

БОРИСЛАВ  
(БОРИС МАРТЫНОВ)



# МОГА

ИСТОЧНИКИ И ТЕЧЕНИЯ  
ХРЕСТОМАТИЯ



ИЗДАТЕЛЬСТВО



УСОН

УДК 233-852.5Й  
ББК 86.33  
М29

Борислав (Борис Мартынов)  
**Йога. Источники и течения. Хрестоматия** / Издательство «Йогин». –  
М., 2009. – 440 с.

ISBN 978-5-9622-0028-6 (Издательство "Империмум Прессе")

*Редактор*

Гьянешвар (Василий Прытков)  
telema@ Rambler.ru

*Дизайнер*

Денис Зотов  
zotov@imperiumpress.ru

*Корректоры*

Мария Светова, Марианна Горошетченко

*Менеджеры проекта*

Михаил Симонов, Дмитрий Костырев

Творческий коллектив выражает  
благодарность за помощь в подготовке издания  
Александру Светову, Юлии Мазо, Сергею Ульянову,  
Елене Олешкевич, Александру и Марине Прытковым

Подписано в печать 22.06.2009. Формат 60×90/16.  
Гарнитура QuantAntiqua. Печать офсетная.  
Тираж 3 000 экземпляров. Заказ № 7438



**Издательство «Йогин»**

Москва, ул. Дружбы, д. 2 / 19  
Телефон +7 495 935 7103  
www.yogin.ru

Отпечатано в ОАО «Можайский полиграфический комбинат»  
143200, г. Можайск, ул. Мира, 93

ISBN 978-5-9622-0028-6 (Издательство "Империмум Прессе")

© Борис Мартынов, 2009  
© ООО «Йогин», 2009

## ПРЕДИСЛОВИЯ

Слово «йога» в наше время уже не является чем-то неизвестным и таинственным. Однако популярность этого слова вовсе не означает, что у людей присутствует ясное понимание его смысла. Если раньше, во времена СССР, суровым испытанием был сам процесс добычи самиздатской литературы по йоге, любительские переводы перепечатывали и тайно, рискуя карьерой, копировали на охраняемых государственных ксероксах, передавая из рук в руки, то в наше время перед ищущим встает другое, может быть даже более трудное испытание – не утонуть в обширном потоке литературы, зачастую второсортной и даже третьесортной, без особой скромности использующей название «йога» и ставшие расхожими термины «чакры», «кундалины», «самадхи». На смену информационному голоду пришло множество сомнительных «учителей», как зарубежных (порой к сожалению и индийских), так и доморожденных. И каждый из них обещает чудеса: «поднять кундалины за 15 минут», дать «новую, самую мощную и эффективную практику», которая пришла на смену «старому хламу, сделанному для индусов, живших в средневековье», или же наоборот, озабоченно доказывающих, что исключительно у них йога «наиболее классическая», «самая традиционная из всех традиционных», и требующих почитания своего возжеленного статуса «гуру» и «просветленного мастера» в той или иной псевдо-йоговской секте. Каковы бы ни были причудливые игры человеческого эго в современном «духовном супермаркете», все они ведут в противоположном от целей Йоги направлении... Впрочем, неискушенный искатель подобен путешественнику, впервые пробирающемуся через джунгли, полные красивых, но ядовитых цветов и опасных животных... Однако это повод не опускать руки, а приложить собственные усилия и разум для выхода к свету. Сама традиция Йоги указывает нам Путь – путь к Источнику этого древнего искусства самореализации человека. Ясное понимание шастр – текстов-первоисточников традиционной Йоги, подобно чистой воде из родника, освежает и наполняет силой. Именно первоисточникам и их правильному пониманию посвящена новая работа «Хрестоматия Йоги», написанная отечественным исследователем, переводчиком с санскрита Борисом Мартыновым, который уже известен вдумчивому читателю по таким заслуживающим доверия работам, как «Упанишады Йоги и Тантры», «Сурья Садхана». Искренне рекомендую эту новую книгу всем, серьезно интересующимся традиционной йогой, ее историей, философией и практикой. Пейте чистую воду! Возвращайтесь к истокам!

*Илья Журавлев*

*Зам. Гл. редактора журнала «Йога» (Москва)  
Ведущий преподаватель Аштанга Йога Центра (Москва)*



Я с удовольствием представляю читателю книгу «Хрестоматия йоги», написанную Борисом Мартыновым. Книга эта отличается от известной в нашей стране литературы, посвященной практике йоги, своим необычным подходом к изложению материала, глубиной проработки классических текстов и трудов современных авторов, а также интереснейшими лингвистическими исследованиями автора.

Не являясь как таковым практическим руководством по выполнению тех или иных асан, книга эта важная и необходимая с точки зрения глубокого понимания теории и философии йоги. Она не только поможет понять и разобраться в сути процессов, происходящих с человеком во время практики, но и послужит прекрасным учебным пособием, посредством которого путешествие по безбрежному океану древнего знания станет немного проще и безопасней.

Несомненно, с точки зрения аюрведического врача, некоторые переводы слова «йога» кажутся не совсем точными, но с позиции практики Аштанга-йоги это не имеет большого значения.

Я уверен, что эта книга окажет огромное положительное влияние на развитие Аштанга йоги в нашей стране и послужит путеводной звездой для мудреца, пересекающего бескрайнюю пустыню – жизнь.

*Вайдья Матхура Мандала даса  
(Мезенцев М.А.)*



# СОДЕРЖАНИЕ

<b>ВВЕДЕНИЕ</b> .....	9
О замысле и строении сборника .....	9
Особенности перевода ключевых понятий .....	12
Поле значений слова «йога» .....	13
<b>ЧАСТЬ 1. ЙОГА И ЕЁ ИСТОЧНИКИ</b> .....	16
1.1. Сокровище индийского наследия .....	16
1.2. Пути йоги на Запад .....	18
1.2.1. Чем привлекает йога западного человека? .....	21
1.2.2. Мировоззренческие и исторические помехи .....	24
1.2.3. На что же опираться? .....	26
1.3. «История» йоги – её письменное закрепление .....	27
1.3.1. Вневременность и безначальность йоги .....	28
1.3.2. Первоисточники знания .....	29
1.3.3. Авторитет и наставничество писаний .....	30
1.3.4. Наиболее значимые писания йоги .....	33
1.3.5. Услышанное, запомненное и записанное .....	35
1.4. Мировоззренческая среда йоги .....	37
1.4.1. Дравидские или арийские корни? .....	40
1.4.2. Близость ведийской обрядности и йоги .....	44
1.4.3. Йога как высшее проявление и завершение дхармы .....	47
1.4.4. Союз йоги и брахманизма .....	51
1.4.5. «Бхагавадгита» как писание йоги .....	52
1.4.6. Аштанга-йога Патанджали – систематизация опыта йоги .....	54
1.4.7. Йога и тантра .....	56
Состав тантрийских источников .....	59
Тайный язык тантрийских текстов .....	61
«Шива сутра» .....	65
«Горакша шатака» .....	69
1.4.8. Упанишады йоги .....	78
Йога чудамани упанишада .....	81
<b>ЧАСТЬ 2. КЛЮЧЕВЫЕ УСТАНОВЛЕНИЯ САНАТАНА ДХАРМЫ</b> .....	92
2.1. Единство и нераздельность Сущего .....	92

## СОДЕРЖАНИЕ

2.2. Вечно-чистый Разум: Пуруша, Брахман, Атман.....	92
2.2.1. «Пуруша сукта».....	94
2.3. Дух и Природа: их связь и развод.....	96
2.4. Три гуны природы и связанность человека.....	98
2.5. Человек – средоточье вселенских сил.....	100
2.5.1. Тело – проявление вселенной.....	101
2.5.2. Многослойность разума.....	102
Читта.....	103
Буддхи.....	104
Ахамкара.....	105
Манас.....	105
Индрии.....	106
2.5.3. Прана и праны.....	106
Связь праны и сознания.....	107
Прановое тело.....	109
Области и цвета пран.....	109
Некоторые функции праны.....	111
Тело – сплетение токов.....	113
2.6. Марево и маета мира и их устранение.....	120
2.6.1. Страдание и круговорот существования.....	122
2.6.2. Карма.....	126
2.6.3. Слагаемые кармы – васаны и самсары.....	128
2.6.4. Перевоплощение.....	130
2.7. Устремлённость к единому знанию.....	132
2.7.1. Знание и подвижничество как жертвоприношение.....	135
2.7.2. Тапас – предтеча йоги.....	136
2.7.3. Учитель – живое знание.....	140
2.7.4. Освобождение.....	144
2.8. Запредельная цель и определения йоги.....	147
<b>ЧАСТЬ 3. ОСУЩЕСТВЛЕНИЕ ЙОГИ (САДХАНА).....</b>	<b>152</b>
3.1. Разнообразие йоги и её ветви.....	153
3.1.1. Некоторые отличия раджа- и хатха-йоги.....	155
3.1.2. Крия-йога.....	156
3.1.3. Карма-йога.....	157
3.1.4. Бхакти-йога.....	160
3.1.5. Лайа-йога в изложении Свами Сатьянанды.....	162
3.1.6. Мантра-йога.....	168

## СОДЕРЖАНИЕ

<i>Мантра-йога в изложении Свами Сатьянанды</i> .....	169
3.1.7. <i>Свара-йога</i> .....	175
3.2. Кто и в каких условиях способен к йоге? .....	176
3.2.1. <i>Готовность</i> .....	176
3.2.2. <i>Вера и выраженная в словах уверенность</i> .....	177
<i>Великие изречения</i> .....	178
<i>Умиротворяющие настройки</i> .....	179
<i>«Молитва сатьягара» (Бхагавадгита)</i> .....	180
3.2.3. <i>Посвящение</i> .....	181
3.2.4. <i>Помехи и опасности йоги</i> .....	184
3.3. Психофизиологические состояния и достижения йогина .....	187
3.3.1. <i>«Психология йоги в сравнении     с психологией веданты» (Свами Кришнананда)</i> .....	188
3.3.2. <i>«Что такое состояние медитации?     Как оно переживается?» (Свами Сатьянанда)</i> .....	192
3.3.3. <i>Сиддхи</i> .....	194
3.3.4. <i>Признаки и «симптомы»     пробуждения кундалини</i> .....	197
<i>Болезненные переживания движения кундалини</i> .....	200
3.4. Писания – пособия по осуществлению йоги .....	210
3.4.1. <i>Аштанга-йога Патанджали</i> .....	210
3.4.2. <i>Аштанга-йога Чарандаса</i> .....	222
3.4.3. <i>«Брихадйоги яджнавалкья смрити», отрывки</i> .....	264
<i>Глава 1. Изложение Мантра-йоги</i> .....	265
<i>Глава 2. Разъяснение Празвука «Ом»</i> .....	269
<i>Глава 8. Изложение пранайамы и пратьяхары</i> .....	281
<i>Глава 10. Изложение почитания Солнца</i> .....	284
<i>Из главы 12. Изложение веденья и неведенья</i> .....	286
3.4.4. <i>Тантрийская садхана вкратце (по А. Авалону)</i> .....	286
3.4.5. <i>«Виджняна бхайрава тантра»</i> .....	289
3.4.6. <i>«Садхана йоги» (Шри Ауробиндо)</i> .....	304
3.4.7. <i>Садхана хатха-йоги с точки зрения     ведантиста (Шанкара)</i> .....	333
3.5. Части или члены йоги .....	336
3.5.1. <i>Главный способ</i> .....	338
3.5.2. <i>Упражнения йоги как очищение</i> .....	330
3.5.3. <i>Обеты и обязательства (йама и нийама)</i> .....	340
3.5.4. <i>Шаткармы</i> .....	341



## СОДЕРЖАНИЕ

3.5.5. Асаны.....	346
Тренировка постоянного сидения в одном положении .....	349
3.5.6. Управление праной .....	353
Пранайама – подчинение жизненной энергии .....	355
Связь управления дыхания с созерцанием.....	357
3.5.7. Сосредотачивающие и созерцательные приёмы.....	359
3.5.8. Пратъяхара .....	363
«Пратъяхра в йоге Патанджали» (Свами Кришнананда) ....	364
«Осуществление пратъяхры» (из «Гхеранда самхиты») .....	366
Четыре стадии пратъяхары (Свами Ниранджанананда).....	366
3.5.9. Заключительные стадии управления психикой .....	368
«Выбор точки сосредоточения» (Свами Кришнананда) ....	368
3.5.10. Мыслеобразы для созерцания .....	372
Полёт души-птицы .....	373
Янтры .....	374
Джапа .....	375
Слог «Ом» (пранава) .....	377
Биджа мантры.....	380
3.5.11. Дхарана .....	381
Препятствия дхаране .....	383
3.5.12. Дхьяна .....	387
3.5.13. Чакры.....	389
«Шат чакра Нирупана» (Свами Пурнананда) .....	393
«Пандука панчака» (Пятеричное подножие).....	404
3.5.14. Самадхи .....	406
Несколько ответов на вопросы о самадхи Свами Сатъянанды .....	410
3.5.15. Завершающее Знание или мудрость (праджня).....	411
<b>ПРИЛОЖЕНИЕ</b> .....	412
Приложение 1. Значения слова йога (из словаря М. Моньер-Вильямса) .....	412
Приложение 2. Токи тонкого тела .....	414
Приложение 3. Сверхъестественные силы йогина .....	416
Приложение 4. Словарь некоторых санскритских понятий и имён .....	419

## ВВЕДЕНИЕ

### О замысле и строении сборника

Йога – явление многообразное, многоцветное и живое. Это единство цели, мировоззрения и приёмов их осуществления. Её знания и опыт собраны в устных преданиях, учительских наставлениях и огромном числе текстов.

В представляемом сборнике древних и современных текстов йоги мы стремились показать йогу, как неотъемлемую часть индийского наследия и ведущую нить его преемства. Не только ознакомить читателя с содержанием йоговских писаний, но и помочь ему «ощутить» насыщенность и бурление той духовной и мировоззренческой среды, из которой возникли, выростали и которой подпитываются различные йоговские учения.

Естественно, в одной книге (как, впрочем, и во многих) невозможно охватить и представить все более-менее значимые тексты и темы йоги, а тем более – дать необходимые их разъяснения. Отбор текстов в подборку всегда ограничен рамками темы, объёмом книги и выражает, в какой-то мере, предпочтения составителя, степень понимания и пр. Хотя йога существует и весьма своеобразно проявляется в буддизме и джайнизме, а также в тибетском ламаизме или даосизме, дабы не расплытаться и не вносить излишних противоречий, в этот сборник включены лишь тексты разных направлений или школ индийской йоги, не отрицающих, хотя бы напрямую, установлений санатана дхармы.

Чтобы показать многообразие, многомерность и многозначность йоги, вплоть до некоторой кажущейся её противоречивости, сделана попытка представить в сборнике как можно более широкий круг источников и совместить преимущества антологии, хрестоматии и словаря. Если антология дает возможность представить некоторые тексты целиком, с присущими им частностями, то хрес-

томатия более аналитична: она выделяет и позволяет охватить больше конкретных тем, важных понятий и вопросов.

Важнейшие или значительные, но малоизвестные тексты йоги, даваемые целиком или большими отрывками, мы постарались «вписать» в общее её обозрение. Некоторые важные тексты приводятся большими выдержками, чтобы читатель мог ознакомиться с формой и содержанием их или, хотя бы, получить представление о затрагиваемом ими круге вопросов. По возможности, предпочтение отдавалось более-менее связным и законченным текстам значительного объёма (целые гимны, трактаты, лекции, разделы из книг).

Краткие цитаты, поясняющие то или иное сложное понятие или тему, не ставят целью объяснить их во всей полноте, ибо для этого потребны целые тома, но могут помочь их пониманию намеком, или же, работать как «вспыхивающее речение» (*снхота*), внезапно и внелогично озаряющее и проявляющее их смысл.

Для создания возможно более целостного представления по столь многогранному предмету составитель-переводчик использовал три взаимосвязанных принципа организации материала: тематический, временной и, так сказать, эмоциональный. Рассматривать йогу с точки зрения хронологии и, тем паче, «исторического прогресса», было бы слишком большим упрощением, близким к заблуждению. Хотя, если это возможно, некоторые временные вешки для читателя расставлены: внутри разделов важнейшие и многообразные по тематике тексты даются хронологически, что позволяет увидеть развитие поднятых в них вопросов в историческом окружении.

Также хотелось перекинуть мосток между серьёзной научной литературой и массовой *йогокультурой*, по которому вдумчивый читатель мог бы преодолеть пропасть, расщепившую Знание. Хотелось бы, чтобы главным в книге были не филологические, исторические и философские «штудии», но дух этих писаний – живой, влекущий к Высшему.

Для этого порой лучше поставить больше вопросов, чем дать ответов, пробуждая у читателя стремление самому разобраться в них. Быть может, наша подборка позволит читателю прояснить для себя те вопросы, которые наиболее часто оказываются вне внимания, или вызывают заблуждения, или неверно толкуются и для уяснения которых понадобилось бы приобрести, прочитать и изучить огромное число книг.



До сих пор ничего подобного у нас не издавалось, если не считать претендующих на «энциклопедичность» и «антологичность» книг, поспешно надерганных из неряшливых английских переводов, почти без пояснений<sup>1</sup>.

Предпочтение в подборке дается до сих пор не переведившимся на русский язык текстам. Хотя, конечно, в сборнике нельзя было обойти многократно переведившиеся основополагающие тексты йоги. Такие важнейшие источники как «Йога сутра», «Шива сутра», «Виджняна бхайрава тантра» мы приводим, не разбивая тексты комментариями, как обычно делается. Надеемся, что это поможет читателю прочувствовать их в целостности и самодостаточности. Большая часть текстов переведена на русский язык с санскрита или современных западных языков впервые или по-новому. В целях прояснения важных мест и сохранения стилистического единообразия, в неавторские переводы составителем изредка вводятся некоторые изменения или поправки. Учитывая крайнюю небрежность многих нынешних переводов йоговской литературы на русский язык, выдержки из работ представителей индийской йоги и западных исследователей мы старались сверять и поправлять по иностранным изданиям.

Справочный аппарат работы представляют вводные пояснения перед тем или иным разделом, примечания и приложения, включающие, в частности словарь некоторых санскритских понятий. Тексты снабжены минимальными примечаниями, иначе они бы могли превысить объём самих текстов, сложных, с огромным количеством многозначных понятий и не вполне ясных мест. Все примечания даются под текстом, но важнейшие примечания авторов приведённых работ оговариваются особо.

Есть индийское поверье: если лебедю (хамса) дать смешанное с водой молоко, то он выпьет молоко, а воду оставит. Этот образ часто применяю к умению из множества идей и сведений выбрать суть, главное. В этом сборнике проделана некоторая работа по отделению «молока от воды». Остальное – за самими текстами, дающими некое нерассудочное разъяснение, и за читателем, который может сделать это достоянием (или даже состоянием!) своего ума. Итак, внимания вам и понимания!

---

<sup>1</sup> См., например, «Путь Шивы» (Антология древнеиндийских классических текстов). – Киев: Экслибрис, 1994; или издания «Энциклопедии йоги» Г. Ферштайна.

## Особенности перевода ключевых понятий

Понимание значения слов является основой  
для осознания смысла  
самого высказывания.

*Шанкара, «Вакьяритти», 10*

Чтобы верно упражняться в йоге, следует верно понимать, что стоит за используемыми санскритскими определениями. Понять слово можно только в контексте, то есть, зная его поле значений в тексте.

Общеизвестно, что есть три возможности перевода санскритских текстов: первый – оставлять без перевода все многозначные санскритские понятия, второй – переводить их все и третий – «срединный». У каждого свои преимущества и достоинства, наряду с недостатками.

Первый способ, когда понятия вводятся в иную языковую среду без перевода, лишает их многочисленных смысловых связей, опустошает их, делает подобными пчелам, высохшим за стеклом: внешний облик остаётся, а жизни давно нет. Можно сделать их предметом исследования, можно бессмысленно повторять, но творческий заряд этих слов пропадает, и трудно получить от них знания и вдохновение на внутренние изменения в жизни.

Способ полного перевода требует от переводчика слишком большой переработки исходного санскритского текста, к чему и переводчик, и читатель, видно, ещё не готовы. Найти в других языках одно слово, вмещающее все оттенки смысла, например, слов «йога», «карма», «дхарма» и др. невозможно, иначе они были бы теми же словами.

Волей-неволей остаётся лучшим «срединный путь», когда в переводе или в пояснениях сосуществуют и чередуются санскритские понятия и определения вместе с их переводами. Мы будем стремиться приискивать им как можно более близкие значения из круга русских слов, по возможности охватывая большую часть смыслового поля. Для этого лучше не втискивать этот смысл в одно слово, но создать «объёмное» понимание за счёт привлечения русских синонимов. Держа в уме этот круг значений при чтении, мы постараемся добиться того, что внутри контекста санс-

критские слова будут вбирать в себя все различные оттенки и обогащаться новыми смыслами. Тем самым создаются условия для порождения некоторого нерассудочного, глубинного сознавания сути переводимых терминов.

Так, слово *йога* часто передаётся в зависимости от контекста как «единение», «обуздание», «упражнение», «обобщение»; *Атман* – как «Сам» и производными от него – «Самый», «Самость». Для более точного смыслового и этимологического соответствия словам *самадхи* и *дхьяна* первое переводится как «совершенство», «свершение», «завершённость», а второе словом «созерцание» вместо бездумно перенесённого из западной традиции слова «медитация». Так как в большинстве случаев в примечаниях и словаре указывается исходное санскритское слово, у читателя есть возможность мысленно подставлять его к тому или иному значению.

Чтобы понять, что эта умственная работа не бессмысленна и необходима рассмотрим

## Поле значений слова «йога»

Слово *йога* имеет почти необъятное смысловое поле, и в лучших санскритских словарях – более сотни значений, порой противоположных. Происходит оно от ведийского корня  $\sqrt{yuj}$  и прежде всего означает «упряжка». Родственно латинскому *yugum*, английскому *yoke*, французскому *joug*, русскому и украинскому «иго» (ярмо). Встречается в древнейшем, пожалуй, из сохранившихся Писаний человечества – Ригведе, собрании священных гимнов. Однако в ранних её частях употребляется в связи с колесницами царя богов Индры или Суры (Солнца), влекомых быстрыми буйными конями, обузданными и запряжёнными.

По мере складывания многоцветной и многообразной мозаики индийской культуры слово *йога* стало притягивать и вбирать в себя все новые и новые смыслы и играть все новыми и новыми оттенками. Образ упряжки становится символом обуздания, соединения и управления. «Упряжка» преобразуется в «упражнение», «сопряжение», «напряжение», «сложение», «служение», «сочетание», «соединение» и т.д.

В традиционных толкованиях различных по тематике текстов, и даже внутри одного текста, слово может объясняться со-



вершенно противоположно: как «цель» или «средство», «сосредоточение» или «обобщение», «затворничество» или «паломничество по святым местам», «обуздание» или даже «соитие». Такое приращение и слияние значений – одно из замечательных свойств индийского мироустройства, способствовавшего сохранению и непрерывности её преемственности. Однако суть подобных пониманий и взаимосвязей часто ускользает от логики западных исследователей и переводчиков, не связанных спасительной нитью преемственности «учитель-ученик», позволяющей традиционным комментаторам останавливаться на определённом значении, принятом традицией.

Относительно значения слова в большинстве славянских языков, имеется связь, много значащая в свете идеи о прародине ариев в Северном Причерноморье<sup>1</sup>, принимаемой все большим числом ученых. Так, славянское «игго» (происходящее из праиндоевропейского «*iugum*») связано с «игла», причем первоначально имелась в виду не швейная игла, а стержень, шкворень, соединяющий перекладыны ярма для быков<sup>2</sup>. Возможно, в этом первоначальном словообразе – источник таких, казалось бы, далеко расходящихся значений слова «йога», как «обуздание» и «пронзание острой мыслью кажущегося, неистинного, преходящего». Корень *уиј* направляет мысль не только на определяющее для йоговской практики понятие «обуздания», «привязывания», «запряжения» сознания, но и на обобщение, логическую связность, которой уделялось внимание в родственных йоге ньяе и вайшешике<sup>3</sup>.

Но с ведийских времен в широчайшем и многоуровневом семантическом поле слова огромную долю стало занимать значение особого метода, используемого для управления сознанием. Слово *йога* стало применяться в связи с обучением, молитвой, исполнением жертвенных обрядов, ибо ведийское богослужение – это поддержание мирового порядка мыслями, речью и действиями жрецов и верующих. И поскольку эти методы вели знающего к

<sup>1</sup> См. напр. – О.Н. Трубачёв, «Indoaria в Северном Причерноморье». – М.: Наука, 1999; Сафронов В.Я. «Индоевропейские прародины». Горький, 1989; Шилов Ю. «Прародина ариев». Киев, 1995 и др.

<sup>2</sup> О.Н. Трубачёв. «К прародине ариев // Вопросы языкознания», 1996, №3. – С.9

<sup>3</sup> «Ньяя сутры. Ньяя бхашья. Историко-философское исследование», пер. с санскрита и коммент. В.К.Шохина. – М.: Восточная литература, 2001. – С.418.

## ВВЕДЕНИЕ

---

Освобождению от неведения и необходимости мира, то ко времени появления буддизма (по крайней мере) слово указывало прежде всего на практику избавления от пут обусловленного ограничениями тела и ума существования.

Итак, в слове *йога*, по крайней мере, четыре главных «матрешки»: самый обобщающий и всеохватывающий смысл – **направленность** или **нацеленность на целое, обобщение**; второй – **обуздание сознания и управление им**, третий – **упражнения, приёмы, техники, ведущие к этому**, четвёртый – **определённое, признанное индуизмом мировоззрение** (*даршана*). В приложении мы приводим таблицу, которая показывает многообразие смыслов рассматриваемого нами понятия.

## ЧАСТЬ 1. ЙОГА И ЕЁ ИСТОЧНИКИ

### 1.1. Сокровище индийского наследия

Йога не древний миф, похороненный  
в забвении. Это – самое ценное наследство  
для настоящего.

Это – главная потребность сегодня,  
и культура – завтра.

*Свами Сатьянанда*

Йога как способ самопознания, мирозерцания и в довершении миропреодоления существовала в индийском мироустройстве с незапамятных времен. Ее, в самых разнообразных обликах и приёмах, можно отыскать в любом индийском учении, устремлённом к Богу, Истине, самосовершенствованию, освобождению. Наличие её представлений и упражнений в разных областях духовной жизни обеспечивает непрерывность её преемственности и является важнейшей особенностью индийской общности.

Йога – неотъемлемая часть Вечного Установления (*санатана дхармы*), на котором, по индийским представлениям, держится мир. Как живое и непрерывно передаваемое мировоззрение и опыт – это порождение индийского наследия. Хотя нечто похожее на йогу можно найти во многих древних культурах, только индийская сохранила её с древности в такой полноте, постоянно «оживляя» и оплодотворяя её. Вырастала йога на почве индийского мировоззрения, в благоприятствующей ей общественной среде. Она пользовалась запасом общеиндийских мировоззренческих и языковых представлений, понятий и опытных знаний, накапливаемых и проверяемых тысячелетиями. На этой же почве были созданы и её письменные памятники, которые, наряду с устным учительством, передавали представления, понятийный язык, описания приёмов йоги.

Йога – явление целостное и исключительно сложное, древнее и живое, многоцветное и многообразное, вплоть до некоторой кажущейся противоречивости. Для проникновения в её суть и охвата частностей необходимо целостное понимание. И это – совсем не внешнее подражание (одеяния, обряды, обилие санскритской терминологии и имен), а понимание глубинного смысла и умение применять древнее Знание к себе в иной мысленной, языковой и общественной среде.

Сложившаяся и тщательно разработанная в Индии, йога легко приживается на любой почве и начинает плодоносить, так как корень её – в Сущности человеческого Существа. Её мощнейший духовный заряд и богатейшее опытное наследие дает многообразные возможности для личных усилий и достижений на пути к Истине и Свободе. Многообразие её направлений и вероисповеданий может удовлетворить духовные стремления человека любого нрава и любой веры (если, конечно, заранее не отвергается и не прещается ею).

Человек не может верно судить о тех возвышенных состояниях, которых не испытал лично или о которых не узнал хотя бы из непосредственного и заслуживающего доверия источника. Если он пытается двигаться к совершенству по йоговскому пути, ему необходимо, хотя бы на первых порах, опираться на указания наследия и сверяться с ними. Иначе неподготовленная самостоятельность мысли и выводов в отношении йоги окажется всего-навсего плодом собственных умственных обусловленностей, предрассудков, общерасхожих мнений и заблуждений из «йогической» поп-литературы.

Чтобы эти недопонимания и заблуждения не увлекали практикующего в неверном направлении и не заводили его в тупик, на пути познания должны быть расставлены чёткие вехи прошлого знания и опыта. Безрассудно пренебрегать знанием, которое было открыто, проверено, отобрано и сохранено поколениями.

Все течения йоги лишь тогда жизнеспособны, когда проистекают они и наполняются из древних источников. Любое её творческое переосмысление и нововведения, применительно к современности, всякие психофизиологические обоснования и объяснения, передача идей и понятий другим языком должны согласовываться с духом преемства.

Для современного западного человека наследие йоги представлено, главным образом, в виде её письменных источников. Лишь из них он может извлечь более-менее верное знание о йоге. Источники не только свидетельствуют о том, как йога проявлялась в прошлом, но и помогают осуществлять её ныне. Писания – не просто совокупность каких-то сведений и объяснений. Они являются сгущённым или свёрнутым в слова Знанием. Это Знание передаёт, помимо каких-то сведений, некий вдохновляющий творческий заряд, который помогает открыть это Знание в себе, творчески выстраивать личное мировоззрение на основе преемственного, а также является и источником энергии, дающим силу на многолетние практические занятия.

### 1.2. Пути йоги на Запад

На своей родине йога веками широко распространялась и философски осмыслялась. Но случались и периоды забвения, по ряду внешних и внутренних причин. Среди внутренних – изменение мировоззренческих и подвижнических идеалов и заимствование многих приёмов йоги индуизмом, вследствие чего йога влилась в его различные течения – например, в веданту – и перестала восприниматься как отдельное учение. Из-за внешних завоеваний – мусульманского и английского – произошло частичное разрушение мироустройства, с которым йога была кровно связана. Так, еще в конце XIX в. Макс Мюллер замечал, что йога, наряду с *вайшешикой*, сохраняется в Индии «только в чисто практической и выродившейся форме»<sup>1</sup>. Что удивляться тому, что и на Западе её восприятие менялось неоднократно.

Первым исторически известным «ходоком» в Индию был Александр Македонский. Приходил он туда как завоеватель, но он же первым из известных европейцев пытался экспортировать индийскую мудрость, упросив некоего мудреца-садху поехать с ним в Грецию (впрочем, тот не пожелал ни почестей, ни заботы просвещать греков и вскоре решил уйти из жизни, сжёгши себя на костре). Кое-какие – хотя и беспорядочные – заимствования из Индии заметны в эллинистической культуре. В тайных знаниях «орфиков» и пифагорейцев было представление о перевоплощении душ

<sup>1</sup> Мюллер, М. «Шесть систем индийской философии». – М., 1995 – С. 15.

и их возвращении на землю. Святой Аполлоний Тианский, неопифагорейский проповедник конца I века, по преданию, творивший чудеса, подобно Иисусу, обратился в буддизм. Почти очевидно, что некоторые индийские представления через персидские и сирийские учения, а также ислам, особенно суфийского толка, перешли в гностицизм, каббалу, масонство<sup>1</sup>.

Однако широкое знакомство Запада с индийской духовностью и её признание началось, как ни странно, с ряда ошибок. Знарок иранской религии, французский востоковед Анкетиль-Дюперрон (1731 – 1805) в 1765 году посетил Индию. Там, в общине парсов-зороастрийцев, он добыл и начал переводить, наряду с «Зенд-Авестой», и некоторые упанишады. Хотя его переводы, сделанные не с санскрита, а с персидского, да и к тому же на латынь, были весьма далеки от оригинала и изданы только в 1801–1802 гг., именно им была проложена первая тропка к изучению индийского наследия. В 1778 г. во Франции была издана и имела потрясающий успех якобы «Яджурведа» под названием «Ezour Vedam».

На самом деле, это издание было подделкой, имевшей мало отношения к источнику. Но даже такой, смутно отражённый и искажённый свет индийской мудрости, во Франции, Австрии и Германии стал чуть ли не откровением и пробудил научный интерес к мифологии, философии и языкам Индии. В Англии стали изучать санскрит, а в последнее десятилетие XVIII в. уже перевели «Законы Ману» и «Бхагавадгиту». В моде на «индусскую мудрость» не отставала и Россия. Перевод «Бхагавадгиты» на русский язык был издан всего лишь через несколько лет после английского.

С середины XIX в. в Европе эта увлечённость стала обретать твёрдую научную почву, став целым направлением – индологией. В изучении индийских источников большая заслуга принадлежит профессору Оксфордского университета Максу Мюллеру и осно-

<sup>1</sup> Гностицизм (от греч. гнозис, знание) – мистическая ересь в христианстве, стремившаяся проникнуть в мир сверхчувственного созерцанием Бога. Соединяла христианское вероучение с древневосточными, а в особенности – с еврейской теологией, с философией Платона, неоплатоников, стоиков и пифагорейцев. Каббала – средневековое течение в иудаизме, соединявшее традицию толкования Библии с идеями неоплатонизма и гностицизма. Масонство – религиозно-мистическое движение, с часто конспиративной организацией, противостоящее христианству, и выстроенное по примеру рыцарских орденов, цеховых братств. С XVIII в. явно политизировалось, его организации стали орудием достижения власти.

## 1.2. ПУТИ ЙОГИ НА ЗАПАД

ванной им серии «Священные книги Востока».<sup>1</sup> Но впервые использовать индийскую традицию в религиозно-практических целях и распространять её в массах стало теософское движение, вдохновителем которого была Е.П. Блаватская<sup>2</sup>. Хотя сама теософия представляла собой наукообразный оккультизм, смешавший представления, заимствованные у индуизма, буддизма, гностицизма и пр., она удобрила почву для последующего роста популярности йоги.



Изображение 1. Брахма и брахманы. Иллюстрация из французской книги об Индии 1827 г.

<sup>1</sup> Макс Мюллер – английский востоковед, представитель так называемого «натуралистического» направления в языкознании и изучении мифологии. В индологии применял метод сравнительно-исторического анализа. Перевёл и опубликовал большое количество индийских источников.

<sup>2</sup> Елена Петровна Блаватская (1831–1891) – русская путешественница, писательница, общественный деятель. Провела большую часть жизни за рубежом. Основала в США Теософское общество, с отделениями в Англии, Индии, Шри-Ланке.

В ознакомлении и распространении йоги на Западе неоценимо влияние духовной энергии и просветительской деятельности Свами Вивекананды в конце XIX. Он поведал о различных её видах: раджа-, карма-, джняна-, бхакти-йоге, перевёл и прокомментировал «Йога-сутры» Патанджали. Его попытка донести, хоть и упрощённо, до широких масс начатки йоги, соответствовала, в целом, духу преемства.

Вообще-то, можно сказать, что на протяжении XIX – XX вв. популярные представления о йоге на Западе прошли три стадии. Первую условно можно назвать теософской, в которой йога представлялась некоей тайной доктриной и магией, для солидности рационализированной наукообразными измышлениями. Вторую – скептическо-научной, в которой йога рассматривалась как суеверная система самогипноза. Образчиками такой научной ограниченности являются книги и статьи вроде английского издания конца XIX в. «Физические заблуждения Индии», где отсутствие чакр обосновывалось тем, что при вскрытии тела не видно никаких лотосов, или немецкого сборника середины XX-го в. «Парамедицина», в которой йога объявлялась созданием шизофреников, а её психофизиологические проявления – эпилептическими. Ныне преобладает понимание её как весьма действенной психотерапии для обретения гармонии в мирских делах. Напрямую к приёмам йоги восходит аутогенная тренировка Шульца, а также множество новых психотехник, среди которых, например, холотропное дыхание. Множество разнообразных перетолкований йоги – в течении «New Age», претендующем на то, чтобы представлять «новую духовность». Однако все подобные представления о йоге или слишком мифологизируют её, или, с точки зрения рационального научного знания, упрощённо схематизируют.

### *1.2.1. Чем привлекает йога западного человека?*

На Западе йога стала ныне даже более массовым явлением, нежели в Индии. После периода некоторого упадка интереса Запада к йоге, чему весьма «посодействовала» всякая теософско-хиппообразная публика, вновь растёт число занимающихся ею, причём большинство теперь составляют устроенные в жизни



## 1.2. ПУТИ ЙОГИ НА ЗАПАД

---

люди среднего достатка и, что важнее, с выше, чем средним, образованием. Явление распространённости и востребованности йоги, несмотря на все популистские и дискредитирующие издержки, говорит о том, что современный человек нуждается в ней, дабы обрести утраченную на пути потребительского прогресса подлинность и самоценность.

Однако пристраивающиеся к этому интересу массовость и «кассовость» непременно ведут к упрощениям и искажениям йоги. О ней говорят все, кому не лень, толкуют её, как хотят и как могут. В средствах массовой информации о ней, если что-то изредка и появляется, то тако-о-е, что лучше бы и не появлялось. В литературе (также и в сетевых изданиях) по этой, ставшей до насмешек расхожей, теме, зачастую перепеваются одни и те же общие места или общие заблуждения. Подобные упрощения свели йогу, в лучшем случае, к средству оздоровления. Ещё хуже – не подкреплённые упражнением пустословные бредни «вокруг» йоги, что одними используется как средство внушения, а для других становится неким хмельным снадобьем. К непонятному, непонятому или намеренно затемнённому приклеивают самую разнообразную чушь, обещая продать просветление с той или иной выгодой для продавца. Чаще всего на такой «крючок» экзотической новизны и ловятся люди, порхающие по верхам и неспособные извлечь верные выводы из глубины древних идей.

У йоги много привлекательных для современного человека качеств. Не только очарование экзотичной восточности и малопонятной загадочности. Есть и более серьёзные причины для увлечения ею. Карл Густав Юнг, ставший одним из первых, кто, помимо психотерапевтических возможностей йоги, признавал трудность её понимания и практического осуществления для людей Запада, отметил несколько психологических причин такой тяги. Эти вопросы затронуты в его статье «Йога и Запад»<sup>1</sup>.

Многие наблюдения и выводы этой статьи и ныне сохраняют свою ценность. Заслуга Юнга, в частности, состоит в выделении

---

<sup>1</sup> Статья первоначально появилась в английском переводе Керри Бейнс («Yoga and the West») в Калькутте в специальном выпуске журнала «Prabuddha Bharata» (февраль 1936 г.), посвящённого 100-летию со дня рождения Шри Рамкришны.

двух важнейших идей: мировоззренческих помех в западном уме, которые препятствуют правильному пониманию и осуществлению йоги, и необходимости, даже непереносимости, её творческого видоизменения на Западе.

Прогрессистско-прагматистское развитие западной цивилизации привело к подавлению и утрате многих свойств ума западного человека, которые связывали его с природой. Поэтому он нуждается в таком учении, которое давало бы ему ощущение Духовного и способы его достижения. В йоге он находит такие возмужности. Причём, йоге присущ дух исследования, который отвечает его тяге к «научности».

«С редкостным совершенством йога соединяет в себе телесное и духовное, ни с чем не сравнимую по своей глубине философию с разработанной системой средств для достижения тех истин, которые провозглашает... Она предоставляет возможность пережить нечто, сохраняя при этом полный самоконтроль, что отвечает научному требованию достоверности фактов», а кроме того, благодаря своему почтенному возрасту, своей глубине и широте охвата, своей методологии и научному подходу, она обещает новые и неожиданные возможности», — отмечает Юнг.

Даже в упрощённых, близких к физкультуре, упражнениях йоги есть возможность наладить связь между умом и телом. Разнообразнейшие телесные приёмы йоги, имея огромный оздоровительный потенциал, значительно превосходят обычную гимнастику и дыхательные упражнения, поскольку не просто механистичны, но являются частью целостного мировоззрения. Например, прана, с которой имеет дело пранайама, — это одновременно и дыхание человека, и вселенская энергия. Поэтому пранайама даёт возможность приобщиться к этой энергии. По мнению Юнга, «в тот миг, когда любое деяние индивидуума совпадает с космическим действием, восторг тела (иннервация) сливается с подъёмом духа (общей идеей), что порождает живое единство, которое не в состоянии создать никакая самая передовая “научная” психотехника». Кроме того, богатейшая символика различных направлений йоги, выражая большую часть коллективного бессознательного, снимает напряжение ума современного человека. Она также даёт бесценный материал психологам и психотерапевтам для анализа бессознательного.

### *1.2.2. Мировоззренческие и исторические помехи*

Когда современный западный человек пытается понять йогу – содержание и смысл её писаний, практику, – он должен хотя бы сознавать, что на его восприятие и понимание влияют особенности мировоззрения, жизненных условий, воспитания и образования. А они достаточно сильно отличаются от тех, в которых йога и её тексты слагались. Тема эта – особая и огромная, но её нужно хотя бы намёками и набросками затронуть, дабы уберечься от многих заблуждений и ошибок.

У Знания три измерения: познание, познаваемое и познающий. Стараясь понять йогу, часто забывают о том, кто познает. Человек не просто участвует в восприятии или исследовании, но является со-творцом Знания. Поэтому перед рассмотрением мировоззрения йоги надо взглянуть на человека рассматривающего.

Современный западный человек, поскольку он человек, способен воспринимать Истину, но мыслит с точки зрения современных представлений, а значит, несколько иначе, чем традиционный индус. Колёса истории и прогресса оставили такие глубокие колеи в его уме, что превратили путь к Истине в сущую распутицу.

Европейская цивилизация черпала энергию за счёт расщепления сознания человека резкими противопоставлениями и столкновениями: Бога и дьявола, духовного и материального, разума и природы, правоверия и безбожия, религии и науки. Исторически предопределённое раздвоение европейского сознания коснулось также и учения йоги, стоило ему только закрепиться на западной почве. Йога, с одной стороны, стала предметом научного исследования, с другой – была с готовностью воспринята как путь к спасению.

Но то, что в Индии является целью устремлений, для ближневосточных религий, на которых «росла» Европа, кажется страшным грехом и богохульством, научному мышлению – болезненным ображением, а потребительскому уму – безумием или вовсе глупостью. «В западных религиях человек стремится познать Бога, в восточных религиях человек стремится стать Богом», – сказал Олдос Хаксли. В качестве одной из основ западного научного мышления является декартовская максима: «я мыслю, следовательно, существую». Йогин мог бы сказать: «существую, и не мысля».

В ближневосточных религиях богоугодным делом было насаждение «огнём и мечом» избранного вероисповедания в борьбе с язычеством, то есть, исконными народными верованиями, обычаями и магией, родственными тантре. Гонение и истребление колдунов, магов и ведьм в средние века (и протестанты в этом рвении были не мягче инквизиторов), – нанесли уму европейца серьезные умственные опустошения и лишили многих духовных возможностей. Свою роль в том сыграло и колониальное мышление европейцев: все «туземные» мировоззрения и общества рассматривались как примитивные, суеверные, отсталые.

В индийском же наследии многообразие и многоцветие духовной и религиозной жизни воспринималось как проявление неисчерпаемости божественных свойств. Существовало друг с другом бесчисленное множество общин, сект и подвижников, совершенно пренебрегающих правилами послушания и «приличия». При существовавшей, конечно, борьбе, и даже вражде, хватало терпимости, чтобы обходиться без постоянных войн с язычниками, еретиками и схизматиками.

В донаучную эру человеку для приобщения к Истине было довольно веры в священность авторитета и обряда. Когда же они утратили свою силу, среднестатистический западный человек потерял и связь с Высшим, Божественным. Перестав верить в Бога, он заменил это верой в общественный прогресс и технологию. В вопросах веры он скептичен, если не атеистичен. Он допускает веру, лишь бы она не подрывала устои общества: потребленчество и социальную пользу. Слишком большое духовное рвение его пугает. Мыслит он объективно, то есть, слишком зависимо от объектов, фактично и аналитично, а не синтетично. Религией его стал психоанализ.

Воспитанный на обмане и самообмане, что он самостоятельно мыслит и принимает решения, западный человек мнит, что способен понимать такие сложные явления, как йогу, на основе своих обусловленностей и «йогической» поп-литературы. Обладая правом избирать и быть избранным, он считает себя вправе судить и толковать о таких возвышенных состояниях, которых не испытывал, и даже не общался с людьми, которые их испытали.

Как всегда, источником многим горестей и глупостей человеческих является невежество. Откуда черпает сведения о йоге заинтересовавшийся ею человек? Наставников, воплощающих со-

## 1.2. ПУТИ ЙОГИ НА ЗАПАД

бой дух преемства, у большинства нет. Руководство приезжающих из Индии или «инициированных» местных преподавателей не всякому по времени, по карману и по душе. К тому же, привозная йога – совершенно не обязательно – лучшая. По-прежнему, главным поставщиком знаний о йоге остаются книги. Увы, и их познавательная и вдохновляющая ценность не всегда соответствуют величии йоги.

В нашей стране источники йоги издаются крайне редко, и не академическими востоковедами, которым, видимо, не хватает не столько денег, сколько научного подвижничества и добросовестности, а такими ценителями, для коих ценностью является цена и прибыльность книги. Поэтому интересующиеся йогой черпают знания главным образом из вторичных переводов с американских изданий. Делаются же такие переводы явно в рыночной спешке, без сверки с оригинальным санскритским текстом или хотя бы с классическими научными работами, со множеством ошибок и без всяких разъяснений, не говоря уж о безвкусной перегруженности англицизмами, канцеляризмами и наукообразной терминологией.

Напичканный подобными книгами и накачанный «мудростью» из компьютерной сети, поглотитель начинает мнить, что в йоге ему всё понятно. Но такое «понимание» никак не соотносится с многовековым теоретическим и опытным наследием йоги. Привыкшему к йога-макулатуре начинает казаться, что в источниках нет ничего глубокого и применимого, что они «устарели», обращаться к ним для изучения и занятий йогой нет смысла. Так, постепенно, утрачивает он даже косвенную связь с преемственностью йоги и, значит, с одухотворяющим её Знанием, и способность учиться и углублять понимание йоги. Ум, подготовленный упражнениями йоги к тонким восприятиям, но без необходимых мировоззренческих опор, становится лёгкой добычей чужих и своих воображений и заблуждений. В лучшем же случае знание будет обретаться слишком долгим и мучительным путем рысканий, проб и ошибок.

### *1.2.3. На что же опираться?*

По большому счёту, йогу можно верно понять только изнутри – из её традиции, из общения с йогинами, из её текстов, из многолетнего упражнения. Но среди начальных условий – необ-

ходимы верно направленная воля и подходящее состояние ума. Ум должен быть способен к сосредоточению и отказу от мешающих предрассудков, предубеждений, предпочтений и ограничений. Нужно сознавать, что осуществление йоги потребует долгого, кропотливого и вместе с тем радостного творческого труда. Надо учиться различать истинное от ложного, главное от второстепенного, должное от недолжного и т.п. Важно воздержаться от скоропалительных выводов и упрощённых обобщений.

Знание открывается и раскрывается лишь вследствие неуклонного стремления к нему и правильной познавательной деятельности. Чтобы знание было понято человеком, оно должно принять облик образа, речи, действия и выявляться по своим законам – последовательно и постепенно. Перескакивание через ступени познания оказывается самообманом и делает восхождение к Знанию и Свободе невозможным

Выбор и изучение качественной литературы по йоге – необходимая составная часть познания. И вдохновенная мудрость писаний йоги, чтобы проявиться, требует созвучных способностей от читателя. Поэтому понимание знания, излучаемого писаниями йоги, будет тем глубже и полнее, чем больше развито упражнением самопознание человека.

Стремящийся к Истине не удовлетворится поверхностными новинками масс-йоги, а будет стремиться найти её основания, истоки, корни, то есть обращаться к её первоисточникам.

Изучение писаний йоги, казалось бы, – занятие сугубо теоретическое. Но знание, которое они несут, расставляет важные вехи на пути йоги, оберегающие увлечённых йогой от увлечений в неверном направлении. Писания позволяют творчески выстраивать личное мировоззрение на основе преемственного, вдохновляя на многолетние практические занятия.

### 1.3. «История» йоги – её письменное закрепление

По большому счёту, у йоги нет истории, нет прошлого и даже будущего. Йога – вечное настоящее. Попытки написать какую-то «историю йоги», с точки зрения её «прогрессивного» развития, ведут к слишком большим упрощениям и жёсткому схематизирова-

нию<sup>1</sup>. Во-первых, сама индийская преемственность не принимает «исторического развития и прогресса»: она обращена на древнее, а не на новое; ищет неизменности в удручающей цикличности переменчивого мира, а не изменений; считает лучшими древние образцы, а не нововведения, а древних йоговинов – могущественней нынешних. С незапамятных времён многие столетия, и даже тысячелетия, передача знания велась главным образом устно и, значит, в письменную историю «не вписывалась». Записанное же обычно не создавало, а подтверждало уже сложившееся учение. Между временем жизни его основателя и письменной записью учения часто проходило несколько столетий. Да и то, что сохранилось, было записано сжатым и часто намеренно загадочным языком и требовало разъяснения в непосредственном общении с учителем.

Для нас, воспринимающих його из современности, очень многие из её корней и тонких подробностей не видны или непонятны. Отсюда трудно представить, что вдохновляло человека на йоговский подвиг, плохо слышно, как и какие знания устно передаются учителем, смутно видно, как вливаются в його и влияют на неё местные верования, обычаи и психотехники. И пока человек не способен открыть Вечное Знание в собственном сознании, он нуждается в передатчиках. И, если смотреть внимательно и непредвзято, опыт йогои воспринимается нами большей частью из письменных источников, а её история для нас оказывается историей этих источников.

Конечно, многое остаётся за текстом. Но именно письменное изложение йогои и её закрепление позволили развить её «специализацию» и открыть её для распространения, а позднее – и научного исследования.

#### *1.3.1. Вневременность и безначальность йогои*

Йога, в смысле единения, или союза, с Высшим, считалась существующей изначально. Если у неё и был творец, то не какой-то человек или народ, но сам Владыка мира (*Ишвара*), который является и владыкой йогои (*йогешвара*). В каком бы образе ни представляли его, он предан йогои, живёт ею. Бог-творец Брахма из

---

<sup>1</sup> Например, «Worthington Vivian A history of Yoga» – London, 1982.

страха смерти погружён в постоянную пранайаму, вдыхая и выдыхая мир. Вишну, покоясь на кольцах Мирового Змея, грезит мир в йога-нидре. Шива пребывает в вечном созерцании на Кайласе. Но Бог, «учитель всех учителей», передаёт йогу божествам и людям – либо как дар за подвижничество, либо из сострадания.



Непреходящее это единство (йогу) Всесветлому Я поведал, Всесветлый сказал его Мудрому, Мудрый сказал Икшваку<sup>1</sup>. Передавая один – другому, провидцы-цари его знали, но за великое время здесь рассеялось это единство. Древнее это единство вновь возвещено Мною ныне, тебе, Мой обожатель<sup>2</sup> и друг, сказано наитайное это.

«Бхагавадгита» 4, 1–3

Невозможно определить во времени некую начальную точку йоги, найти какой-то самый первый её источник, утверждать несомненно, что тот или иной вид йоги развился из другого или сменил его. Течения йоги вытекают не столько одно из другого, сколько из одного высочайшего источника – сверхсознания. Даже рассматривая основные виды йоги, мы обнаружим, что те или иные зачатки бхакти-, карма-, джняна-, мантра-, хатха- и лайа-йоги были «всегда», существовали и сосуществуют одновременно, вступая между собой в сложные отношения заимствований, взаимодополнений и отрицаний. Однако единство происхождения не отменяет разнообразия и самостоятельности порождённого – сводить к одинаковости разные виды йоги нельзя.

### 1.3.2. Первоисточники знания

Итак, изначальным источником йоги является Всесущий Разум, или Высшее Знание. Это Знание не основывается лишь на личном желании и обыденном опыте. Оно выводится не из низших побуждений, а из Сверхсознания. Настоящая йога должна устранить неведение, закрывающее это Высшее Знание. Главное средс-

<sup>1</sup> Здесь Всесветлый – Вивасван солнце; Мудрый – Ману, прародитель человечества; Икшваку – царь лунной династии, родоначальник рода куру.

<sup>2</sup> бхакта.



тво – управление сознанием – до полной независимости сознания от внешних по отношению к нему явлений.

Основы и идеалы индийского мироустройства передаются из поколения в поколение. Эти идеальные знания и опыт их осуществления обеспечивают преемственность традиции духовной жизни. Передаются общий мировоззренческий настрой, наставления и примеры поведения учителей, священные или почитаемые тексты.

Одно из важнейших достоинств древнеиндийского мировоззрения – заложенная в нём способность обобщения, приобщения самых разных религиозных и философских течений к некому мировоззренческому идеалу, Совершенству, Вечному Установлению (*санатана дхарма*).

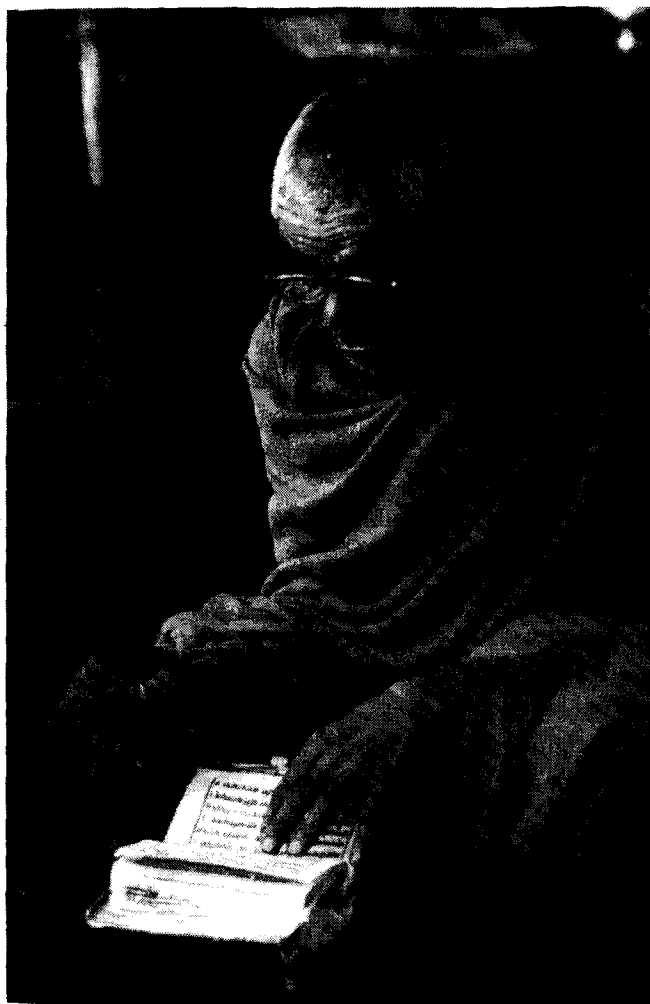
Неудивительно поэтому, что многие тексты йоги и тантры (например, упанишады йоги, «Горакша сиддханта санграха», «Шива самхита», «Гхеранда самхита», «Хатха йога прадипика» и др.) представляют собой «своды» разновременных и не всегда тонко соединённых отрывков. Как рисунок на ткани, ткались они на общей мировоззренческой основе. Одинаковость или схожесть многих мест в них может указывать на общий источник. И этот источник не какой-то один автор и текст, но единство идей, их словесных выражений и средств их осуществления.

И ещё повторим, быть может, самое главное. Из трёх составляющих Знания – познающего, познаваемого и познания – познающий не просто сосуд для знания, но и его светоч. И тексты обретают смысл и становятся учителем не только благодаря силе излучаемого ими Знания, но и благодаря воспринимающему и понимающему их читателю. Чем более он верит в идеалы йоги, творчески развит, сосредоточен, упорен и опытен в упражнении, тем более полное Знание может извлечь из писаний йоги.

#### *1.3.3. Авторитет и наставничество писаний*

Опора на некий авторитет является необходимой ступенью в познании. Человек, стремящийся к освобождению, направляет свой путь совершенствования к тому, что уже было достигнуто кем-то в прошлом. Вольно или невольно подражает он примеру достигших.

Так как мысль может обратиться в порочный круг или уподобиться змее, кусающей свой хвост, поддержка писаний как внешнего по отношению к уму авторитета позволяет направлять ум к нужной цели и, по мере отклонений, поправлять.



Изображение 2. Учёный пандит за чтением писаний

Почитание писаний в индийской культуре огромно. Их изучение – не только средство узнать что-то практически полезное и, конечно, не средство развлечения или внушения тех или иных

идей. Это даже не способ найти знание в мире и о мире. Это – воспроизведение мира священного, поскольку мир есть проявление сознания. Это – «жертва знанием», которое, по верованиям, даёт великие заслуги, приносит благие плоды.

Повторение священных писаний вызывает припоминание (внутреннее цитирование) в самых разных состояниях. А дальнейшие размышления над смыслом ведут к осуществлению смысла высшего, *надрационального, сверхпрактичного (парамартаха)*. Но происходит это лишь при условии непрерывности или, по крайней мере, регулярности в изучении писаний.

Поэтому древнее наследие йоги, с многообразием учений и методов их осуществления, во многом поддерживает свою устойчивость, благодаря текстам. Наряду с передачей знания от учителя к ученику, объединяющим фактором традиции являлась передача определённых текстов и ключей к их пониманию.

Утверждения, что «йогин – превыше подвижников, и даже – Писания знающих», что йога совершится, «когда твой разум над Писаниями встанет и установится неколебимо, недвижно в совершенстве» («Бхагавадгита», 6.46, 2.53), на самом деле говорят не об отрицании Писаний, а лишь о том, что их роль состоит в помощи на пути обретения совершенства.



«Кто, руководство Писаний отвергнув, живёт, желанием движим, не овладеет тот совершенством, счастьем и высшей стезёю.  
Да будут Писанья тебе мерилом благодаянья и злодеянья!  
Узнав наставленья Писаний, делай здесь должное дело!

«Бхагавадгита», 16. 23–24.

Самообучение (*свадхьяя*), в виде изучения и повторения текстов, является частью садханы йоги. Даже в таком, мало рекламирующем себя Западу и, в общем-то, совершенно «нелитературном», по выражению Г. Бриджа, течении, как йога натхов, или *канпхата-йога*, в 30-х гг. прошлого века использовалось для практического обучения около полусотни трудов.

Но многотысячелетнее существование йоги не могло бы поддерживаться одним лишь повторением некогда данных наставлений, ибо преемственность воспроизводит не только обряды и обычаи, а человека, творящего и продолжающего её. Без определённых

ной творческой самостоятельности и самодеятельности внутри наследия невозможен даже выбор учителя, представляющего оп-ределённую ветвь йоги.

Устранившиеся от мира отшельники, даже если они ведут жизнь «одетых в небо», выражают свою принадлежность к той или иной линии передачи (*парампара*) знания некоторыми зна-ками на теле (поведением, причёсками, раскрасками) и набором почитаемых, читаемых, заучиваемых, осмысляемых мантр и писа-ний. При этом многие частности, сложности и неясности текстов по-разному истолковываются. Поэтому сложился обычай объяс-нений древних текстов религиозными и философскими учителя-ми. Зачастую источник и наиболее известное его толкование ста-новились почти неразрывной парой. Наиболее известные такие пары – «Йога сутра» Патанджали и «Йога бхашья» Вьясы, «Брах-ма сутра» Гаудапады и «Маха бхашья» Шанкары.

И поскольку духовная жизнь в Индии не прекращается, а пре-емственность живет только в постоянном продолжении и обнов-лении, количество писаний йоги не ограничено верхним пределом. Возникают новые тексты, хотя и могут они считаться искусствен-ными или сектантскими.

Поэтому к первоисточникам относятся не только древние «ка-нонизированные» тексты, но также следующие духу йоги разъяс-нения тех или иных её тем современными учителями. Выдержки работ современных представителей йоговского преемства, наряду с древними текстами, также представлены в нашем сборнике.

### 1.3.4. Наиболее значимые писания йоги

Всякое мировоззрение (даршана) индуизма (о которых более подробно сказано в гл. 1.4.) стремилось использовать йогу для своего утверждения. Каждое из множества течений йоги имело свой главный источник и своё, так сказать, русло. Позже они мог-ли сливаться.

Древнейшее из сохранившихся писаний йоги – «Йога сутра» Патанджали – следует философии *санкхьи*. Из следующих ему и дошедших до нас работ наиболее известным является пояснение (*бхашья*) Вьясы на этот текст (IV в.). Этот комментарий пись-менно закрепил основные положения и методы йоги. Затем, поч-ти до конца I тысячелетия н.э., дошедших до нас источников этой

линии не обнаруживается. К IX столетию н.э. относится написанный Вачаспати глоссарий на комментарий Вьясы, называемый «Таттва вайшаради». Чуть более поздним, но довольно самостоятельным трудом считается «Раджамартанда» Бходжи. Целый ряд работ по йоге принадлежит Виджнянабхикшу: «Йога варттика», подстрочный комментарий на «Йога бхашью» и «Йога сара санграха». Автор старается рассматривать йогу с точки зрения веданты, особенно философии упанишад, и критикует некоторые взгляды Вачаспати.

Наряду с линией преемства, идущей от Патанджали, существовали и другие. По мере распространения йоги, которому содействовал буддизм, снявший многие варно-ашрамовые запреты, росло число «свободных» подвижников и обитателей, где в ней упражнялись, а также текстов, излагающих теорию и практику йоги. Крупные отрывки из них были включены в эпическую литературу – «Махабхарату» и «Рамайану», а также в народные предания – пураны. В «Махабхарате» важные сведения по йоге излагаются от имени Васиштхи, Вьясы, Яджнявалкьи, Санатсуджаты, традиционно считающихся великими йогинами.

Риши Васиштхе, от имени которого излагаются в нескольких главах «Махабхараты» некоторые вопросы йоги, приписывается причисляемое к «Рамайане» большое произведение из 23734 стихов в шести книгах, называемое «Йога-Васиштха». В отличие от йоги Патанджали, этот текст основывается на философии веданты и датируется Сурендрой Дасгуптой временем около 800 г. н.э.<sup>1</sup>

Все мировоззрения индуизма стремились освятить себя происхождением от Вед. Особенно большие возможности представляли ведийские упанишады, форма которых позволяла соединить изложение как теоретических положений, так и практических приёмов. В таких упанишадах, как «Майтри», «Хамса», «Шандилья», «Йога таттва», «Дхьянабинду», «Йога кундалини», «Йога чудамани», «Вараха», «Надабинду» и др., йоговские методы занимают значительное место. Если «Майтри» и «Хамса» упанишады относятся к рубежу н.э., то позднейшие упанишады йоги обрели нынешний облик после жизни Шанкары. В этих позднейших письменных источниках всё более заметно преобладающее влияние веданты и тантры.

<sup>1</sup> Surendra Dasgupta «A history of indian philosophy. V.2, 1968 – P. 231. Некоторые исследователи относят произведение к более позднему времени – XI в.

Письменные источники ныне столь распространенной на Западе хатха-йоги – довольно поздние. Дело даже не в том, что списки трактатов хатха-йоги относятся к средневековому времени, а язык их упрощён по сравнению с языком эпоса – ведь из-за главенства устной передачи знания запись учения в Индии от его основания может отделяться столетиями.

У этой разновидности йоги особо долго не было нужды в текстуальном закреплении преемства. Дело в том, что хатха-йога складывалась и существовала несколько в стороне от главного направления йоги, «признанного» брахманизмом как *даршана*. Ставя на первое место суровый аскетизм и учительское наставление, хатха-йога поначалу не придавала значения теоретическим тонкостям и точностям, да и не имела в своей среде больших учёных.

К X – нач. XII вв. относят жизнь и подвижничество Горатханатха, или Горакши, который, по преданию, превзойдя своего учителя Матсьендранатха (по другим сведениям – Мина) в подвижничестве и обретенных силах, стал самым знаменитым подвижником (махасиддха) особой натха-, или канпхата-йоги. Приписываемый ему трактат «Горакша шатака», вероятно, ещё более поздний. В этом направлении йоги уже большую значимость стали приобретать такие приёмы, которые ныне относят к хатха- и кундалини-йоге.

К этому же направлению натхов принадлежал Сватмарама, кажется, действительный автор «Хатха-йога прадипики». В этом трактате приведён, в частности, перечень учителей, передававших хатха-йогу. Время создания трактата – приблизительно, XIV в. Списки некоторых упанишад йоги и «Гхеранды самхиты» относятся к XVII – XVIII вв.

### 1.3.5. Услышанное, запомненное и записанное

Тот, кто не сведущ в Ведах, не может  
размышлять о великой Сущности.  
«Тайттирия брахмана», 3.12.9.7

Йога опирается не только на свои «профессиональные» тексты, но и на общеиндийские священные писания. И чаще свои, даже сравнительно недавно созданные, тексты эти направления относят к ведийскому преемству, то есть берущим начало от Вед и следующим их духу.

Большинство индийских вероучений признает Веды истинным или «идеальным» знанием. Само это признание является для индуизма одним из важнейших признаков принадлежности того или иного мировоззрения к истинным (*астика*). Невозможно верно понять своеобразие и многообразие индийского наследия, не принимая во внимание основополагающей роли Вед как единого источника многих течений, даже потёкших в сторону от общего направления (буддизм, джайнизм). Это и опора для опыта, и неиссякаемый источник обоснований тех или иных нововведений. Объединяющая роль Вед, а также Бхагавадгиты, «нового завета» индуизма, состоит в сохранении общих идей, общего языка, музыкально-поэтических форм и общего уважения к древности и людям, которые заучивали и передавали её. Во многом такое отношение позволило сохранить непрерывность наследия.

С высшей точки зрения, Веды – больше, чем собрание текстов, которые ныне так называют. Веды и само наследие утверждает, что нынешние писания Вед – всего лишь сохранившаяся от древности часть их, а из 1180 ведийских школ (*śakhā* – ветвь) большинство утрачено и сохранилось лишь несколько. Веды – первоначальное священное Знание, «дыхание Бога», откровение, порождающее вдохновение.

Веды относятся к шрути («услышанному») по двум основаниям. Они были услышанной мудрецами речью Бога, а затем заучивались «с голоса» учителя, который также растолковывал их смысл. Но, становясь частью сознания, они также становились «внутренним голосом», слушая который, человек получал ответы на самые главные вопросы бытия. Шрути не рассказывают о знании; они не только показывают средства для его достижения, но сами являются осуществлением этого знания: их произнесение, обдумывание и включение в сознание человека и есть само Знание.

Как собрание писаний, Веды состоят из четырех слоёв, или основных частей, которые также хронологически следуют друг за другом:

1. Самхиты – сборники священных гимнов и возгласаний, куда включаются «Ригведа» (Веда гимнов), «Самавед» (Веда напевов), «Яджурведа» (Веда обрядовых изречений) и «Атхарваведа» (Веда Атхарвана, легендарного мудреца, большую часть которой состав-

ляют заговоры и заклинания). Это древнейшая часть Вед. Именно к ним чаще всего применяется название, собственно, Веды.

2. Брахманы – описания мельчайших деталей жертвенных обрядов и истолкования текстов самхит.

3. Араньяки – тексты, содержащие правила жертвоприношений и поведения удалившихся в лес (*aranya* – даль) отшельников.

4. Упанишады – наиболее отвлечённые от обрядов рассуждения о познании и достижении Истины.

Шрути образует ядро всей духовной среды Вечного Установления (*санатана дхармы*). Но их заучивание, передача и тем более понимание было занятием избранных (брахманов). «Нисходя» в мир, Высшее Знание должно было преобразовываться для восприятия людьми иных способностей и сословий. Тогда оно выступает в виде *смрити* – «запомненного» или «памятного», то есть передающегося уже не как откровение, а «по памяти». К смрити относятся такие громадные произведения творчества многих поколений индийцев как «Рамаяна» и «Махабхарата». Но идеальное знание Вед и повествование о великих деяниях древности следовало применять к современной жизни. Таким подспорьем высшего знания являются шастры. В поле значений санскритского слова *śāstra*, в какой-то мере, есть ответ на вопрос о месте текстов в йоге. Оно родственно и созвучно *śāstra* (орудие, оружие), а его основное значение – поучение, учение, правило.

Но надо иметь в виду, что в тех или иных течениях йоги наиболее почитаемые тексты, хотя и могут быть достаточно поздними и не принадлежать к ведийским писаниям, рассматриваются и используются как шрути. Это правило было подтверждено комментаторами дхармашастр. «При противоречии между шрути и смрити больший авторитет имеет шрути, а в отсутствии противоречия предписание смрити надо всегда воспринимать как ведийское»<sup>1</sup>.

#### 1.4. Мироззренческая среда йоги

Положим, человек, принадлежащий к индийскому наследию, избирает неизмеримо трудный путь йоги. Что подвигает его на

<sup>1</sup> Цит. по Самозванцев А.М. Книга мудреца Яджнявалкьи. – М.: «Восточная литература» РАН, 1994. – С.11.



#### 1.4. МИРОВОЗЗРЕНЧЕСКАЯ СРЕДА ЙОГИ

путь подвижничества – «тоньше, чем острière бритвы»? Что поддерживает его в трудах лишений, самообуздания и отречения?

Многие думают: захотел – и стал! Будто это решение принимается в каком-то пустом пространстве: без людей и идей, без препятствий и помех. Но не всегда сильная воля и подвижничество ведут к Высшему. Подвижничество, как предупреждает, например, «Бхагавадгита», может быть дурнонаправленным, как у буйных асуров, «мрачным (тамасным), противным писаньям».

Да и ум – помощник ограниченный и склонный к самообману. Он переменчив и противоречив по своей природе. Все свои хитроумные логические и ассоциативные конструкции он выстраивает на зыбкой почве собственных предрасположенностей и обусловленностей. Перестроить же сознание, не имея твёрдой почвы и «строительных лесов», нельзя. Без твёрдых опор на Высшее Знание и опыт достигших Его эти построения могут рухнуть в один миг.

Писания – важная, но не единственная опора индийской традиции. За текстами остаётся среда, где неразделимо сосуществуют многообразные боги и бесчисленные способы веры и поклонения им, предания, обычаи, обряды. Даже некоторое пренебрежение йоги к Писаниям и обрядности выросло из дозволявшегося индуизмом разнообразия способов почитания Высшего, из свободы толкования текстов. А черты мировоззренческой среды становятся не просто фоном, но неотъемлемой, хотя и неявной, частью самих текстов.

Мировоззрение задает общее направление работе с сознанием. Без верного понимания мировоззренческих основ йоги невозможно ни правильно упражняться, ни достичь действительных успехов на пути. Более того, с опытом упражнений значение верного понимания этих основ возрастает, и кто усердно и разумно в йоге упражняется, тот всё больше и лучше понимает и принимает её высокие истины. И, с другой стороны, лучше понимающий её мировоззренческие основания успешней и упражняется.

Мировоззрение и приёмы йоги складывались тысячелетиями из множества учений и обычаев – от самых возвышенных до самых грубых. В йоге можно найти переосмысленные и видоизменённые магические и шаманские представления и приёмы даже первобытного человека. Так, тантрийское представление о выходе силы кундалины через божественные врата (*брахмарандх-*

ра) – видоизменение древнейшего, существовавшего во многих первобытных культурах представления о входе-выходе души через черепное отверстие. Следы его мы видим и в ведизме, где это отверстие называли *видрити* («Айтарея упанишада», 1.3.12) и где существовал обряд освобождения души разбиванием черепа трупа перед сожжением.



Изображение 3. Благое отверстие.

Череп первобытных людей, переживших обрядовую трепанацию.

Например, в «Кшурика упанишаде» упоминается приём «расчленения тела», имеющий глубочайшие корни, идущие, в частности, от шаманизма. Похожие техники остались и в тибетском ламанизме, где созерцатель представляет, что его плоть, начиная с большого пальца ноги, сгнивает и отпадает, или как духи или демоны отсекают части его тела, пока не остаётся только чистое сознание.

По сути своей йога стоит выше религиозных и философских ограничений. Отсюда её поразительная способность становиться неотъемлемой и необходимой частью даже противостоящих мировоззрений и учений. Хотя у йоги и ведийской дхармы есть много, казалось бы, явно противоположных черт, она была признана одним из шести истинных (*астика*) мировоззрений. Уже в «Бхага-

#### 1.4. МИРОВОЗЗРЕНЧЕСКАЯ СРЕДА ЙОГИ

---

вадгите» отмечена взаимодополняющая связь древних мировоззрений анализа (*санкхья*) и синтеза (*йога*).



Санкхья и йога различны – ребячьи слова, не учёных, кто утвердился хотя бы в одной – получает плоды обеих. Состояния, что достигают санкхьей, достигают и йогой; санкхью и йогоу кто видит одним – тот, поистине, видит.

«Бхагавадгита», б.3–4

Садхана классической йоги, известная по «*Йога сутре*», также выводится из мировоззренческих посылок санкхьи. Хатха-йога, например, впитала понятия аюрведы, а в «Чарака самхите» аюрведы йога объявляется средством освобождения.

Большинство таких приёмов йоги, как шаткарма, асана, пранайама, мудры, бандхи, использование янтр и т.д., составляющих, в свою очередь, часть кундалини-йоги, мантра-йоги, хатха-йоги, лайа-йоги, крийа-йоги и других – это неотъемлемая часть тантры. По мнению Дасгупты, хатха как независимая форма йоги появилась около 1200 г. в шиваистских общинах северо-востока Индии и Непала и может считаться синтезом йоги и тантры. Именно в хатха-йоге имеются развитая «прановая физиология» и набор телесных приёмов для осуществления высшей цели. Поэтому многие традиционные учителя и западные исследователи индуизма утверждают, что йога – дитя матери-тантры, а йога относительно неё имеет более частный и специальный характер. Рассмотрим же эти взаимосвязи подробнее.

##### 1.4.1. Дравидские или арийские корни?

Среди теорий происхождения йоги есть мало на чём основанное мнение, что арии, пришедшие в Индию как завоеватели, разгромив цветущую дравидскую цивилизацию, со временем заимствовали и туземную йогу.

Существуют доводы в пользу прихода ариев в Индию, в частности, упоминания в Ведах и «Авесте» животных и растений, присутствующих умеренным широтам; географические и астрономические данные, причём, по сравнению с «Ригведой», в более поздней «Атхарваведе» эти данные относятся к восточным частям Индии. В эпосе и пуранах есть описания «белой страны» праведников и т.п.

И даже известный учёный и борец за освобождение Индии Тилак поддерживал теорию об «арктической прародине» ариев.

Но явный европоцентризм, не допускающий возможности зарождения ведийской цивилизации в Индии, уже отходит в прошлое. Во-первых, сама идея об арийском военном завоевании появилась во второй половине XIX в., во времена колониализма, когда и большие европейские учёные, подобные М. Мюллеру, принимали завоевательную политику как нечто должное, приписывая её всякому взаимодействию народов. Во-вторых, нынешние приверженцы этой теории своим расщепляющим умом разделяют основы этих двух культур непроходимой пропастью, пренебрегая очевидными фактами.

Например, таким несоответствием: на прародине ариев, где, как полагают, были сложены ранние части Вед, более-менее связанных выдержек из них и преемственности арийского мироустройства и литературы вообще почему-то не сохранилось. Текстуально схожие с ригведийскими отрывки «Авесты» и поклонение огню остались лишь у парсов, перенесших их в Индию из соседнего Ирана. В Индии же знаменательные черты древнеарийского мироустройства прослеживаются и поныне.



Изображение 4. Разносторонние свастики на «печатах» Харappy.  
2-е тысячелетие до н.э..

#### 1.4. МИРОВОЗЗРЕНЧЕСКАЯ СРЕДА ЙОГИ

Антропологи установили, что в поселениях харалпской цивилизации гораздо раньше арийского «завоевательного похода», который относят примерно к 2000 – 1800 гг. до н.э., уже жили вместе индоевропейцы, дравиды, австралоиды, причём европеоидные типы преобладали. Арии воевали не только с туземными *дасью*, но и между собой. Образность, сюжеты и символика печатей, скульптур, бытовых вещей и черты быта индской цивилизации очень «индийско» выражены, и никакого резкого «двоекультурия» не заметно. Печати и керамические изделия этой цивилизации с общеиндоевропейским знаком – свастикой, которую находим и у народов, никогда в Индии не бывших, относятся ко времени чуть ли не за тысячелетье до «завоевания».

Бассейн в Мохенджо-Даро очень похож на типичный храмовый водоём и явно использовался так же. Ещё одно свидетельство давних связей народов – относящиеся к тому же времени фигурки лошадей, которые и в более позднее время в Индии не плодились и ввозились (чем пытался и позже заниматься в Индии Афанасий Никитин). Упадок цивилизации был долговременным из-за климатических, экологических и внутренних причин, а не из-за внешнего разгрома.



Изображение 5. Бассейн X века (верхний снимок).  
Средневековая Индия следовала традициям Мохенджо-Даро  
в строительстве храмовых водоёмов (снизу).

Так что, если арийский приход в Индию и случился, то гораздо раньше. И не был он ни разовым, ни единовременным, и не обязательно только завоевательным. Если бы военные столкновения были определяющими во взаимодействии народов и культур, вряд ли сохранилось бы в Индии такое многообразие вер и обычаев. Известно, что в древней Индии битвы между кшатриями почти не затрагивали жизни простого населения. По свидетельству Мегасфена, индийские земледельцы, посматривая на недалеко идущую битву, продолжали спокойно обрабатывать землю. К тому же, храня чистоту священного знания, ведизм особо не стремился приобщать к нему «недвждырождённых» и, тем паче, завоёванные народы.

В предметах Индской цивилизации мы находим не только явно индийские культурные черты, но и некоторые определённые признаки существования йоги. Это и знаменитый «рогатый бог», которого сопоставляют с Шивой-Пашупати, Владыкой зверей. Это и фигурка «медитирующего жреца».



Изображение 6. Элементы йоги в «печатах» и скульптуре индской цивилизации: «Протошива» и «медитирующий жрец».

Мы имеем дело с мировоззрением, на протяжении тысячелетий сохранившим в целом, хоть и не в целости, основы преемственности знания. Поэтому гораздо поучительней и плодотворней не расщеплять его на какие-то этнические «куски», а искать то, что его соединяет.

#### 1.4.2. Близость ведийской обрядности и йоги

Существует расхожее мнение, будто йога была чуть ли не революцией по отношению к ведийскому вероисповеданию. Но это жёсткое противопоставление ведизма и йоги, как всякое упрощение, почти ошибка. Да, некоторые различия и противоречия йоги и ведийского вероисповедания существуют, и, видимо, были явственней в прошлом.

Одна из опор ведизма – особая вера в могущество божественного слова и обряда, поддерживающего вселенную. Наилучшим путём к достижению этого и того мира объявляется знание Вед, тапас и выполнение своего священного варнового, т.е. сословного, долга – дхармы. Заучивание наизусть, чтение и постижение смысла Вед, наряду с обрядом, было главным священнодействием, становилось самым важным упражнением, родовым наследственным занятием и преимуществом.

Йога же стремится к достижению Освобождения вне общественных связей и обязанностей, освобождению от слов как ограничений духа и последовательно выступает против внешней обрядности и «сословности» Знания.

Тем не менее, йоговские писания гораздо чаще заявляют о принадлежности йоги к ведийскому пути (например, выражением: «кто знает это – знает Веду»), чем выражают явный бунт против него.

Уже в сборниках гимнов (*самхитах*) Вед можно усмотреть некоторые черты, основы и понятия последующей йоги. В «Ригведе» и «Атхарваведе» есть сюжеты о похожих на йогов косматых муни в грязных жёлтых одеждах, «облачённых в ветер» и следующих за порывом ветра («Ригведа», 10.136) и подвижников-вратья («Атхарваведа», 11.5; 15, 7). Такой подвижник знает мысли, он – «друг ветра» (*вайю*), как конь, движется он по воздуху, его подстёгивают боги. Значение слова «йога» в смысле способа обуздания сознания усматривается уже в позднем гимне

«Ригведы», где говорится, что Брахма, космический творец, преподал йогу Хираньягарбхе, золотому зародышу.

Провидцы Вед открыли существование некоего веющего и дышащего Духа, который они называют *vāyu* или *prāṇa*. Этот «Дух необъятен» (*prāṇo virāt*), говорится в «Ригведе». «Это жизненное дыхание богов» проявляется в человеке, прежде всего, дыханием. По «Атхарваведе» (11.5), прана, коей окутан человек, «укрывает его, как отец – дорогого сына» (отсюда идея оболочек, или кожухов (*коша*), в человеке, и среди них – *пранамайя коша*). Слово «*чакра*» в некоторых гимнах и брахманах можно истолковать как намёк на существование в этой прановой оболочке особых областей или круговоротов. У *вратьев* есть также знание разных видов жизненных дыханий: «семи *пран*, семи *апан*, семи *вьян*» («Атхарваведа», 10.8). Из других мест «Атхарваведы» (5.28; 15.15) можно заключить, что стадии управления дыханием уже подразделялись на наполнение (*пурака*), опустошение (*речака*) и задержку (*кумбхака*).

Слово *uttānapad* («с поднятыми ногами») в «Ригведе», 10.72.3, возможно, говорит о какой-то перевёрнутой позе, вроде стойки на голове или плечах. В качестве способов достижения как мирских, так и духовных целей уже упоминаются *мантра*, *дхарана*, *дхьяна* и др. В описывающих и истолковывающих обряды брахманах говорится о таких созерцательных приёмах, как повторение мантр (*джапа*) и противоположном – безмолвии (*тауна*) – не только словесном, но и мысленном. Там впервые в записанной форме находим объяснения значения священного звука «Ом» (или «Аум»). В более поздних «Мандукья упанишаде» и «Майтрайани упанишаде» (6, 5, 23) «Ом» уже отождествляется с Вишну, всеми богами, всеми жертвами и т.п.

Подвижнический пыл (*тапас*) времён ведийских самхит весьма трудно отделить от йоги. В «Ригведе» (10.167.1) утверждается, что Индра завоевал небо тапасом, и эта идея развёртывается позже в брахманах. Тапас чаще всего выступает как очищение постом и молчанием, долгое удержание какого-то телесного положения – стояние на одной ноге, держание воздетых рук, одной, или даже обеих (*экабаху* или *двипаху*), повторение имени божества и т.п. Такие приёмы самобуздания для подчинения тела сохраняются в садхане разных религиозных общин. Некоторые из них в переосмысленном и разработанном технически виде были включены в классическую йогу.



#### 1.4. МИРОВОЗЗРЕНЧЕСКАЯ СРЕДА ЙОГИ

Для изучения наизусть и безошибочного повторения огромного числа стихов четырёх Вед и упанишад, истолкований их в брахманах и араньяках, нужны были определённые условия. Эта огромная работа могла быть успешной только при отшельнической жизни, не волнуемой мирскими заботами и хлопотами, рассеивающими ум.

В ведийских обрядах существовало внутреннее сходство с упражнениями йоги. Перед жертвоприношением (*яджня*) нужно было подготовить ум и тело к восприятию священной Истины. Предписывалось возжигание внутреннего жара, или пыла, через самоограничение и подвижничество, то есть тапас. Нужно было выбрать благоприятное время и место, очистить его обрядом, подготовить сиденье, омыться, прополоскать рот, повторить слог Ом и изречения (*вьяхрити*) и т.д.

Само изучение и повторение Вед было не только почитанием божества, но и упражнением, вроде мантра-джапы, для приобретения жрецом совершенств и преобразования его в божество. Для понимания смысла и мудрости, скрытых, например, в упанишадах Вед, ученику предписывалось годичное послушничество и подвижничество. Чтение Вед и жертвоприношение должны были производиться жрецом в трёх мирах (телом, речью, мыслью). Во время чтения Вед нужно было смотреть в одну точку на горизонте или внутрь себя, закрыв глаза. Поскольку в йоге длительное и сосредоточенное повторение мантр является важнейшим средством подчинения сознания, некоторые исследователи (В.С. Семенцов и др.) полагают, что само возникновение техники йоги связано с уединённой рецитацией (т.е. повторением) ведийских текстов.

В обряде жертвоприношения участвовало несколько жрецов: певцы, совершители обрядовых действий и др. Собственно брахман пребывал в благочестивом созерцании, молчаливой мудрости. Подчинение и сосредоточение ума было необходимо для брахмана. При определённых обрядовых действиях жрец должен был помещать свою силу в жертвенный предмет или изображение (приём «*прана пратиштха*»), воспроизводить в уме, т.е. видеть, тот образ божества и мифологическое событие, на которое указывали гимны или изречения самхит. При этом он «умом совершает половину жертвоприношения» («Айтарея брахмана», 5.53). При обряде происходило отождествление жреца с божеством, и ответ этой

божественной силы очищал и переустраивал сознание и жизнь жертвователя также.

Особенно плодотворным для обоснования и развития йоги оказалось представление «Атхарваеды» (7.5) о «внутренней жертве». В брахманах, но особенно араньяках, текстах для лесных отшельников, внешний ведийский обряд преобразуется во внутренний. Жертвенные действия и обрядовые предметы отождествлялись в нём с физиологическими функциями или состояниями человека. Подношением божеству становились телесные и мысленные проявления личности. Так, дыхание часто отождествлялось с «непрерывным возлиянием». Это превращало обряд в созерцательную технику. Идея о внутренней жертве была настолько всеохватывающая и плодотворная, что позволила сохранить в лоне брахманизма, а позже индуизма, самых одержимых отшельников, аскетов и мистиков<sup>1</sup>.

Но вся «грандиозная механика соответствий и отождествлений» обряда с человеком и Космосом «выстраивалась не ради умозрительного удовлетворения: теория, как всегда в Индии, преследует практическую цель»: достижение бессмертия<sup>2</sup>. К той же победе над смертью стремилась и йога.

### 1.4.3. Йога как высшее проявление и завершение дхармы

Даже если действия, касающиеся жертвоприношения, обычая, обуздания чувств, ненасилия, принесения дара и изучения Веры, и были связаны с дхармой, всё же высшая дхарма – та, что связана с познанием Атмана посредством йоги.  
*«Яджнявалкья смрити», 1.8<sup>3</sup>*

После идеи Бесконечности и Всесущности Духа, многие мыслители считают второй по важности и значению в индийской жизни идею дхармы. Это идея Вечного Установления, Вечного Порядка.

<sup>1</sup> Eliade, M. «La technique du yoga». – Paris, 1975. – P. 146.

<sup>2</sup> Семенов В.С. «Проблемы интерпретации брахманической прозы». – М., 1991. – С. 151

<sup>3</sup> Самозванцев А.М. «Книга мудреца Яджнявалкьи». – М.: Восточная литература, 1994. – С. 28.

ка, Вечного закона, по которому устроен и поддерживается мир и которому должны следовать люди.

Слово дхарма (от санскритского корня *dhṛ/dhar* – держать, поддерживать, сохранять, образовывать) относится к одному из основополагающих понятий индийского мировоззрения и мироустройства. Оно удивительно многозначно и в разных контекстах может иметь следующие смыслы: установление, закон, порядок, правило, долг, справедливость, добродетель, идеал, истина, норма, качество, целость, элемент, категория. Каждое из этих значений выявляет всего лишь одну сторону этого всеобъемлющего понятия.

Очень удачное соответствие смысловому полю слова дхарма нашёл Свами Сатьянанда. Исходя из корня слова, *дхарма* – это то, что держит общество вместе и поддерживает его устройство. Понятия «индусской дхармы», «буддистской дхармы» или «христианской дхармы» сближают её с религией. А словосочетания «дхарма сына», «дхарма сестры», «дхарма отца» указывают на чувство долга. Из обобщения таких разных смыслов «дхарма» означает «духовность».

В дхармаштрах дхарма разделяется на два вида:

1. Всеобщую, которой должны следовать люди всех сословий, семейного и общественного положения, стремящиеся к совершенствованию (*sādhāraṇa dharma* или *sāmānya dharma*)

2. Сословно-возрастную (*varnāśrama dharma*), являющуюся её разновидностью применительно к людям всех сословий или стадий жизни, и многообразие которой столь же неисчислимо, как неисчислимо число людей.

Самоназвание индоарийского мироустройства, что называют индуизмом, – *санатана дхарма*, или Вечное Установление. Это не какое-то одно вероисповедание, или вероучение, или мировоззрение, не просто «вечная философия», как попытался выразить это понятие Кен Уилбер. Это также и «правильный порядок нашей жизни во всех её проявлениях» (А. Гхош). Его детальному рассмотрению посвящен специальный раздел нашей книги.

Отношения йоги и дхармы как правил личного поведения и общественного порядка неоднозначны. С одной стороны, йога – это выполнение наивысшей дхармы, с другой – освобождение от всякой дхармы. В традиционной дхарме при противоречии всеобщей дхармы и сословно-возрастной предпочтение должно даваться последней. Но, так как *йогины*, как и *санньясины*, пребывают вне *варнашрамы*, вне сословий, для них выполнение веч-

ной Дхармы важнее, чем выполнение сословно-возрастного долга. И, со своей стороны, *дхармашастры* утверждают связь йоги и дхармы, при которой йога оказывается главенствующей.

Дхарма, понимаемая как духовность и добродетель, – это не только путь к освобождению, но и освобождение – ключ к пониманию сути дхармы.

Наиболее общий перечень обязанностей-добродетелей Всеобщей дхармы для всех учений и варн – невреждение, правдивость, нестяжание и т.п. – имеет почти такое же содержание, как *йама* Патанджали. Согласно пониманию дхармы йогой Патанджали, добродетель (*дхарма*) может увеличиться от действий, ведущих к освобождению, тогда как от противоположно направленного поведения увеличивается недолжное (*адхарма*).

Но ценность добродетельных действий для йогоина не в том, что они дают какую-то заслугу (ведь он не собирается возродиться даже на небесах), а в том, что они удаляют преграды сосредоточению и те превращения природы (Пракрити), делающие его зависимым от них.

С другой стороны, йогоин уже не подчиняется дхармовым правилам. В «Шива самхите» (5.4) целый список обрядов и правил поведения относится к препятствиям йоге. Но подавляющее большинство ныне занимающихся йогой устремлены не к освобождению, а к успешной деятельности в обществе и семье; улучшению здоровья и красоты тела; избавлению от мешающих умственных черт. Поэтому для таких людей особенно важно и правильное следование дхарме, и понимание её как своего предназначения и долга.



Дхармой является то, что подтверждается Ведами.

*Переходящее выражение (цит.,  
например, Махабхарата, 3.200.2)*



Дхарма – это такая значимость, которая связывает человека с высшим благом.

*«Шабара бхашья», 14.11–12*



Веду, священное предание, поведение добродетельных и самоудовлетворение<sup>1</sup> – это объявили четырьмя очевидными источниками дхармы.

«Законы Ману», 2.12



Поистине, вот [целительное] средство для воплощённого существа (*бхутатман*): приобретение знания веды, следование своей дхарме (*свадхарма*), следование своим жизненным состояниям (*ашрамам*). Поистине, это закон своей дхармы, прочие же [подобны] ветвям ствола. Благодаря ему, [человек] получает свой удел наверху или [идёт] вниз. Такова своя дхарма, провозглашённая в ведах. Нельзя принадлежать к [какой-либо] ашраме, преступая свою дхарму. И, поистине, когда говорят, что [человек является] подвижником и не принадлежит к ашрамам, то это неправильно. [Однако] без подвижничества, поистине, нет достижения знания Атмана и совершенства в делах. Ибо сказано так:

Подвижничеством достигается благо, от блага приходит разум, Разумом достигается Атман; достигнув его, [человек] не возвращается [в мир].

«Майтри упанишада», 4.3



Свой долг<sup>2</sup> без достоинств лучше прекрасно исполненного чужого. Лучше в долге своём кончина, долг же чужой опасен.

...

Правильно дело своё совершивший скверны не обретает.

«Бхагавадгита», 3.35; 18.47

---

<sup>1</sup> Соответственно *śruti, smṛti, sadācāra. svasya priyamātmanaḥ*

<sup>2</sup> . дхарма.

#### 1.4.4. Союз йоги и брахманизма

Высшая Истина всеобъемлюща и многомерна. Она возвышается над простыми её разделениями на «высшее» и «низшее», первоначальное и последующее. Если она есть, хоть и по-разному выражается в разных учениях, то при близости мировоззрения, языка, понятий, их сосуществование ведёт к взаимовлиянию и взаимодополнению. В общем стремлении к Совершенству внутренняя близость между йогой и брахманизмом оказалась глубже, больше и важнее некоторых внешних противоречий, соперничества и различий. Оба мировоззрения стремились к Безусловному Знанию и Бессмертию, оба утверждали, что человек способен стать совершенным. Единство же цели, глубинная схожесть способов достижения, что были в брахманизме и йоге, обусловили возможность взаимообмена идеями и средствами. Это, вопреки остававшимся и в позднейшее время противоречиям, закономерно привело к их союзу, что особенно проявилось со времени ведийских упанишад и «Бхагавадгиты».

Общепринято считать, что впервые слово «йога», в его техническом значении, встречается в одной из древнейших упанишад – «Тайттирии» (2.4). В других ранних упанишадах, таких, как «Кена» и «Ишавасья», намечаются положения карма йоги, хотя и без термина. В отрывке из «Брихадараньяки» (1.15.23): «Пусть он вдыхает и выдыхает, [мысля]: Да не овладеет мною зло смерти», – можно видеть зародыш позднейшего учения о пранайаме, а в отрывке из «Чхандогьи» (8.15), где говорится о человеке, который «сосредотачивает все свои чувства в Атмане», – намёк на упражнение и состояние пратьяхары.

В так называемых «средних» упанишадах описания йоги уже более подробны. В «Катха» (2.3.11) впервые находим чёткое определение йоги, а в «Шветашватаре» (2.8 – 11) – пожалуй, первое развёрнутое, хотя и краткое, описание её осуществления (*садханы*).



Установив ровно тело с тремя выпрямленными [частями]<sup>1</sup>,  
поместив чувствилища<sup>2</sup> и ум в сердце,  
на ладье Блага пусть сведущий преодолеет

<sup>1</sup> То есть, туловище, шея, голова.

<sup>2</sup> К индриям относятся не только органы чувств, но и действий – ноги, руки, анус, половой орган, язык.

все несущие страх потоки,  
Сдерживая здесь дыхание согласованным движением,  
пусть дышит слабым дыханием через ноздри,  
сведущий, бдительный, пусть удерживает ум,  
словно запряженную дурными конями повозку.  
На ровном чистом [месте], без камешков, огня и песка,  
поддерживающем [приятными] звуками, водой и прочим,  
благоприятном уму, не раздражающем взора,  
в укромном безветренном месте пусть упражняется.  
Туман, дым, луч, ветер, огонь, светлячок, молния, кристалл,  
луна – это первые бегущие образы проявления Блага в йоге.

«Шветашватара упанишада», 2.8–11

#### 1.4.5. «Бхагавадгита» как писание йоги

Примерно в одно время со средними упанишадами сложился «новый завет» индуизма – «Бхагавадгита», «Божественная Песнь». Хотя она входит в состав «Махабхараты», но выделяется из неё, как своей древностью, так и использованием в качестве самостоятельного Писания. Формально не относясь к *шрути*, т.е. «услышанным» свыше Ведам, а только к *смрити*, «запомненному» преданию, она традиционно называется *упанишадой*, что указывает на её происхождение от Вед. В ней, так же, как и в Ведах, своё обоснование находят три из шести ортодоксальных систем индийской философии: *веданта*, *санкхья* и *йога*.

«Бхагавадгита» буквально «пронизана» йогой. Послесловие каждой из её 18 глав характеризует её как «учение о Благе, писание йоги» (*йога шастра*). Слово *йога* присутствует в названии каждой главы, например, «Йога рассуждения», «Йога действия», «Йога обожания», «Йога избавления отречением» и др., хотя такое словоупотребление, как «Йога отчаянья Арджуны», может вызывать недоумение. Излагающий свое учение Господь Кришна, именуемый Владыкой йоги (*yogeshvara*), возвещает Арджуне, некогда утраченную «древнюю эту йогу». Он призывает предаться ей, буквально «впрячься в упражнение»<sup>1</sup> и утверждает (6.46):

---

<sup>1</sup> *yogāya yujasva*. Также «обуздайся обузданьем». Сочетание «обузданный йогой» (*yoga yukta*) очень часто находим в индийских текстах (см. например, в «Кшурике уп.»)

Превыше аскетов целостный [йогин], и даже писанья знающих, целостный выше творящих обряды – так стань же целостным, Ярый!

Йога в «Бхагавадгите» не самоцель, и ещё не определённое учение (*даршана*), а ряд средств достижения цельности человека в единстве со Всевышним. «Гита» в сжатых определениях указывает, какими способами можно достичь Высшей Цели, описывает суть и техники нескольких видов йоги. В ней отчётливо указывается, что есть разные пути осуществления Освобождения: путь знания, путь действия, путь любви.

Эти три пути, в свою очередь, соответствуют трём основным типам личности: рассудочному, деятельному, эмоциональному, и трём главным видам *йоги*: *джняна*, *карма* и *бхакти*. Учитель йоги середины XX века Свами Шивананда называет «Гиту» «образцовой книгой йоги для всех» и указывает её стихи, формулирующие, по его мнению, практику (*sādhana*) различных направлений йоги: *карма-*, *бхакти-*, *джняна-*, *хатха-*, *раджа-*, *джана-*, *абхьяса-йоги*.

В «Гите» – не только изложение сущности различных путей йоги, но и их обобщение. Как нет непроходимых преград между тремя основными путями к Освобождению: знания, любви и действия – они часто идут в пределах видимости, пересекаются, сходятся у одних источников, так нет и отдельной обособленности описываемых в «Гите» средств осуществления йоги. Если йогу рассматривать как достижение целостного сознания, то каждый из методов йоги может стать основой, дополняемой элементами другого метода. «Йога “Гиты” состоит в предложении своего труда как жертвы Божеству, в победе над желаниями, неэгоистичной деятельности, любви (*бхакти*) к Божеству, вступлении во все-ленское сознание, чувстве единения со всеми творениями, единстве с Божеством» (Ауробиндо Гхош).

Но в зависимости от понимания собственной дхармы и потребностей времени высочайшие умы человечества утверждали первенство той или иной йоги: Шанкара (VII–VIII вв.) или Раман Махарши (XX в.) – *джняна йоги*, Рамануджа (XI в.) – *бхакти йоги*, Тилак и Ганди (XIX – XX вв.) – *карма йоги*.

«Бхагавадгиту» также можно представить как собрание *мантр* и систему образов, каждый из которых может стать методом усиленного сосредоточения и созерцания. Чтение и изуче-



ние «Бхагавадгиты» – само по себе, упражнение йоги, действенное средство служения Господу, способ очищения и упорядочения сознания и управления им.

Махатма Ганди сделал последние 18 стихов 2-й главы молитвой *сатьяграхов*, т.е. «упорных в истине» людей, поставивших целью освобождение Индии от английского господства ненасильственными средствами. И ныне во многих индийских обителях заучивание «Бхагавадгиты» наизусть является непременной *садханой* для послушников-*брахмачаринов*. Её многократное чтение может быть обрядом служения Богу или почитания того или иного человека или события.

#### 1.4.6. «Йога сутра» Патанджали – изложение опыта йоги

«Йога сутра» Патанджали – самое известное, авторитетное и, пожалуй, самое древнее из сохранившихся писаний собственно йоги. Если «Бхагавадгиту» можно рассматривать как свидетельство существования во время её сложения многообразных учений, использующих упражнения йоги для достижения совершенства, то «Йога сутру» как подробное изложение одного из её направлений, впрочем, также вобравшего в себя несколько ответвлений. Именно то, что уже существовавшие в то время многочисленные виды йоговского опыта были «нанизаны» на мировоззрение *санкхьи*, сделало йогу особым учением.

Текст написан в виде *сутр* и приписывается мудрецу Патанджали. Сам создатель «Йога сутры» – личность, с одной стороны, явно существовавшая, а с другой стороны, легендарная. Старинное предание приписывает Патанджали не только авторство «Йога сутры», но и относительно поздней «Хатха-йога прадипики», и даже – аюрведийского трактата «Чарака самхита», считая имя Чарака его псевдонимом. С ним также отождествляют грамматика Патанджали (II в.), с чем согласны один из средневековых комментаторов «Йога сутры», раджа Бходжа<sup>1</sup> и комментатор «Чарака

<sup>1</sup> Традиция приписывания текстов йоги древним учителям действует в Индии и ныне: даже обращенная, главным образом, к западным людям Бихарская школа йоги, принимает это старинное предание.

самхиты» Чакрапани. При этом почти все западные исследователи отвергают эту теорию.

Патанджали назвал излагаемую систему «Йога даршана», то есть, «мировоззрение йоги», тем самым как бы подчеркивая её обобщающий характер. Сам он является не первооткрывателем, а собирателем и «излагателем» предыдущего теоретического и практического опыта йоги, на что ясно указывает первая сутра трактата: «Затем – изложение йоги» (*atha yoga anuśāsanam*). Слово *atha*, обычно служащее для связывания различных текстов, видимо, предполагает, что приступающий к осуществлению цели *йога даршаны* завершил некую подготовку в виде добродетельного поведения, изучения священных писаний или практики других видов самообуздания.

Тем более, надо учитывать, что совершенные системы, которые мы находим в *сутрах*, не могли появиться внезапно, в один день, и еще меньше могли быть продуктом умственной деятельности одного человека. Они должны были подвергаться многим изменениям к лучшему или худшему раньше, чем они могли принять ту окончательную и постоянную форму, в которой мы находим их в сохранившихся литературных памятниках. *Сутры*, действительно, есть результат целых веков исследований и обсуждений»<sup>1</sup>.

Как сложившийся текст «Йога сутра» сохранилась, видимо, целиком в том виде, в котором была создана. Наиболее обоснованной датой возникновения текста, на сегодняшний день, является время между IV–II вв. до н.э.

Хотя «Йога сутра» – лишь описание одной из ветвей йоги, «почти атеистичность» и, следовательно, подчеркнутая «неконфессиональность» текста в данном случае весьма содействовала тому, чтобы её могли принять в качестве образца или точки отталкивания и другие школы. «Каноничность» источника была «закреплена» множеством подробных комментариев. Самым известным является «Йога бхашья» (Объяснение йоги) Вьясы (V в.)

Ещё один из знаменитых комментариев на «Йога сутру», «Таттва-Вайшаради», создан в IX в. Вачаспати Мишрой. Известны также комментарии Виджняна Бхикшу, Бходжадевы, Наголи и Бхаттанегеши. В наше время чуть ли не каждый духовный учитель Индии считает своим долгом прокомментировать «Йога сутру».

<sup>1</sup> Макс Мюллер, «Шесть систем индийской философии». – М., 1995. – С.282.

#### 1.4. МИРОВОЗЗРЕНЧЕСКАЯ СРЕДА ЙОГИ

Из этого множества отметим, в частности, издание Института Кайвальядхама. Изучение «Йога сутры» входит в систему традиционного образования в ашрамах йоги и многих светских учебных заведениях Индии.

Для тех же, кто находится вне традиционной культуры, «Йога сутра» особенно ценна целостным описанием системы освобождения, несмотря на то, что конкретные приёмы, как правило, лишь упомянуты и лишены подробностей.

Так как «Йога сутра» основывает метод осуществления на мировоззрении *санкхьи*, в ней соединяются «расчётливый» анализ (*saṅkhya* – от √ *khyai+sam* – буквально значит «счет», «расчет», «разбивка») и обобщающий синтез (йога). Если санкхья предлагает в качестве средства достижения конечной цели метод умозрительного анализа явлений, завершающегося познанием разделенности Духа и природы, то учение йоги даёт способ достижения такого состояния ума, при котором отвлечённые понятия санкхьи становятся непосредственной очевидностью. Более того, без успешного опыта йоги предполагаемое *санкхьей* видение мира и конечная цель – Разъединение или Обособление (*kaivalya*) Духа – не могут быть обретены.

Текст «Йога-сутры» целиком представлен в третьей части нашей книги.

#### 1.4.7. Йога и тантра

Шива без Силы (*шакти*) – покойник (*шава*).  
«Переходящая» формула тантры  
(содержится и в «Деви бхагавата пуране»)

Массовое сознание простенько представляет тантру как некое древнее и таинственное, ныне открытое прогрессом и общедоступное мировоззрение, ведущее к духовному пробуждению, которое позволяет делать всё, что угодно, – лишь бы с «правильным отношением». При таком лстящем подходе и весьма малой осведомлённости, тантра, в основном, превращается в экзотическую эротику, «оправданную» некой особой духовностью. Слово *тантра* стало настолько расхожим и привлекательным для толп невежд, что к нему можно пришить любую чушь (например, «тантрический массаж», «тантра в русской бане», «тантрический

секс», с такими многозначительными «открытиями», вроде «оргазм – это чихание тазом»<sup>1</sup> и пр.), и продавать этот незамысловатый товарец на всех базарах.

Другое веянье часто противопоставляет тантру признанным индуизмом мировоззрениям (*астика*). Некоторые европейские приверженцы йоги, которые раньше писали вполне уравновешенные книги по хатха-йоге и пранайаме, вдруг начинают рисовать страшные картины того, как зловерные брахманы гнали и уничтожали тантру, это самое древнее, самое мудрое, самое лучшее учение (см., например, Ван-Лизебет «Тантра»). И больше всего они почему-то негодуют на идеал воздержания, провозглашаемый индуизмом.

Но тантра в своих высших образцах совсем неповинна в глупостях новоиспеченных для общества потребления «тантриков». Да, некоторые черты тантры действительно идут наперекор большинству направлений индуизма, в которых утверждается, например, необходимость опоры на Веды, варнашрамового строения общества или полового воздержания, причём чем большего – тем лучшего, и пр. Соперничество между разными направлениями духовности, в том числе за власть и благосостояние, существовало и в Индии, но представлять его в виде «религиозной войны», значит, по меньшей мере, переносить исторические предрассудки европейского ума на совершенно иную почву.

Соперничество было, но, прежде всего, было понимание того, что Истина многомерна и проявляется по-разному. Было почитание истинного знания, независимо от его конфессионального выражения. «Куларнава тантра» (3.113), например, утверждает, что «нет веденья выше Веды».

Распространённое мнение утверждает, что тантру отличает устремлённость к слиянию личного Сознания со Вселенским, тогда как такие религии и учения, как *буддистская хинаяна, джайнизм, ньяя, вайшешика, санкхья, йога Патанджали*, понимают Освобождение как отъединение Разума от связывающей его природы. На основе этих и некоторых других доводов тантру иногда противопоставляют йоге, что является ошибочным упрощением.

Вопрос об их первенстве и взаимоотношениях невероятно сложен. Но оба этих необъятно разнообразных комплекса представлений и упражнений невозможно свести к какому-либо одно-

---

<sup>1</sup> Д. Мамфорд, «Чакры и кундалины». – М.: 2000

му учению или религии и разделить, как нельзя без вреда расчленив целостный живой организм.

Тантра не нововозникшая и обособленная от господствующего индуизма религия, коими были в свое время джайнизм или буддизм. Вероятно, это вообще не религия, а почва для многочисленных индийских учений и религий. Эта почва орошалась многими потоками: народными обычаями, магией, приёмами целительства, алхимией, астрологией и пр. На ней выросло множество различных явлений – от религиозного ритуала до правил регулирования обыденной жизни; от астрологии до аюрведийской медицины; от бхоги (удовольствия) до йоги (обуздания) или от бхукти (наслаждения) до мукти (освобождения).

Самая неоспоримая черта тантры – принятие двух божественных безначальных и взаимодействующих основ, или сущностей, Вселенной: мужской и женской, представляемых как неизменный Бог и вечнотворящая Богиня, Шива и Шакти, Безусловное и его Сила. Задача на пути тантры – познать или осуществить единение этих кажущихся противоположностей.

Но эта общая идея тантры весьма по-разному понимается и выражается в многочисленных её учениях и сектах и отличается степенью глубины, возвышенности и тонкостью способов соединения двух начал. Одни направления делают упор на созерцании, а некоторые секты и отдельные садху применяют весьма «грубые» телесные приёмы – например, ношение женской одежды и подражание женским привычкам. Шактизм часто выступает в виде благоговения перед женскими божествами, женщинами и матерями. Высшие же течения тантры смыкаются, хотя и не сливаются, с принципами веданты, как, например, кашмирский шиваизм.

Шанкаре, великому философу, утвердившему *адвайта-веданту* (недвойственную веданту) монашеских орденов, приписывается тантрийский гимн «Саундарья лахари» («Прилив красоты»). Санскритские стихи этого гимна-восхваления, в действительности, являются мантрами. Они предназначены для повторения с одновременным сосредоточением на избранных составляющих священного орнамента (Шри Янтры).

Итак, противостояние некоторым основам индуистской организации общества и какие-то эротические представления и обряды – всего лишь одна, и крайне малораспространенная, черта традиционной тантры. Если серьёзно подходить к её изучению, она

предстанет одним из своеобразных и мощных течений развитой духовной науки в необъятном океане индийской духовности. Гораздо поучительней увидеть, как смогли ужиться и видоизмениться, заимствовав друг у друга те или иные черты, брахманизм и йога, в частности и тантрийская.

### *Состав тантрийских источников*

В тройке главных «орудий» науки тантры (*тантра*, *мантра* и *янтра*) «тантра» означает «писание», «книга», «сообщение» и восходит, как и латинское «textus», к глаголу «ткать» (ср. «текстура ткани»). Хотя все главные письменные источники тантры (*агамы*, *нигамы*) относятся ко времени гораздо более позднему, нежели Веды, и даже «Йога сутра», это говорит лишь о том, что тантра «моложе» как записанное учение, поскольку в индийской традиции более верной и ценной считалась устная передача знания по цепочке преемственности от учителя – к ученику. И хотя эта преемственность восходит, пожалуй, к не менее древним временам, нежели другие индийские традиции – *вайдика* и *пураника*<sup>1</sup>, большинство её трудов в письменном виде появились после Шанкары<sup>2</sup>.

Победа в Индии тантрийского буддизма (*ваджраяны*) в VII – IX вв. н. э., когда тантрийская практика захватила все общественные сословия, и даже философов, была и признаком окончания господства буддизма в Индии и возвращения от «революционного» к исконному мировоззрению<sup>3</sup>.

Следы влияния тантрийского буддизма заметны в некоторых йоговских упанишадах. Например, в «Кшурика упанишаде» среди таких признаков – присутствие слова «нирвана», не столь часто встречающегося в упанишадах, причисляющих себя к ведийской традиции (ст. 23). Ещё один пример – избавление от желаний, как

<sup>1</sup> Первые объявляют себя следующими Ведам, вторые же основываются на пуранах.

<sup>2</sup> Артур Авалон, например, считал «Волну блаженства» (*ānanda lahari*) одним из старейших тантрийских текстов и относил его ко времени, не очень отдаленному от времени жизни этого знаменитого ведантиста (VIII в.), который её комментировал.

<sup>3</sup> Недаром Горакханатха, основателя секты натхов, непальская и тибетская традиция буддизма считает отступником.

необходимое условие достижения бессмертия (ст. 25), а также отсутствие упоминания избранного Бога (Вишну или Шивы), соединение с которым является конечной целью большинства таких текстов.

История текстов тантрийского направления йоги известна гораздо хуже текстов, относящихся к классической йоге. В качестве краткой справки о главных источниках шиваистской философской системы недвойственности, связанной с тантрийской йогой, приведём описание источников системы *шайва*.



Система философии и йоги *шайва* широко известна как *агама*. Слово *агама* означает преемственную доктрину или систему, которая управляет верой.

Система *шайва* в целом известна как *śiva śāsana* или *śivāgama*. Недвойственная кашмирская система *шайва* известна как *Trika śāsana*, *Trika śāstra* или *rahasya sampradāya*. Слова *śāsana* и *śāstra* весьма значимы. Оба содержат корень *śāsa*, который означает дисциплину. *Шасана* или *шастра* означают учение, содержащее правила для дисциплины.

*Шасана* или *шастра* в Индии никогда не означали только рассудочное изложение некоей системы. Они излагают основополагающие принципы Действительности, но в то же время утверждают основные принципы определённых правил, определённых видов поведения, которые соблюдаются теми, кто изучает особую *шастру*. *Шастра* – это не просто путь мысли, но также путь жизни. *Шайва-философия* Кашмира обычно называется *trika śāstra*, так как это философия троиц:

1. Шива; 2. Шакти; 3. Нара – связанная душа

Или 1. *para* – высшее; 2. *parāpara* – единство в различии; 3. *apara* – различие.

Литература кашмирской системы Трика распадается также на три категории:

1. *āgama śāstra*; 2. *spanda śāstra*; 3. *pratyabhijñā śāstra*.

*Агама-шастра* почитается как откровение Шивы. Она утверждает принципы и практики системы. Среди трудов, принадлежащих к категории *агама*, могут быть названы следующие тантры: «Малинивиджая», или «Малинивиджайотгара», «Сваччханда

Виджняна Бхайрава», «Мригендра», «Нетра», «Рудра йамала» и, считающаяся главной из них, «Шива сутра».

*Спанда-шастра* – это главным образом тщательная разработка основополагающих принципов «Шива сутры», с точки зрения Шакти. Главный текст – «Спанда сутра» (иначе «Спанда карика»), который приписывается Васугупте или его ученикам.

*Прагьябхиджня-шастра* является изложением тем и аргументов самой философии системы шайва. Главный и первый труд – «Шива дришти» – «Лицезрение Шивы», за авторством Сомананды.

*Из введения к индийскому изданию  
«Шива сутры»*

### *Тайный язык тантрийских текстов*

Тантрийские сочинения зачастую написаны «умышленным языком»<sup>1</sup> (*sandhyā bhāṣa*), т.е. языком тайным, тёмным, двусмысленным, в котором состояния сознания выражаются через эротические термины, а мифо-космологический словарь перенасыщен словами, имеющими хатха-йоговские или сексуальные значения. В «Саддхарма пундарика сутре» выражения вроде *сандхабхашита*, *сандхабхашья*, *сандхавачана* встречаются неоднократно. Бюрнуф переводил их как «загадочный язык», Керн как «тайну», а Макс Мюллер как «сокровенные речения». В 1916 г. Хара Прасад Шастри предложил термин «сумеречный язык», т.е. «язык света и тьмы».

Однако только Видхушекар Шастри впервые показал, что этот термин является сокращённой формой слова *сандхья*, которое можно перевести как «нацеливаться на», «иметь в виду», «намереваться», «относиться к» и т.д. Здесь и в помине нет никаких признаков «сумеречного языка». «Вполне возможно, что переписчики, не зная истинного значения «сандхья» или её краткой формы «сандха», изменили это слово в «сандхью» («сумеречный»), с которым они были очень хорошо знакомы». «Хеваджра тантра» называет *сандха бхашу* «великим учением» (*mahā samaya*) йогоинов, «великим языком» (*mahā bhāṣa*) и провозглашает его «исполнен-

<sup>1</sup> Латинизм «интенциональный», используемый в переводе книги, вряд ли более понятен.



ным великого значения». Так сандха приобретает значение тайны, сокрытости.

Ритуальные загадки и шутки были в ходу ещё с ведийских времён<sup>1</sup>; каждая по-своему раскрывала тайны Вселенной. В тантризме же мы найдем целую систему тщательно разработанных шифров, происхождение которых невозможно объяснить одной только замкнутостью його-тантрийских опытов. Для выражений подобных опытов издавна использовались символы, *мантры* и мистические буквы. *Сандха бхаша* преследует иную цель: во-первых, он старается скрыть учение от непосвященного, а во-вторых, что более важно, стремится ввести йогина в «ситуацию парадокса», необходимую для его духовного роста. Семантическая многозначность слов, в конце концов, сменяется двусмысленностью системы намеков, внутренне присущих и любому обычному языку. И это разрушение языка тоже, по-своему, вносит вклад в «разрушение» профанного универсума и замещение его миром взаимообратимых целостных уровней. В целом, подобный символизм выражает некую вселенскую «пористость», «открытость» для существ и вещей значений, далеких от повседневности. А в тантризме «умышленный язык» становится мысленным упражнением, формирует неотъемлемую часть садханы. Ученик должен постоянно переживать таинственный процесс отождествлений, сходящихся в одной точке, т.е. понимать причину космических проявлений, ведь он сам отныне становится микрокосмом и должен «пробудить» и осознать все силы, которые на разных уровнях периодически создают и разрушают Вселенную. Не только для того, чтобы сокрыть великую тайну от непосвящённого, ему рекомендуют понять *бодхиचितту* одновременно и как «мысль о пробуждении», и как «мужское семя»; но через сам язык (т.е. через создание новой, парадоксальной речи, появляющейся вместо исчезнувшего мирского языка) йогин должен вступить на ту ступень, на которой семя может быть превращено в мысль, и наоборот.

Этот процесс разрушения и воссоздания языка можно наблюдать у тантрийских поэтов, особенно у буддийских *сиддхачарьев*, авторов «загадочных» песен (*чарьев*). В поэме Кукурупадады говорится: «Когда из двух [сосцов] выдаивается молоко (или: «когда у черепахи сочится молоко»), его невозможно сохранить в горшке;

<sup>1</sup> «Ригведа», 1.164; 1. 152, 3;8.90, 14;10.55, 5 и т.д.; «Атхарваведа», 8.1;11.8,10.

крокодил пожирает плоды тамаринда. Фасад находится перед домом... Серьги... украдены посреди ночи. Свёкор ложится спать, невестка просыпается – вор стащил серьги – где их теперь искать? Даже днём визжит невестка, страшась вороны, – а вдруг прилетит она ночью? Такую *чарью* поет Куккурупада, и лишь немногие сердца могут постичь её<sup>1</sup>.

Согласно комментариям, эта *чарья* может быть истолкована следующим образом: два – это две «вены», *ида* и *пингала*; молоко, которое «выдается» из них, – *боддхичитта*, а «горшок» (*пита* или *питха*) – это *манипура-чакра*. Древо (*рукха*, т.е. *врикша*) тамаринда означает тело, а «плоды» тамаринда – мужское семя в форме *боддхичитты*; «крокодил», который «пожирает» его – это йогин, задерживающий дыхание. «Дом» – место блаженства; «серьги» означают явление омраченности, «вор» символизирует *сахаджананду* (блаженство *сахаджа*); «середина ночи» есть состояние полного поглощения наивысшим блаженством. «Свёкор» (*сусура*) – это дыхание, «день» – состояние бодрствования (*правритти*), а «ночь» – состояние покоя (*нивритти*) и т.д.

Мы оказываемся во вселенной сходств, соответствий, двойных смыслов. В этом «намеренном языке» любой эротический феномен может соответствовать хатха-йоговскому упражнению или ступени созерцания, так как любой символ может придать любому «святому состоянию» эротическое значение. Следовательно, тантрийский текст допустимо прочитывать несколькими способами: литургическим, йоговским, тантрийским и т.д. Комментарии особо подчёркивают последние два. Прочтение текста йоговским способом предполагает выявление тех или иных ступеней созерцания, на которые он намекает. Тантрийское значение обычно носит эротический характер, хотя подчас трудно бывает решить, относится ли это к конкретному действию или к сексуальной символике; точнее говоря, существует тонкая задача различения «конкретного» и «символического», поскольку тантрийская *садхана* имеет своей целью как раз универсализацию любого «конкретного» опыта, превращение физиологии в литургию.

<sup>1</sup> Интересно отметить, что этот загадочный стиль постоянно используется в современной индийской литературе; иначе говоря, «чарьяпады» имеют значение и в наши дни.

#### 1.4. МИРОВОЗЗРЕНЧЕСКАЯ СРЕДА ЙОГИ

Некоторые распространенные термины буддизма махаяны получают в тантризме дополнительное эротическое звучание: *падма* (лотос) истолковывается как *бхага* (лоно), *ваджра* (молния) означает *лингам* (половой член). Таким образом, можно сказать, что Будда (Ваджрасаттва) пребывает в таинственной *бхаге бхагаватов*<sup>1</sup>. М. Шахидулла восстановил несколько рядов отождествлений, опираясь на «Дохакошу»; П.Ч. Багчи исследовал символизм технической лексики в «Чарьях»; Однако надёжное истолкование туманных произведений, написанных в «умышленном» и аллегорическом ключе, всё еще далеко от завершения. Приведём несколько образцов, извлеченных преимущественно из «Дохакоши»:

*Ваджра* = *лингам* = *шунья*.

*Рави, сурья* (солнце) = *раджас* женщин (менструальная кровь) = *пингала* = правая ноздря = *упая* (средство).

*Шашин, чандра* (луна) = *шукра* (мужское семя) = *ида* = левая ноздря = *праджня* (мудрость).

*Лалана* (женщина) = *ида* = *абхава* (небытие) = *чандра* = *апана* = *нада* (звук) = *тамас* = *Ганга* = *свара* (гласные) = *нирвана*, и т.п.

*Расана* (язык) = *пингала* = *прана* = *раджас* = *пуруша* = *вякд-жана* (согласные) = *Кали* = *Ямуна* (приток Ганги) = *бхава* (бытие), и т.п.

*Авадхути* (подвижница) = *сушумна* = *праджня* = *найратма* (несамость), и т.д.

*Бодхичитта* (мысль о пробуждении) = *шукра*

*Таруни* (девушка) = *махамудра*

*Грихини* (жена) = *махамудра* = *дивьямудра, джнянамудра*.

*Самараса* (высшее наслаждение) = *соитие* = *задержка дыхания* = *остановка деятельности сознания* = *остановка семяизвержения*.

Канха<sup>2</sup> пишет: «женщина и язык становятся неподвижными и со стороны Солнца, и со стороны Луны». Первое значе-

<sup>1</sup> Вишнуитская «секта», возникшая на осн. культа Бхагавата («Наделяющего долей» «Подателя благ», «Владыки», образ которого возник из слияния Праджапати-Брахмы с Нараяной. Основной женской ипостасью Бхагавата является Лакшми – богиня успеха, богатства, счастья, любви и красоты. – *Прим. пер.*

<sup>2</sup> Шахидулла не совсем верно описывает его как нигилиста: «Канха и Сарха – нигилисты. Как и философы *мадхьямики*, они считают, что ничего не существует – ни *бхава*, ни *нирвана*, ни бытие, ни небытие. Истина есть Врожденное (*сахаджа*), иначе говоря, пустота». На самом же деле, Канха отвергает

ние – хатха-йоговское: здесь говорится об остановке двух дыханий (*праны* и *апаны*) в *иде* и *пингале*, остановке, происходящей после прекращения деятельности этих двух «тонких вен». Но есть и другое значение: женщина – знание (*праджня*). Язык – усилие, средства достижения (*упайя*); как гнозис, так и усилие к осуществлению должны быть остановлены, и это обездвижение может быть получено только посредством йоги (задержки дыхания). Но в данном контексте «остановку дыхания» следует понимать как то, что позволяет останавливать семяизвержение. Канха выражает это в присущем ему витиеватом стиле: «Неподвижное обнимает Мысль о Просветлении (так переводит Шахидулла; но это можно также перевести и как «мысль о пробуждении, – прим. авт.), несмотря на то, что пыль покрывает её. Он зрит семя лотоса, чистое по своей природе, в своём теле». Санскритский комментарий поясняет: если во время *май-тхуны* (соития) *шукра* (сперма) не извергается, сознание остаётся неподвижным. Что касается пыли (*раджаса*), то она является *раджасом* женщин (менструации и генитальные выделения); в *май-тхуне* йогин вызывает истечение у своей напарницы, а сам не позволяет излиться своей *шукре*, что влечет двойное последствие: во-первых, он останавливает извержение *шукры*, и, во-вторых, становится способен поглотить «семя лотоса» (*раджас*). Таким образом, мы обнаруживаем здесь три «задержки», три «неподвижности», упомянутые в хатха-йоговских трактатах: остановка дыхания, семени и сознания. Глубинный смысл этой «неподвижности» постичь непросто.

### «Шива сутра»

В качестве примера, который, даже без толкований, показывает, что главное в тантре – совсем не сексуально окрашенная символика и практика, а те же цели, что и для всего индийского наследия – познание и освобождение, приводим наш перевод знаменитой «Шива сутры».

Преимственность утверждает, что этот один из важнейших шиваистских текстов – «писание йоги», и даже «учебник йоги».

---

«двойственное мышление», пары противоположностей, условий, и ищет необусловленности (*сахаджа*).

По преданию, это писание самого Шивы было воспринято Васугуптой, жизнь которого датируется VIII – началом IX в.

Произведение состоит из трёх разделов, каждый из которых рассматривает особые средства для достижения сознания Шивы:

1. *Шамбхавопайа*, смысл которого примерно соответствует «пути знания» веданты;
2. *Шактопайа* – применение *мантр* для этой цели;
3. *Анавопайа* – соответствует *аштанга-йоге* Патанджали.

То есть сутры являются как бы планом садханы, практики. Каждая сутра является также семенем определённого знания, а её понимание – знаком достигнутого состояния.



### 1. *Шамбхавопайа*

1. Сознательный – [это] Сам (Атман).
2. [Иное] знание – связанность.
3. [Связан] – род [существ, имеющих] тело из лона и времени.
4. Материнское (*матрика*<sup>1</sup>) – это основа знания.
5. [Средство] возвышения – Грозный<sup>2</sup>.
6. В единении с *Шакти чакрой* [заканчивается] растворение Вселенной.
7. Блаженство четвертого состояния отлично от бодрствования, сна и глубокого сна.
8. Знание – бодрствование.
9. Заблуждение – сон.
10. Неразличение, майя, – глубокий сон.
11. Наслаждающийся тремя – Владыка героев.
12. Чудесные черты ступеней йоги.
13. Сила желания – есть [богиня] Ума Кумари.
14. Видимый мир есть тело.
15. От [собранности] вместе на уме и сердце – видение видимого [мира] и сна.
16. Или [это достигается] созерцанием Чистой сущности (*шуддхи таттвы*), свободной от животной силы (*пашушакти*).
17. Рассуждение (*витарка*) – знание Самого.

<sup>1</sup> *Mātrikā* также значит «азбука» и «чудесная буква».

<sup>2</sup> *Бхайрава*, Грозный, – одно из имён Шивы; также обозначение Безусловного.

18. Мирское блаженство есть радость *самадхи*.
19. В упражнении силы – появление тела,
20. единство с сущностями, отделение от предметов, единение со Вселенной.
21. От появления чистого видения – силы (*сиддхи*) владычества над чакрами.
22. От внимания Великому гулу (*махахрада*) – проявление мощи мантры.

## 2. Шактопайа.

1. Сознание – это мантра.
2. Усилие – средство.
3. Тайна мантры – природа воплощённого знания.
4. В зародыше [присутствует] развитие обычного знания, сон.
5. При естественном появлении знания, *кхечари*, – состояние Шивы.
6. Гуру – средство.
7. Понимание *матрика чакры* – [способ].
8. Тело – жертвоприношение (*хавис*).
9. Знание – пища.
10. При уничтожении [обыденного] виденья на него смотрят, как на сновиденье.

## 3. Анавопайа.

1. Сам есть сознание.
2. [Иное] знание – связанность.
3. Неразличение сугей (*таттв*), начиная со времени, – *майа*.
4. В теле [происходит] разрушение частиц (*кала*),
5. закрытие токов (*надй*), победа над стихиями (*бхута*), обособление от стихий и независимость от стихий.
6. Чудесные силы – от покрова заблуждения.
7. Победой над заблуждением бесконечного наслаждения [производится] победа естественного виденья (*сахаджа видья*).
8. Бодрствование, имеющее Второе, как излучение.
9. Сам (Атман) – актёр.
10. Подмости – внутренний Сам (Атман).
11. Чувствилища (*индрии*) – зрители представления.
12. От овладения мудростью (*дхи*) – саттвичные силы (*сиддхи*).
13. [Так] достигается Самостоятельность (*сватантра*),
14. как в этом [мире], так и иная.

15. Средство – сосредоточие на семени.
16. Устойчивый [в позе] легко погружается в озеро бессмертия<sup>1</sup>.
17. [Он] производит свою меру измерений.
18. При постоянстве знания – прекращение рождений.
19. В ряде [букв, начинающихся с] «КА», и прочих [присутствуют] Великая Владычица (*Махешвари*) и другие матери существ.
20. Четвёртое [состояние] подобно маслу, текущему в трёх [остальных].
21. [В него] нужно войти своим умом, [став] погружённым.
22. [Так достигается] в`идение одинаковости в движении *праны*.
23. В середине – избранное рождение.
24. От исчезновения связи меры с самоубеждением – снова обретье.
25. [Йогин] становится равным Шиве.
26. [Тогда] телесные явления [его] – обряд,
27. [его] речь – джапа,
28. самопознание – даянье.
29. Кто бестрепетен, [тот] – причина мудрости.
30. Вселенная есть его сил приложение.
31. [В его силах] – удержание [её] и растворение.
32. Из-за пребывания в Знании, он не явлен [и не разрушим] при проявлении, и даже – [растворении мира].
33. Радость и страдание [для него] – внешнее восприятие.
34. Поистине, тот освобождён, [кто] отъединён.
35. Но, [кто] прилепился к заблуждению – себя [включает] в деянье.
36. При исчезновении различия [происходит] создание переправы от бури сотворения.
37. От его доблести – Причинная Сила (*карана шакти*).
38. Трёх состояний превыше – одухотворяющее.
39. Как в устойчивом сознании, так и в теле, органах и внешних [предметах].
40. От переполнения [желанием] – направленность переходящей (*дживы*) вовне.
41. От уничтожения того [желания] при закреплении в осознании Того [Четвёртого состояния] – уничтожение *дживы*.

---

<sup>1</sup> Есть объяснение – «устойчивый в асане легко погружается в непрерывное звучание (божественного звука)».

42. Тогда, [хоть и] в телесных облачениях<sup>1</sup>, Освобождённый пребывает, подобно высшему Владыке.

43. [Его] связь с *праной* естественна.

44. После сдерживания срединной внутренней жизненной силы в [токах] – левом, правом, *сушумне* – что ещё здесь [нужно]?

45. [Тогда йогин] существует [сознающим] большее, [чем] внутреннее и внешнее.

### «Горакша шатака»

«Горакша шатака» – «Сто [стихов] Горакши» – один из основополагающих текстов хатха-йоги. Он описывает йогу Горакханатха (Горакшанатха), одного из основателей хатха-йоги как особого направления в йоге.

Горакханатх почитается одним из величайших представителей *натха*-, или *канпхата-йоги*. По тем чудесам, которые ему приписываются, он личность «былинная» и одновременно – вполне историческая. Он был учеником Матсьендранатха, и оба они называются в «Хатха-йога прадипике» в перечне «великих совершенных» (*махасиддха*), возглавляемом Шивой. Горакшанатх – основатель нескольких обителей (*матхов*) в разных частях Индии. Его подвижническую жизнь относят примерно к X в.

Самую раннюю версию текста «Горакша шатаки» относят примерно к XII в. Эта версия стала основой многих поздних текстов йоги, в том числе и некоторых поздних упанишад йоги («Дхьянабинду упанишада» и «Йога чудамани упанишада», приводимой ниже).

Есть несколько текстов с таким названием, весьма отличающихся временем создания, количеством стихов и содержанием. С самого известного английского перевода, который сделан в 30-х гг. XX в. Бриджем, делались, в свою очередь, и русские.

Индийскими исследователями, работавшими в институте Кайвальядхама, при работе над этим текстом были использовано без малого четыре десятка списков и публикаций. Один из них, выбранный ими как наиболее близкий к первоначальному тексту,

<sup>1</sup> Канчуки (букв. «доспехи»; ср. «кольчуги») – особый термин шиваизма, обозначающий покровы Майи: время, нечистое знание, влечение, необходимость, а также частичность.



весьма отличается от текста, переведённого Бриджем. Этот малоизвестный текст мы и приводим. В нём содержится множество отличий от более поздних описаний *чакр*, *махабхут* и т.п. и упражнений.



ОМ! Приветствие Горакшанатху, высочайшему наставнику!

1. Я изложу сто стихов Горакши для освобождения человека от мирских пут. [Это] – ключ к вратам различения, коим производится Самопознание.

2. Это – лестница к освобождению, это – избегание смерти, ибо ум, отвращённый от заблуждения, в Высшем Самом становится непривязанным.

3. Благой человек прибегает к йоге, которая – плод древа желаний в облике *шрути*, чьи ветви – служба дваждырожденного (*брахмана*), которая избавляет от волнений мирской жизни.

4. *Асана*, *пранасамйама*, *пратьяхара*, *дхарана*, *дхьяна* и *самадхи* – таковы шесть членов йоги.

5. Есть множество *асан*, как и видов живых творений. Их полностью и в отдельности знает великий владыка.

6. Из 8 400 000 одна из каждых 100 тысяч представлена Шивой как образец. Их них выделены для применения 84 основных.

7. Но из всех этих *асан* две только особо славны: одну называют *сиддхасаной*, другую – *камаласаной*<sup>1</sup>.

8. Крепко прижать промежность одной ногой и поместить другую пятку над лобком, держа тело прямым, недвижимым, сдерживая органы чувств и установив взгляд внутрь межбровья. Это называют *сиддхасаной*, что распахивает дверь к освобождению.

9. Поместив правую пятку к основанию левого бедра, правую – к основанию левого бедра, скрестить руки за спиной, ухватив большие пальцы ног – правый палец левой рукой, а левый палец – правой; крепко прижав подбородок к груди, нужно установить взгляд на кончике носа. Это прозывают Лотосным сиденьем<sup>2</sup>, что уничтожает все болезни йогина.

---

<sup>1</sup> Синоним *падмасаны*.

<sup>2</sup> По более поздним источникам, эта поза известна как *баддха падмасана*. Однако сочетание *баддха падмасана* в текстах не всегда обозначает эту позу; часто это значит «связанный в падмасане», то есть принявший позу лотоса.

10. [Корневая] опора – первая *чакра*, *свадхиштхана* – вторая, между ними – *йонистхана*, что зовётся [богом любви] Камарупой<sup>1</sup>.

11. Илорожденный [лотос] с четырьмя лепестками, называемый «Опора», [расположен] в области заднего прохода. В середине его – лоно (*йони*), что зовётся «страстью», которое прославляется преуспевающим в учении.

12. В середине лона – великий *лингам*, обращённый назад<sup>2</sup> и сияющий вверху, подобно драгоценному камню. Кто это знает – знаток йоги.

13. Ниже корня уда находится четырёхугольная обитель Огня, который сверкает, подобно молнии, сияет, подобно расплавленному золоту.

14. Слогом «Сва» представлена *прана*, а *свадхиштхана* – её основа. Поэтому то, что названо *свадхишханой*, лишь уд означает.

15. Та пупочная область, где клубень (*канда*), который пронизан *сушумной*, как бусина – нитью, называется *манипурака чакра*.

16. Выше уда и ниже пупка есть порождающий клубень (*канда*), подобный птичьему яйцу, откуда исходят 72 тысячи токов.

17. Из тысяч токов, несущих *прану*, 72 утверждаются основными, а из них десять упомянуты особо.

18. [Это] *ида*, и *пингала*, и третья – *сушумна*. Другие – *гандхары*, *хастиджихва*, *пуша*, *яшасвини*,

19. *аламбуша*, *куху* и десятая – *шанкхини*. Таково созданное токами колесо, что нужно всегда знать йогинам.

20. *Ида* находится в левой части, *пингала* – в правой, *сушумна* же – в середине тела. *Гандхары* – в левом глазу,

21. *хастиджихва* – в правом, *пуша* – в правом ухе, а *яшасвини* – в левом ухе, а *аламбуша* – во рту.

22. *куху* же – в области уда, а *шанкхини* – в корневой области (*муластхана*). Так располагаются 10 токов.

23. Непрерывно несущие *прану* три тока – *ида*, *пингала* и *сушумна* – соответствуют божествам Луне, Солнце, Огню.

<sup>1</sup> Т.к. боги в Индии – и олицетворение природных сил, то имя Камарупа вполне можно понимать как «природное желание» и сопоставить с функцией любовного или полового влечения.

<sup>2</sup> Или «на Запад».

#### 1.4. МИРОВОЗЗРЕНЧЕСКАЯ СРЕДА ЙОГИ

24. *Прана, апана, самана, удана и вяна, нага, курма, крикара, девадатта и дхананджайя* – [таковы жизненные ветры в теле].

25. Пять из них – хорошо известные *прана* и прочие – и пять других, т.е. *нага* и прочие, – движутся по тысячам токов в теле Живого (джива).

26. *Пране* и *апане* подвластно, Живое движется вверх-вниз, правым-левым путём<sup>1</sup>, из-за [такого] метания невидимо.

27. Как мяч, что ударен о землю палкой, отскакивает вновь, так и Живое, толкаемое *праной* и *апаной*, увлекается ими.

28. Как привязанный веревкой сокол вновь увлекаем ею назад, так, связанное *гуннами*, Живое влечётся *праной-апаной*.

29. *Апана* влечёт *прану*, а *прана* влечёт *апану*. Они находятся верху и внизу. Кто это знает – знаток йоги.

30. Поверх клубня (*канды*) лежит сила *кундалини*, свёрнутая восемь раз, всегда закрывая своей пастью вход в благое отверстие (*брахмарандхру*).

31. Пробуждённая огнём йоги и ума, раздуваемым [жизненным] ветром, она поднимается по *сушумне*, как если бы она была нитью, принимая её живительную силу (*праджива*).

32. Тот йогин, что знает *махамудру*, *набхомудру*, *уддияну*, *джаландхару* и *мулабандху*, наслаждается достижениями (*сиддхи*).

33. С помещённым на грудь подбородком, всегда крепко прижатой левой пяткой *йони* (областью промежности) и выпрямленной в сторону правой ногой нужно заполнить обе стороны дыханием, задержать его и медленно выдохнуть. Это зовётся [*маха*]мудрой, разрушительницей всех человеческих слабостей<sup>2</sup>.

34. Язык завернут назад в полость черепа<sup>3</sup>, и взгляд твёрдо установлен в межбровье – [так] делается *кхечари-мудра*.

35. Область выше уда и ниже пупка определена для *уддияны*. Эта *бандха* управляет этой областью и подобна льву для слона-смерти.

<sup>1</sup> То есть, к ноздрям и *муластхане*, а также, через правую и левую ноздри.

<sup>2</sup> *Doṣa*. Возможен двоякий смысл – *доша* как болезненное нарушение (термин аюрведы) и как прегрешения.

<sup>3</sup> Т.е. в носоглотку.

36. При выполнении *джаландхара-бандхи* сокращают горло, из-за чего влага не стекает в огонь, что находится в пупочной области (*набхи мандала*)<sup>1</sup>, и *вайу* не возбуждается;
37. Прижав *йони* пяткой, следует сокращать задний проход и толкать вверх *апану*. Это называется *мулабандхой*.
38. Как Брахма из страха Смерти погружён в *пранайаму*, так же *йогини* и *муни* должны управлять *вайу*.
39. Когда дыхание неустойчиво – всё неустойчиво, но когда дыхание утишено – всё так же утихает, и *йогин* становится недвижимым. Поэтому нужно управлять дыханием.
40. Когда дыхание<sup>2</sup> простирается вовне на 36 пальцев<sup>3</sup> через левую и правую ноздри, это называется *праной*.
41. *Йогин*, в лотосном сидении, со взглядом, сосредоточенным на кончике носа, почитающий *гуру-Шиву*, должен в уединении делать *пранайаму*.
42. *Прана* – пребывающий в теле ветер (*вайу*), и *айама* – значит его обуздание. Где мера *пранайамы* – лишь одно дыхание<sup>4</sup>, та *йога* – небесная.
43. *Йогин* в связанном лотосном сидении должен вдыхать лунной *надью*, затем удерживать там силу (*шакти*)<sup>5</sup>, дальше выдохнуть солнечным [током].

<sup>1</sup> Жизнь уходит, потому что живительная влага Луны, что находится в основании неба, стекает и испаряется солнечным огнём пищеварения (если угодно – огнём солнечного сплетения).

<sup>2</sup> Здесь дыхание обозначается производимым им звуком – мантрой *hamṣa*.

<sup>3</sup> 36 пальцев (*ангула*) равно примерно 67,5 см.

<sup>4</sup> Мера (*mātrā*) – метрическая единица. В «Йога-таттва уп.» – время, необходимое для того, чтобы неторопливо сделать круг пальцами по колену и затем щелкнуть пальцем. В «Сканде пуране» *матра* равна времени спокойного дыхания (по «Йога чинтамани», дыхания во сне, которое равно 21 с половиной *pala*, времени мигания глаза. Здесь – одно дыхание, поскольку в *брахмарандхру прана* входит «на одном дыхании»).

<sup>5</sup> В переводе Института Кайвальядхама введены слова «согласно его способности». Оберегать читателей от излишней рьяности, может быть, и необходимо, но в этом стихе этих слов нет. О правиле умеренности в *пранайаме* говорится ниже в стихе 51.

44. При *пранайаме* созерцая лунный диск, что подобен млечному океану, [таящему] *амриту*<sup>1</sup>, человек становится счастлив.
45. Втягивая *прану* солнечным [током], должно медленно наполнить полость<sup>2</sup>, затем, задержав дыхание, как предписано, снова выдохнуть лунным [током].
46. Созерцая в *пранайаме* диск Солнца, расположенного в пупке, который виден, подобно пылающему огню, йогин счастлив.
47. *Пранайама*, удержанная 12 мер вместе с *пранавом*, имеет части: опустошение, наполнение и сосуд (*речака, пурака, кумбхака*).
48. Установлено, что мера времени для *пранайамы* низшего рода – 12 мер, среднего – в два раза больше, а высшего – мера больше в три раза.
49. При низшей *пранайаме* тело обильно потеет, при средней – чувствуется дрожание, при последней йогин, сидящий в лотосном сидении, вдруг поднимается вверх.
50. Следует натирать члены потом, выделяемым при усилении, отказать от пищи с острым, кислым и солёным вкусом и вкушать молочную пищу.
51. Следует вдыхать и выдыхать спокойно, также не следует ни задерживать дыхание слишком долго, ни выдыхать слишком быстро.
52. Втягивая вверх ветер *апаны*, следует соединить её с головной *праной*. [Это соединение, что] удерживается усердно, освобождает от всех грехов.
53. Таким образом, *пранайама* становится огнём с топливом из грехов. Она всегда называется йогинами великим мостом через море прегрешений.
54. *Асанами* йогин всегда убивает хвори, *пранайамой* – грехи, а возбуждение ума – *пратьяхарой*.
55. Солнце притягивает поток влаги, текущей из луны. Удержание этой живительной влаги называется *пратьяхарой*.

---

<sup>1</sup> А вот это указание, что речь идёт об особом виде *пранайамы* – упражнении по фазам луны (*чандра анга абхьяса*), уместно. Видимо, здесь есть связь с ведийским обрядом лунного искупления (*чандрайаной*), когда в зависимости от фаз луны уменьшается или увеличивается количество принимаемой пищи. Похоже, что при этом упражнении число *пранайам* и время задержки дыхания также соответственно увеличивается или уменьшается.

<sup>2</sup> *udara* – полость, чрево, брюшина

56. Одна женщина, пришедшая из лунной области, наслаждается двумя. Третий, отличный от двух, становится нестареющим, бессмертным<sup>1</sup>.

57. В области пупка есть пылающее [солнце], тогда как в основании неба всегда присутствует луна, полная живительной влаги.

58. Луна, вниз головою, изливает, а солнце вверх направленным ртом [её] поглощает. Поэтому нужно знать этот приём, которым удерживается [этот живительный] напиток.

59. Пупок наверху и небо внизу, солнце вверху и луна внизу. Это действие известно как обратное действие (*випарита карана*), которым овладевают по слову гуру.

60. Йогину ведома та *анахата-чакра* в сердце, где мычит трёхкратно связанный Бык<sup>2</sup>.

61. Когда прана, пройдя последовательно манипурану анахату чакру и следующие [чакры], достигает великого лотоса, состояние йоги (*йогитва*) становится бессмертным.

62. Звук «Ви» обозначает Лебедя (*хамса*), а *шуддхи* – «незапятнанный». Так сведущий в *чакрах* знает о *вишуддхи-чакре* в горле.

63. Удерживая лунную влагу в высочайшей вишуддха-чакре и избегая рта солнца, за месяц становятся свободным и от одряхления.

64. Великий, прижимая отверстие царского бивня кончиком языка и созерцая богиню в виде нектара, за шесть месяцев становится поэтом.

65. Семя того йогина, чьё тело наполнено нектаром, движется вверх за два или три года, и возникает здесь появление чудесных сил, подобных *анима* и пр.

66. Как огонь не прекращается, пока есть фитиль и масло в светильнике, так и воплощённый дух (*дехи*) не оставляет тело, наполненное частицей *сомы*<sup>3</sup>.

---

<sup>1</sup> Возможные смыслы этого стиха-загадки см. в разделе «Тайный язык текстов йоги»

<sup>2</sup> Ещё один образ-загадка. Возможно, бык – это *лингам*, который, по «Шат чакра нирупане», пребывает в анахате. «Трёхкратная» связанность этого быка, возможно, намекает о сходящихся в чакре трёх токах – иде, пингале и сушумне, а его мычанье – вселенский звук (*нада*).

<sup>3</sup> Букв. «лунной фазой». Сомы – одновременно луна и священный напиток, который пьют боги.

67. Овладев *асаной*, вместе с *пранайамой* и *пратьяхарой*, следует упражняться в ровной установке (*дхаране*).

68. Установка на пяти стихиях в сердце и других местах выполняется остановкой неколебимой мысли.

69. Следует, приняв лотосное сидение, удерживать *прану* вместе с умом два часа (*пять гхатика*) на жёлтом четырёхугольнике земли, прекрасном, как разбитый кусок жёлтого камня, с правителем Брахмой в середине и слогом «Ла». Сделанная, эта устойчивая установка на земной стихии победит землю.

70. Водная стихия, подобная полумесяцу, и белая, как *кунда*, находится в горле, наполненная живительным напитком, имеющая знаком слог «Ва» и божеством – Вишну. Следует удерживать *прану* вместе с умом в этой области два часа. Эта установка на водной стихии способна переварить яд *калакута*<sup>1</sup>.

71. В области неба – огненная стихия, имеющая вид сверкающего треугольника, цветом подобного *индрагопе*, прекрасная, как коралл, со знаком «Репха» и божеством Рудрой. Следует удерживать *прану* вместе с умом в этой области два часа. Эта установка на огне дарует управление огнём.

72. Стихия воздуха расположена между бровями. Она сиянием похожа на большой пылающий огонь, круглая видом, состоящая из ветра (*вайу*), с помещённым в ней слогом «Йа» и божеством Ишварой. Следует держать *прану* в месте с умом в этой области два часа. Эта установка на *вайу* делает йогина способным летать по воздуху.

73. Стихия пространства находится в Благом отверстии, подобна прозрачной спокойной воде и связана с Вечным Шивой и буквой «Ха». Следует удерживать *прану*, сопровождаемую умом, в этой области два часа. Эта установка на пространстве является средством к распахиванию двери к освобождению.

74. Таковы пять установок на стихиях, соответственно: затвердевающая (*стамбхака*), текучая (*дравана*), горячая (*дахини*), колеблющаяся (*бхрамини*) и поглощающая (*шошини*).

75. Йогин, всегда выполняющий мыслью, словом и делом все пять *дхаран*, коими трудно овладеть, избавляется от всех грехов.

76. Все мысли пребывают в сердце йогина, но, когда ум установлен на Самом, это называется созерцанием (*дхьяна*).

<sup>1</sup> Яд, вышедший из вспаханного богами и асурами мирового океана, грозивший уничтожить всё живое. Шива выпил этот яд, отчего его горло посинело.

77. Созерцание – двух видов: со свойствами и без свойств (*сагуна* и *ниргуна*). Со свойствами – где различаются цвет и пр., тогда как [созерцание] без свойств описывается как безусловное.

78. Первая чакра, называемая *адхара*, подобна расплавленному золоту. Созерцая её глазами, установленными на кончике носа, избавляются от прегрешений.

79. Вторая – *свадхиштхана-чакра*, прекрасная, как беспримесный рубин. Созерцая ее, избавляются от грехов.

80. *Манипура-чакра* подобна восходящему солнцу. Со взглядом на кончике носа созерцая её, человек может двигать миром.

81. (В оригинале шлока пропущена).

82. Со взглядом на кончике носа и созерцая сердечный лотос, раскрытый *пранайамой*, сверкающий подобно молнии, [йогин] становится единым с Брахманом.

83. В середине колокольчика (горла) – *вишуддха*, источник *амриты*. Созерцая её непрерывно, со взглядом на кончике носа, становится единым с Брахманом.

84. Со взглядом на кончике носа созерцая пребывающее между бровями божество, прекрасное, как жемчуг, становится наполненным блаженством.

85. Со взглядом на кончике носа созерцая в небе<sup>1</sup> безусловного и спокойного Шиву, всюдуликого, избавляется от страданий.

86. Созерцая задний проход, уд, пупок, сердечный лотос и выше его горло, язычок в нёбе, а в межбровье – область Высочайшего Владыки,

87. незапятнанного, подобного небу, сверкающего, подобно миражу, всепроникающего Самого, йогин достигнет йоги.

88. Эти места, дополненные соответствующими сущностями<sup>2</sup>, о которых было рассказано йогинами, производят появление восьми сверхъестественных свойств (т.е. *сиддх*).

89. Условие (*упадхи*) и та Суть – эти два только были описаны – творящий означает цвет или букву, тогда как последняя означает Самого.

90. Условие заключает в себе извращённое знание, тогда как Суть отлична по природе. Суть, при постоянном её созерцании, ведет к разрушению всех условий.

<sup>1</sup> Т.е. созерцая в аджня-чакре.

<sup>2</sup> Таттва, здесь и стихии, божества и атман.



#### 1.4. МИРОВОЗЗРЕНЧЕСКАЯ СРЕДА ЙОГИ

---

91. Когда драгоценность отполирована, она сверкает истинным цветом. Так и тот Самый, что освобождён пробуждением Силы, главенствует и свободен от всех условий.
92. Знающий сути ведаёт Суть, являющуюся безболезненной, безопорной, нестихийной, бездомвной, бескорбной, непроезженной.
93. Так, пока пять *танматр* (звук и так далее) сохраняются в ушах и так далее, это называют созерцанием, затем наступает *самадхи*.
94. Когда *прана* становится спокойной и ум – поглощённым, происходит отождествление, называемое *самадхи*.
95. (В оригинале шлока пропущена).
96. *Дхарана* продолжается пять *нади* (2 часа), *дхьяна* – шестьдесят *нади* (24 часа), и обуздание праны, по меньшей мере, 12 дней означает *самадхи*.
97. Йогин в *самадхи* не воспринимает запаха, вкуса, облика, касания и звука, не узнает себя или других.
98. Йогин в *самадхи* не пожираем временем, не затронут действием (*карма*), не побеждается никем.
99. Знаеток Брахмана знает Брахмана чистым, устойчивым, вечным, недеятельным, неразделенным, всепроникающим подобно пространству, сутью Разума и Блаженства.
100. В высочайшем состоянии знающий йогу всегда достигает недвойственности, как молоко погружается в молоко, масло – в масло, огонь – в огонь.
101. Знающий йогу в высочайшем состоянии вхождения в освобождение всегда достигает недвойственности, что, поистине, – огонь в ужасном лесу в виде текущего (*самсары*).
- «Горакша шатакам» закончена.

#### 1.4.8. Упанишады йоги

Среди важных первоисточников йоги особое место занимают так называемые упанишады йоги, созданные по образцу ведийских упанишад в более позднее время. Эти тексты передают общие мировоззренческие идеи и дают краткие описания приёмов йоги.

Упанишады многими индийскими и западными мыслителями признаются обобщением и сутью ведийской мудрости. Сила этого благоговения перед упанишадами затронула даже противостоящие

брахманизму религии и учения, которые по образцу ведийских упанишад стали составлять свои. Общее число упанишад, по современным подсчётам индологов, значительно превосходит две сотни.

Упанишады йоги являются неким сплавом ведизма и тантры, а поскольку большинство из них не отрицает священность знания Вед и обладает некоторой стариной, хотя не древностью, то они включены в индуизм. На сегодняшний день из 108 признанных соответствующими духу индуизма упанишад, составляющих собрание *muktikā* (букв. «жемчужина» или «жемчужное ожерелье», а обертонально – «освобождающее»), распространённая традиция считает относящимися к йоге 20 упанишад (их классификацию мы рассмотрим в следующей главе). С таким делением согласны, например, Н. Субрахманьям и Ж. Варенн, тогда как М. Элиаде относит к йоге всего 9 упанишад.

Однако указания на приёмы йоги есть также во многих упанишадах «лесного» характера, или так называемых Саньяса-упанишадах. Кроме того, даже в тех упанишадах, где трудно усмотреть описание техник йоги, имеются намёки на приёмы йоги, или главный образ, который служит сосредоточению, или описание конечного состояния достигшего (например, «Кайвалья упанишада», «Ниларудра упанишада» и др.). Большинство из них входит в обычно причисляемую к «Атхарваведе» 31 упанишаду. Среди них – такие известные, как «Мандукья», «Мундака», «Прашна».

Время создания упанишад йоги установить довольно трудно, но, судя по языку, весьма значительно отличающемуся от ведийского, большинство из них относится к позднему периоду. Хотя по европейским меркам их возраст достаточно почтенен и может лежать в пределах от начала нашей эры до позднего средневековья. Большинство упанишад йоги было создано позже «Йога сутры» и датируется средними веками нашей эры. Большинство поздних упанишад йоги относится в «Атхарваведе». И в этом есть смысл, ибо «Атхарваведа» была включена в канон позже других трёх Вед из-за её не совсем «брахманского» характера.

Исходным источником или образцом многих из «поздних» упанишад считают две: «Ишавасью» и «Майтрайани», или «Майтри». Некоторые такие упанишады («Шандилья», «Йога чудамани», «Дхьянабинду» и др.) имеют общие стихи с «Горакша шатакой» (XII в.), причём, по мнению школы Кайвальядхамы, общность не-

#### 1.4. МИРОВОЗЗРЕНЧЕСКАЯ СРЕДА ЙОГИ

которых стихов этих упанишад с «Горакша шатакой» объясняется заимствованием из неё.

Но идеи йоги могли бытовать, применяться или передаваться в устной форме внутри тех или иных школ йоги достаточно долго до этого. Поскольку йога со временем срослась с ведийской традицией, в некотором роде «сектантские» упанишады йоги заявляют о своей принадлежности к Ведам или в самом тексте (как, например, «Йога таттва», «Дхьянабинду» и «Йога кундалини упанишада»), или в колофонах к ним, а также в комментариях. Впрочем, ведийская принадлежность может быть им приписана много позже. Так, в первой половине XX в. пандиты, собравшиеся в Адьяре, под псевдонимом Упанишад Брахма Йогин написали комментарии к упанишадам из этого собрания, ещё раз «признав» и упанишады йоги составной частью писаний *санатана дхармы*.

Однако сами учения, оформленные этими текстами, могут уходить далеко в прошлое, ибо для индийской культуры характерно продолжительное дописьменное существование священных, или причисляющих себя к таковым учений.

Своеобразие и «молодость» упанишад йоги были причиной малого внимания к ним зарубежных и отечественных исследователей. На русский язык до недавнего времени они переводились лишь отрывками. Впервые переводы избранных упанишад йоги на русский сделаны в прежней нашей работе<sup>1</sup>.

Как правило, упражнения изложены в упанишадах сжато, почти намёками. Предлагаются не только обычные приёмы классической йоги Патанджали (воздержание, отстранение чувств, установка мысли на одной точке, созерцание), но и ряд особых приёмов: различных *пранаям*, замков и печатей (*бандха* и *мудра*). Поэтому раскрыть и передать другим их подробности и тонкости может лишь опытный знаток, следующий чистой преемственностью.

#### *Отношение к Ведам упанишад йоги (из собрания 108 упанишад Муктика)*

Итак, из 108 упанишад, признанных соответствующими духу индуизма, к йоге обыкновенно относят 20 упанишад. Есть разные варианты распределения упанишад йоги относительно Вед. На-

<sup>1</sup> «Упанишады йоги и тантры». Пер. с санскр. и сост. Б.В. Мартынова — М.:

ЧАСТЬ I. ЙОГА И ЕЁ ИСТОЧНИКИ

пример, по одному из них «Хамса упанишаду» и «Кшурика упанишаду» относят к «Яджурведе», хотя их колофоны в собрании Муктика указывают на их принадлежность к «Атхарваведе».

Веды	Ṛg veda	yajur veda		sāma veda	atharva veda
		Кришна	Шукла		
Упанишады и их порядковый номер в собрании	Nā dabin-du (38)	Amṛtabindu (Brahmabin-du) (20) Amṛtanāda (21) Tejobindu (37) Dhāynabindu (39) Brahmavidyā (40) Yoga tattva (41) Yoga śikha (63) Yoga kuṇḍalī (86) Varāha (98)	Trīśikhibrahmana (44) Maṅḍalabrāhmaṇa (48) Advayatūraka (53)	Yoga cāḍamaṇi (46) jābāla darśana (Darśana) (90)	Haṁsa (15) Kṣurika (31) Śaṅḍīya (58) Pāśupatabrahma (77) Mahāvākya (92)

«Йога чудамани упанишада»

Название этой упанишады переводится как «Драгоценный венец йоги». Она принадлежит к поздним йоговским упанишадам, окончательно сложившимся уже в позднее средневековье. В ней есть большие куски, повторяющие или весьма схожие с отрывками из «Горакша шатаки», а также «Дхьянабинду упанишады».

В целом, этот довольно поздний текст достаточно понятен, хотя есть и некоторые тёмные места. В ст.102 буквально говорится «соединённые двенадцать раз создатель ночи (луна) и создатель дня (солнце) удаляют сеть порока». То, что *пранайамой* удаляются грехи, — общеизвестное убеждение йоги. Но относительно подробностей *пранайамы*, речь здесь может идти и о количестве *пранайам*, при которых происходит соединение (*самьюкта*) солнечного и лунного семени. Но *шлока* допускает (не как единственную возможность) и намёк на соединение *праны* и *апаны*, и на дыхание в начале ночи и на рассвете. В ст.117 говорится, видимо, о правильной и неправильной *пранайаме*. Но самое важное в упанишаде, подтверждаемое заключительным стихом, — это *пратьяхара*.

#### 1.4. МИРОВОЗЗРЕНЧЕСКАЯ СРЕДА ЙОГИ

Перевод уже был в работе, когда появилась книга американки, принявшей посвящение под именем Свами Сатьядхармы. Он несколько упрощён для массового понимания, весьма приближителен и, следовательно, в некоторых местах неточен. Наш перевод более буквален, конкретен.



1. Я поведаю йогинам о сокровище йоги, желанной цели. Это достижение разъединения (*кайвалья*) – скрытое богатство знающих йогу.
2. *Асана*, удержание *праны* (*пранасамродха*), *пратьяхара*, *дхарана*, *дхьяна*, *самадхи* – существует шесть таких членов йоги.
3. Одна – *сиддхасана*, сказано, вторая – *камаласана* (лотосное сидение), шесть *чакр*, шестнадцать основ, три цели, пять небес<sup>1</sup>.
4. Как станет совершенным тот, кто не знает этого в своём теле? Утверждают, Опора (*адхара*) является четырёхлепестковой, а *свадхиштхана* – шестилепестковой,
5. в пупке – десять лотосных лепестков, в сердце, как спиц [в колесе], – двенадцать, шестнадцать – в *вишуддхи*, а два – в межбровьи, в Благоем отверстии (*брахмарандхра*) насчитывается тысяча лепестков. Таков великий путь.
6. Корневая (*мула*) – первая *чакра*, *свадхиштхана* – вторая, между [этими] двумя, утверждают, – место *йони*, пребывание Желанного обликом (Бога любви),
7. что зовут любовной страстью. В заднепроходной же области рождаются нечистоты. Между [этими] двумя – четырёхлепестковая *чакра*, так утверждают.
8. Это лоно (*йони*), что зовётся страстью, достигшие почитают. В его середине – местоположение великого *лингама*, обращённого назад,

---

<sup>1</sup> Шесть чакр... Упанишада не включает сахасрару в свой перечень чакр, вместо неё говоря о Благоем отверстии (*брахмарандхре*), достижение которой – последняя ступень к Освобождению. Однако этому отверстию приписывается, как *сахасраре*, тысяча лепестков. Шестнадцать основ... – это пальцы ног, лодыжки, колени, бедра, промежность, половые органы, пупок, сердце, основание шеи, горло, язык, нос, межбровье, лоб, затылок, макушка. Три цели – телесная, умственная, духовная. Пять небес, пять пространств (*акаша*) сознания – *сурья акаша*, *таттва акаша*, *махат акаша*, *апара акаша* и *пара акаша*.

9. а в пупке – почитаемая йогинами драгоценность, подобная красному диску рождающегося солнца, пылающая золотым блеском, подобно вспышке молнии.

10. Тот треугольный огненный град расположен над нижележащим удом, [здесь достигается] в *самадхи* высочайший свет, всепронизывающий, бесконечный.

11. При таком видении великой йоги, приход [в мир] и уход [из него] неведом. Самим словом *свадхиштхана* (т.е. «свое пристанище») показывается, что это – вместилище праны,

12. а, из-за пребывания уда (*медхра*) в области *свадхиштханы*<sup>1</sup>, её также по нему называют.

Здесь – клубень<sup>2</sup>, пронзённый нитью *сушумны*, что подобна драгоценности.

13. В пупочной области – колесо с двенадцатью спицами, что зовётся «градом сокровищ» (*манипурака*), отвращающее от всех добрых и злых действий.

14. Пока Живая [душа] кружится в великом колесе<sup>3</sup>, сути не находит.

15. Из клубня, что подобен птичьему яйцу и расположен выше уда и ниже пупка, из этого лона порождаются 72 тысячи токов, по которым движутся *праны*.

Из этих тысяч – 72 поименованы, из них же как основные, наиболее известны десять.

[Это] триединство – *ида*, *пингала*, а также *сушумна* –

17. *гандхари*, *хастиджихва*, *пуша* и *яшасвини*,  
*аламбуса*, *куху*, *шанкхини* – вот десять известных.

18. Таково великое колесо из токов, что всегда нужно знать йогинам.

*Ида* в левой стороне расположена, *пингала* – справа.

19. *Сушумна* посредине, *гандхари* же – в левом глазу,

в правом – *хастиджихва*, *пуша* – в правом ухе,

<sup>1</sup> В очередной раз отметим точность указания текста: не *свадхиштхана* находится в области половых органов, а половой член (*медхра*) – в области *свадхиштханы*.

<sup>2</sup> Клубень (*канда*). От этого слова некоторые представители йоги производят слово *кундалини*. Говорится, что змея *кундалини* имеет три с половиной витка.

<sup>3</sup> Здесь двойной смысл: или в колесе сансары, или в круговороте токов (*нади*), что в мировоззрении йоги обозначает одно и то же – связанность человека.

#### 1.4. МИРОВОЗЗРЕНЧЕСКАЯ СРЕДА ЙОГИ

---

20. в левом ухе – *яшасвини*, а во рту – *аламбуца*,  
*куху* – в области уха, а в корневом седалище – *шанкхини*.

21. Так последовательно располагаются отверстия токов  
на великом пути праны. *Ида*, *пингала*, *сушумна*,

22. непрерывно несущие *прану*, – божества Луна, Солнце,  
Огонь.

Ветрами зовутся *прана*, *апана*, *самана*, *вьяна* и *удана*,

23. *нага*, *курма*, затем *крикара*, *девадатта* и *дхананьджая*.

*Прана* пребывает в сердце, *апана* – в области заднего прохода,

24. *самана* – в пупочной области, *удана* же идёт к середине  
горла,

а *вьяна* – по всему телу. Таковы пять основных ветров.

25. Сказано, [ток] *нага* – в [выделении] слюны, а *курма* – в моргании,  
*крикара* – в возбуждении голода<sup>1</sup>, а *девадатта*, следует  
знать, – в зевоте.

26. И даже мёртвого не покидает всепроникающая *дхананьджая*.

Во всех этих токах блуждает рождённая живая душа.

27. Как носится метаемый клюшкой мяч,

так, метаемая *праной* и *апаной*, неустойчива Жива.

28. Властью *праны* и *апаны* носится Жива то вверх, то вниз,

то в правую, то в левую сторону и не видна из-за подвижности.

29. Как стремящийся ввысь сокол, привязанный верёвкой, притя-  
гивается снова,

так Жива, связанная *гунами*, притягивается *праной* и *апаной*.

30. То вниз, то вверх устремляется Жива по воле *праны* и *апаны*:  
*прана* влечёт *апану*, *апана* же влечёт *прану*

31. то вверх, то вниз. Кто знает этой двойки основание – зна-  
ток йоги.

Со звуком «Ха» [дыхание] идет вовне, со звуком «Са» входит.

32. «Хамса, хамса», – эту мантру непрерывно шепчет Жива,  
днём и ночью. Двадцать одну тысячу шестьсот –

33. столько раз [в сутки] мантру эту Жива шепчет непрерывно.

Именуется бессловесным песнопение<sup>2</sup>, что всегда даёт йогинам  
освобождение.

---

<sup>1</sup> *Нага* также проявляется икотой и рвотой. *Крикара* – «перец». Видимо, чувство голода сравнивалось с жжением в горле, вызываемом перцем. Связь чувства голода и жажды с областью горла известно уже Йога сутре, 3.30.

<sup>2</sup> Песнопение – *гаэтри* (букв. *певучая*). Звук дыхания сравнивается с самой священной молитвой Вед.

34. Только таким решением освобождаются от всех грехов. Иного соответствующего виденья, иной соответствующей *джалпы*,  
35. иного соответствующего знания не было и не будет<sup>1</sup>.  
Этим песнопением и текущей *праной* возбуждается *кундалини*.  
36. Кто узнал это великое знание, знание *праны*, – тот знаток йоги.  
Кольцевитая Сила, свёрнутая восьмикратно над Клубнем,  
37. вечно пребывает обращённой к блатому отверстию пастью, которой, [как] дверью, закрыто благое отверстие, коим достигается бескорбие.  
38. Спящая Великая Владычица, пастью коей прикрыто отверстие [*сушумны*], пробуждённая пламенем йоги совокупно с умом и воздухом,  
39. с телом, подобным игле, проходит вверх по *сушумне*. Пусть, как двери дома, йогин откроет заслон из тела Кольцевитой, пусть посредством *кундалини* распахнёт так врата освобождения.  
40. Итак, сделав *падмасану*, сцепив [ноги], с крепко установленных [на коленях] руками,  
41. надо твердо прижать к груди подбородок и созерцать.  
42. Обузданный, целомудренный, умеренный в пище, последовательный в упражнении по завершении года станет достигшим – не должно в том сомневаться.  
43. Кто, предлагая [сначала] Шиве, вкушает нежную и сладкую пищу<sup>2</sup>, оставляя четверть [желудка] пустым, – зовётся умеренным в пище.  
44. Выше клубня – кольцевитая сила, свёрнутая восьмикратно. Для заблудшего она – путь<sup>3</sup>, но всегда дающая освобождение йогину.  
45. Тот, кто знает *мулабандху*, *махамудру*, *набхомудру*, *уддияну*, *джаландхару* – избавление вкушает.  
46. Крепко пятку прижав к лону, нужно сильным сокращением втянуть вверх *апану* – вот что называют корневым зам-ком.

<sup>1</sup> Ср. «Дхьянабинду упанишада», 86-90.

<sup>2</sup> Сладкая пища в йоге и аюрведе – не только сладости, а пища сладкого вкуса – зерновые, молоко, сладкие фрукты и прочее.

<sup>3</sup> То есть, эта сила дает всевозможные блага и чудесные способности не автоматически, как мнят многие «как бы йогини», но и столь же сильно связывает человека – желаниями, страстью, усердием не по разуму, и так далее.



47. Так [от слияния] *апаны* с *праной*, уменьшения мочи и кала даже старик навсегда становится юным.
48. Как после отдыха взлетает великая птица, так действует *уддияна бандха*, что подобна льву, побеждающему слона смерти.
49. Втягивание части живота ниже пупка, говорят, и есть *пашчи-ма*<sup>1</sup>. *Уддияна* здесь – замок в животе, что следует почитать.
50. Так как препятствует небесной влаге, рождающейся в голове, уходит вниз, поэтому [называется] замком, удерживающим воду (*джаландхара-бандха*).
51. При совершении *джаландхара-бандхой* перекрывания горла напиток бессмертия не стекает в огонь, дыхание не движется внутрь и вовне, уничтожаются горловые недуги.
52. Проникание завернутого языка в черепную полость и установка взгляда в межбровье – такова *кхечари-мудра*.
53. Ни болезнь, ни голод и жажда, ни сон, ни обморок, ни смерть не волнуют того, кто знает *кхечари-мудру*.
54. Не затрагивается болезнью, страданием, не связывается действиями тот, кто знает *кхечари-мудру*.
55. Все *сиддхи* поклоняются тому, кто направляет ум в пространство, когда направляет в [черепное] пространство язык этой *кхечари-мудрой*.
56. Семя, распространяющееся в этом теле по сосудам от пяток ног до головы, считают корнем в теле.
57. Тот, кто *кхечари-мудрой* закрывает щель сверху неба, не теряет семя из своего члена при соитии с желанной [женщиной].
58. Пока семя удерживается в теле, откуда страх смерти? Семя не уходит, пока заперто *набхо-мудрой*.
59. Если же семя, производимое и пожираемое в огне [*манипуры*], даже ушло, удержанное силой *йони-мудры*, (йогин вновь его) вверх направляет.
60. Далее, семя (*бинду*) – двух видов: белое и красное. Белое (*шукла*) – это сперма, а красное (*махарадж*) – это менструальная кровь.
61. Красное семя пребывает в солнечной области, в лунной области пребывает белое. Труднодостижимо этих двух соединенье.
62. Семя – Брахма, кровь – Шакти. Семя – луна, кровь – солнце. Соединением обоих, поистине, обретается высочайшее состояние.

<sup>1</sup> Глубинный смысл *пашчимоттанасаны* упанишада видит именно в этом замке, а не в растягивании нижней части позвоночника.

63. Когда движением воздуха<sup>1</sup> красное и белое семя приходят к единству,

тогда навсегда поднимается Сила и является дивное тело.

64. Белое [семя] соотносится с луной, красное – с солнцем. Кто знает слиянье их обоих в единство, – тот знает йогу<sup>2</sup>.

65. Очищение течения токов, движение солнца и луны, а также осушение влаги [в теле] производится великой печатью (*махамудра*).

66. С опущенной на грудь челюстью, крепко и надолго прижав промежность левой ногой, двумя руками нужно ухватиться за вытянутую правую ногу, наполнив дыханием [верхнюю и нижнюю] области живота, запереть его и тихо выдохнуть.

Эту *мудру*, что все болезни разрушает, особенно важной для мужчин провозглашают.

67. Нужно так выполнять, тщательно повторяя, через лунную и солнечную стороны снова и снова. Когда будет соответствующая равность в [их] продолжительности – тогда *мудра* будет совершена<sup>3</sup>.

68. [Посредством этой *мудры*] всё полезное, неполезное, вкусное, невкусное или излишне съеденное [становится] словно сливки, и даже ужасный яд одолевается.

69. Чохотка, проказа, запор, болезни селезенки, несварение<sup>4</sup> и всякие болезни, что [могут быть] впереди, уменьшаются и проходят у того, кто будет упражняться в *маха-мудре*.

70. Это – упомянутая ранее *маха-мудра*, творящая великие силы человека. Её нужно бережно хранить в тайне и не передавать никому.

71. В уединённом месте, приняв правильное лотосное сидение, с сохраняемым ровно туловищем и головой, с взглядом, сведённым на кончик носа, следует непрерывно повторять мантру «Ом».

<sup>1</sup> Т.е. управлением праной.

<sup>2</sup> Ср. «Дхьянабинду упанишада», 86-90

<sup>3</sup> Буквально «в счёте». Толкование, что *мудра* осуществляется, когда становится равным число подходов, сомнительно.

<sup>4</sup> Названия болезней, упомянутых здесь, можно понимать и в более общем смысле. Чохотка (*кшайа*) – упадок сил, общая слабость, изнурение; проказа (*куштха*) – кожные болезни вообще; расширение селезенки (*гульма*) – также хандра, депрессия, сплин (ср. англ. spleen – селезенка).

72. Поистине, *Вишва* – всегда вкушающий грубое, *Теджаса* – вкушающий тонкое, *Праджня* – вкушающая блаженство. Но Всевидящий (*сарвасакиши*) – запределен.<sup>1</sup>

73. Празвук «Ом» всегда пребывает во всех живых существах. Вкушающий [мир] ртом, направленным вниз, он наслаждается вышшим во всех состояниях.

74. Слог «А» [пребывает] во всех живых существах в состоянии бодрствования и в глазу. Слог «У» – в сновидческом состоянии и в горле. Слог «М» – во сне без снов и в сердце.

75. Слог «А» – *раджас*, красный, его называют Брахмой и сознанием, слог «У» – *саттва*, белый, он – Вишну, так утверждают.

76. а слог «М», говорят, – *тамас*, чёрный, его называют Рудрой.

Из Празвука рождён Брахма, из Празвука рождён Вишну,

77. из Празвука рождён Рудра, а [сам] Празвук «Ом» проявляется Высшим.

В звук «А» погружается Брахма, в звук «У» погружается Хари,

78. в звук «М» погружается Рудра, но [всё] сияет Празвук. Знающие [это] устремлены вверх, незнающие будут идти вниз.

79. Таково, поистине, состояние Празвука. Кто ведаёт это – знает Веду. Природой неизвлечённого [звука «Ом» оно] устремляет вверх знающих.

80. Словно масло – непрерывной струей, подобен протяжному звуку колокола отзвук Празвука. Такова его передняя часть, что зовётся Брахмой.

81. Эта передняя часть есть сияющая, невыразимая. Она видима великой душой как тонкий разум. Кто ведаёт это – ведаёт Веду.

82. Поистине, в бодрствующем состоянии между глаз сияет Лебедь (*хамса*). Из его [двух слогов] слог «Са» назван *кхечари*, и это, соответственно, – изречение «Твам»..

83. Слог «Ха» есть Высочайший Владыка и, соответственно, – изречение «Тат». Рождённый, созерцающий слог «Са», будет утверждён и в слоге «Ха».

84. Живое существо (*джива*) связано чувствами, но Дух (Атман) не связывается. Существо возникает от чувства себя, но без чувства себя [становится] свободным.

85. Тот высший свет – это «Аум». Миры – Земля, Поднебесье и Небо, божества – Солнце, Луна и Огонь – пребывают в его частях.

<sup>1</sup> В психоаналитических терминах *вишву* соотносят с сознанием, *теджас* – с подсознанием, *праджню* – с бессознательным.

86. Стремление, действие, знание, так же, как [силы] Брахмы, Вишну и Рудры, тремя частями утверждены здесь. То есть высший свет.
87. Нужно всегда произносить его речью, повторять мыслью, всегда произносить его [всем] телом. То есть высший свет.
88. Чистый или даже нечистый, кто всегда повторяет Празвук «Ом», не затрагивается грехом, как лотоса лист – водою.
89. При движении ветра (*праны*) движется и семя. При неподвижности ветра [оно] становится неподвижным. Йогин обретает устойчивость. Поэтому нужно сдерживать воздух.
90. Пока воздух устойчив в теле, Жизнь [его] не оставляет. Смерть его не поражает. Поэтому нужно сдерживать воздух.
91. Пока воздух связан в теле, жизнь его не оставляет. Пока взгляд [сведён] в межбровье, какой может быть страх Смерти?
92. Из-за страха краткого срока [жизни] Брахма<sup>1</sup> становится в *пранайаме* высшим. Поэтому йогины и мудрецы также должны сдерживать прану.
93. Внешнее дыхание (*хамса*) имеет протяженность 26 *ангул* (ширины большого пальца). Оно производится через левый и правый пути (*иду* и *пингалу*).
94. Когда все токи и круговороты (*нади* и *чакры*) станут чисты от скопившейся грязи, тогда йогин становится способным сохранять прану.
95. Связан лотосным сиденьем, йогин должен наполнить *праной* лунный ток, удержать её, как хватит силы, и снова выдохнуть солнечным током.
96. При *пранайаме* созерцая лунный диск, белый, словно коровье молоко, подобный океану живительной влаги, он станет счастливым.
97. Созерцая то трепещущее пламя в сердце, области восходящего солнца, йогин, стойкий в *пранайаме*, станет счастливым.
98. Следует втягивать *прану* через левую ноздрю (*ида*), удерживать [там] и выдыхать через другую. Снова втягивая дыхание через правую (*пингала*), затем [его] запирая, нужно удалить через левую. Таким способом поочередно созерцая два семени – солнеч-

---

<sup>1</sup> Хотя, по индийской космологии, срок жизни Бога-творца Брахмы – миллиарды лет, он также смертен. При вдохе он втягивает мир в себя, при выдохе выпускает.

ное и лунное – обузданные в два месяца осуществляют очищение сети токов.

99. Когда при очищении токов [делают] удержание дыхания, сколько нужно, производится возжигание [внутреннего] огня, проявление Звука и безболезненность.

100. Пока прана пребывает в теле, нужно сдерживать *апану* [и наоборот], чтобы дыхание, производимое вверх и вниз, оставалось одинаковым в пространстве [тела].

101. Вдох, выдох, задержка соответствуют [трём слогам] пранава. Пранайаму же следует сосредоточенно выполнять двенадцать раз.

102. Соединённые двенадцать раз создатель ночи и создатель дня удаляют сеть порока. Это всегда нужно знать йогинам.

103. Двенадцать [единиц] делается наполнение [вдохом], задержку нужно осуществлять шестнадцать, а опустошение [выдохом] – двенадцать. Это называют *пранайамой* слога «Ом».

104. В низшей [*пранайаме*] – двенадцать мер, в средней – двойное [количество], в высшей, сказано, – тройное.

105. При низшей – возникает пот, при средней появляется дрожь, при высшей обретается устойчивость. Поэтому надо удерживать дыхание.

106. Йогин, принявший лотосное сидение, сведя взгляд на кончике носа и поклоняясь Шиве как учителю должен выполнять *пранайаму*.

107. [Это делают], закрыв девять врат (*индрий*), усердно и правильно заперев воздух, направив возбуждённую *апаной* с огнём Тёмную [Змею], вместе с твёрдым вниманием к макушке. Насколько [йогин], посредством целостного созерцания, себя Самого утверждает – настолько не нуждается в обществе, [даже] великих.

108. *Пранайама* становится пламенем, сжигающим топливо грехов, и мостом через великий океан существования – так всегда утверждают йогини.

109. *Асаной* уничтожаются болезни, прегрешения же – *пранайамой*. *Пратьяхарой* йогин удаляет изменчивость ума.

110. *Дхараной* достигается устойчивость ума, в *самадхи* – сверхестественное сознание. Отказываясь от чистой и нечистой кармы, достигают Освобождения.

111. Утверждают, что двумя шестёрками *пранайам* производится *пратьяхара*, а двумя шестёрками *пратьяхар* – благоприятная *дхарана*.

112. Двенадцать *дхаран* провозглашаются *дхьяной*. Двенадцатью же *дхьянами* искусными в йоге достигается *самадхи*.

113. В *самадхи* – высочайший свет, бесконечный, всесторонний. При этом виденьи не бывает ни действия кармы, ни прихода-ухода (в этот мир).

114. [Надо сесть] в соответствующую<sup>1</sup> *асану*, прижав уд сближенными стопами, закрыв отверстия ушей, глаз, носовых проходов пальцами, а ртом заперев в груди набранный воздух. Вместе с обильной *апаной* нужно удерживать [воздух]. Так он идёт к макушке, и в уравновешенном уме йогина [пребывают] особая Сущность и Владыка.

115. При достижении воздухом небес<sup>2</sup> раздаётся великий [внутренний] звук, [подобный звуку] колокола и прочих инструментов. Им достигается совершенство звука (*нада*).

116. Соответствующей *пранайамой* все болезни уничтожаются, несоответствующей *пранайамой* все болезни порождаются.

117. Разные виды болезней – икота, кашель, астма, болезни головы, глаз и ушей – бывают от происходящего изменения воздуха.

118. Как потихоньку приручают льва, слона или тигра, так подчиняют и [жизненный] ветер, иначе он убьёт упражняющегося.

119. Очень сдержанно следует выпускать воздух, очень сдержанно – наполнять. Таким же образом, очень сдержанно, следует запереть [его]. Так достигается совершенство.

120. Возвращение по порядку устремляющихся к своим областям, зренья и прочих [чувств] называется *пратьяхарой*.

121. Как в третью четверть дня солнце блеск убавляет, так утвердившийся в третьей части йоги изменчивость ума одолевает.

Так закончена «Йога чудамани упанишада».

<sup>1</sup> Вряд ли стоит считать это слово названием особой *асаны* (*самбаддхасана*), как в переводе Свами Сатьядхармы.

<sup>2</sup> Небеса (*gagana*) – это также синоним *сахасрара-чакры*.

## ЧАСТЬ 2. КЛЮЧЕВЫЕ УСТАНОВЛЕНИЯ САНАТАНА ДХАРМЫ

### 2.1. Единство и нераздельность Сущего



Одно Сущее певцы многообразно называют:  
Агни, Яма, Матарившан<sup>1</sup>.

«Ригведа», 1.164.46



Един огонь, многоразлично возжигаемый,  
Едино Солнце, всепроникающее,  
Едина заря, всеосвещающая,  
И едино То, что стало всем этим.

«Ригведа», 8.58.2

### 2.2. Вечно чистый Разум: Пуруша, Брахман, Атман

Существование Вечно-чистого Разума – непререкаемая аксиома Вечного Установления. Хотя Высший Разум необъясним и не описуем словами (*anirvacaniya*), указать на его существование можно косвенными знаками (*lakṣyārtham*).

---

<sup>1</sup> *ekam sad viprā bahudhā vadanti agniṁ yamaṁ mātariṣvānam āhuḥ*. Агни – бог огня, Яма – бог смерти, Матарившан – бог ветра.



Глаз мой – солнце. Дых мой – ветер. Дух мой – воздух.  
Плоть – земля. Здесь мне имя – Нерушимый. Здесь я весь.  
Да хранят меня Земля и Небо!

«Атхарваведа», 5, 9<sup>1</sup>



Это [бесконечное] внизу, оно наверху, оно позади, оно спереди, оно справа, оно слева, оно – весь этот [мир]. А теперь представление о самом себе: я внизу, я наверху, я позади, я спереди, я справа, я слева, я – весь этот [мир].

«Чхандогья упанишада», 7.25.1



Знай, Атман – владелец колесницы, тело, поистине, – колесница; знай, что разум – колесничий, ум, поистине поводья. Чувства называют конями, предметы восприятия – их путями.

«Катха упанишада», 1.3.3–4



Этот Самый (Атман) спокоен (*santo'yam ātma*)

«Шатпатха брахмана», 3.2.17



Это всё – Благо. Этот Самый – Благо (*Sarvam kalvidam brahma. Ayam ātman brahman*).

«Мандукья упанишада», 2



Существо (*джива*) – Шива, а Шива – джива. Когда связано – джива, обособленно (*кевала*) – Шива, оторвавшаяся от всего животного (*пашу*) – Вечный Шива (*Садашива*).

«Куларнава тантра», 9.42

---

<sup>1</sup> Пер. В. Тихомирова.





Этот Самый (Атман) не обретается ни прославлением, ни рас-суждением, ни многим слушанием. Кого этот Самый избира-ет – тому свой облик и открывает, тем он и обретается.

Этот Самый не обретается ни лишённым силы, ни небрежным или же бесцельным подвижничеством. Но, кто старается, наделён знанием Того, этими средствами сам вступает в Благое состояние.

«Мундака уп.», 3.2.3–4



*Сат* обозначает Сущее; ничего не существует, кроме Истины, или *сатъя*. А где есть Истина – есть истинное знание, *чит*, а где есть истинное знание – есть чистое блаженство, *ананда*. Поэтому Бог известен как *Сат-Чид-Ананда*, воплощающий Истину-Знание-Блаженство (*sadcidānanda*)

Махатма Ганди

### 2.2.1. «Пуруша сукта»

В этом гимне намечены многие направления индийского ми-ровоззрения в целом и йоги – в частности. Позже они разраба-тывались в упанишадах и других священных и философских тек-стах. Одно из них – представление о вездесущем очеловеченном праразуме (Пуруше), проявляющемся во многих обликах и, пре-жде всего, во «вселенской» природе человека земного. Представ-ление богочеловека в качестве цели устремлений – одно из клю-чевых в индийской духовности. В гимне находим также идеи единства и нераздельности этого *праразума* и *энергии* (*вираджд, шакти*) и понимания существования как жертвоприношения. Отсюда возникло важнейшее для йоги представление о «внут-ренней жертве», когда жертвоприношению стали уподобляться дыхание или физиологические функции человека (поедание пищи, дыхание и пр.).

В некоторых позднейших текстах, истолковывающих ведий-ские стихи в магиико-йоговском ключе, предлагается поместить 16 стихов гимна в части тела: первый – в левую руку, второй – в

правую, следующие, соответственно, – в правую и левую ступни, колени, бёдра, пупок, сердце, верхнюю часть груди, горло, рот, глаза и череп. Этот древний обряд касания (*ньяса*) имеет цель отождествления человека со вселенной и богами. Ньяса стала важной техникой тантрийской йоги. На её основе уже в наше время Свами Сатьянандой была разработана техника йоганидры.



1. Тысячеглавый Человек<sup>1</sup>, тысячеокий, тысяченогий, землю всецело покрывший, [её] превысил на десять пальцев.
2. Ведь Человек – это всё, что было, что будет; над бессмертьем – владыка, так что пищей [и] прирастает.
3. Таково вот его величие, и [его] Человек превыше: все существа – его четверть, бессмертны три четверти в небе.
4. Вверху Человек – тремя четвертями, четвертью здесь пребывает.  
Поэтому в едящих и неедящих всепроникает.
5. Им Сиятельная<sup>2</sup> зародилось, Сиятельная – от Человека. [Ей] рождённый, он стал разрастаться позади земли и перед.
6. Человек принесён был в жертву, когда жертву устроили боги: его маслом стала весна, дровами – лето, возлиянием – осень
7. На подстилке вначале, как жертву, кропили рождённого Человека,  
принесли его в жертву боги, достигшие и провидцы.
8. От той жертвы всепринесённой было собрано топлёное масло, из него зверей он соделал, воздушных тварей в лесу и деревне.
9. От той всепринесённой жертвы народились напевы и гимны, от того стихи народились, родились из неё изреченья.
10. Родились от этого кони и те [звери], у коих два зуба<sup>3</sup>, быки из неё народились, народились козы и овцы.
11. Человека, коего расчленили, на сколько частей разделили?

<sup>1</sup> Человек (*puruṣa*)...В смысловом поле этого многозначного санскритского слова соединены значения «человек», «муж», «дух» и прочее.

<sup>2</sup> *viraj* – Сиятельная (блистающая) – энергия, проявление женского начала вселенной.

<sup>3</sup> Возможно, здесь говорится о слонах с двумя бивнями, вепрях и т.п. или вообще о всех существах с двумя челюстями.

Как его рот, как руки, как бёдра и стопы названы?

12. Стал его рот брахманом, *раджанья* сделались руки, бёдра его – это *вайшья*, родился от ног [его] *шудра*,<sup>1</sup>

13. От ума луна народилась, от глаза родилось солнце, изо рта – Индра и Агни, от дыхания ветер родился.

14. От пупа – поднебесная область, от головы развернулось небо, от стоп – земля, направленья – от уха. Так миры [его члены] образовали.

15. Для ограды костра семь брёвен, для костра – трижды семь было сделано.

Когда боги жертву устроили, Человека, как животное, связали<sup>2</sup>.

16. Жертву жертве пожертвовали боги – то были первые установленья,

здесь совмещались те величья небесные, где прежде достигшие<sup>3</sup> существуют богами.

### 2.3. Дух и Природа: их связь и развод

Мир рассматривается как сцена, на которой развёртывается драма отношений между Вечным Духом (*Пуруша*) и со-безначальной с ним Природой (*Пракрити*). Причиной же драмы между ними является безначальное неведение (*авидья*), заставляющее постоянный, неизменный Дух полностью увлечься этим спектаклем. Неведение удерживает Его в состоянии «забвения» своей сущности и отождествления Себя с изменчивыми проявлениями Природы. Посредством йоговской работы с сознанием достигается заключительное отделение Духа (*апаварга*) от этих привязанностей и пребывание его одиночным, обособленным (*кайвалья*).

---

<sup>1</sup> Это единственное место в «Ригведе», где перечислены *варны*, сословия ведийского общества: *брахманы* – священнослужители, хранители и передатчики знаний; *раджанья* (или *кшатрия*) – правители и воины; *вайшья* – земледельцы, ремесленники, торговцы и *шудры* – наёмные работники, слуги.

<sup>2</sup> В стихе 15 упоминается о создании жертвенного алтаря и подготовке жертвы.

<sup>3</sup> Достижшие – *садхы*, класс божественных существ. Стих 16 повторяется также в Р.1.164.50.



Пуруша есть способность чистого виденья, разум – инструмент видения.

*«Йога бхашья», 6.1*



Пуруша, неизменяющийся, делает бессознательный ум отражателем его блеска  
– из-за соприкосания, словно кристалл, [краснеющий] вблизи розы.

*Стих, приписываемый  
философу санкхьи  
Виндхьявасину (IV – V вв.)*



По его сущности Самому Атману деятельность не присуща, иначе это приводило бы к невозможности Освобождения. Если бы Сам был в своей сущности деятелен, Он не мог бы освободиться от деятельности, как огонь от жара.

*Шанкара, комментарий  
на «Брахма сутру», 2.3.40*



Как, показав себя залу, удаляется танцовщица,  
Так, раскрыв себя перед Мужем (Пурушей), удаляется Пракрити.

Разнообразными средствами ублажая неблагодарного мужа, лишённого добродетели, добродетельная, [она] бескорыстно следует его цели.

Моё мнение – не бывает ничего нежнее Пракрити, которая, [мысля]: «Меня видели!» – не показывается больше Пуруше.

«Я видел её» – [говорит] один, равнодушный.

«Меня видели», – прекращает [показ] другая.

Даже при их соединении нет побуждения к миротворению.

*«Санкхья карика», 59–61, 66*

## 2.4. Три гуны природы и связанность человека

Понятие о гунах принадлежит к основам индийского мировоззрения и существовало задолго до классической санкхьи. Почти все произведения йоги содержат упоминания о гунах.

Слово *гуна* (*guṇa*, букв. «жила», «волокно») обозначает одну из трёх «свойственных» сущностей проявленного мира: *самтвa*, *раджас*, *тамас*, из которых соткан весь проявленный мир. *Самтвa* – естество, спокойствие, чистота и уравновешенность; *раджас* (ср. русское «раж») – деятельное, беспокойное и страстное качество; *тамас* – темнота, недвижимость, бездеятельность.

Хотя слово *гуна* имеет в своём поле значение «свойство» (например, в вайшешике и аюрведе обозначает качества предметов и явлений мира), сущностные гуны – нечто большее, чем качественные<sup>1</sup>. Качественные принадлежат веществам или явлениям (лимон – кислый, пух – лёгкий и т.п.), относительно же сущностных гун вещества или явления являются следствиями, на основе чего существование гун и выводится. «Гуны обозначаются словом *прадхана* (первооснова). По происхождению [слово *прадхана*] есть то, из чего создаётся или производится (*pradhīyate*) весь мир» («Таттва вайшаради», 2.18). По толкованию Дасгупты, *гуны* – это сущности, воздействие которых толкуется как свойство.<sup>2</sup>

Сама же Природа (*Пракрити*) – это состояние равновесия гун (Виджняна Бхикшу, «Йога варттика», 2.19), т.е. состояние без свойств, но в котором свойства присутствуют как возможности.

Из этих трех гун сплетаются сети майи. В индийских писаниях живая душа, не осознавшая свою истинную природу, часто сравнивается с птицей, лебедем, попавшимся в них и запутавшимся. Но как душа попадает в эти сети?

В писаниях йоги есть разные ответы. Это или увлечённость Духа его развёртыванием во Вселенную («Йога таттва», 9–11); или связанность побуждениями ума и хода дыхания («Йога кундалини упанишада», 1); или движение туда-сюда неразрывно соединённых, но противоположно направленных праны и апаны, от чего душа, как привязанная бечёвой птица, стремясь улететь, вынуждена возвращаться в свой плен (Дхьянабинду, 58–59).

<sup>1</sup> Первые здесь переводятся как Свойства (с большой буквы).

<sup>2</sup> Dasgupta S.N. «A History of Indian philosophy», V.1: Cambridge, 1969, P.244.



«Поистине, вначале этот [мир] был одним *тамасом*. Это [пребывало] в высшем [начале]; движимое высшим, это достигло различия. Поистине, этот образ – *раджас*. Этот *раджас*, движимый [высшим], достиг различия. Поистине, этот образ – *саттва*. Эта *саттва*, движимая [высшим], источает сущность – это та часть, которая [есть] доля мышления, сознающее начало в каждом человеке, отличающееся представлением, решением, самомнением. [Это] Праджapati, Вишва<sup>1</sup>. Его образы описаны раньше. Далее, о ученики, поистине, та его часть, которая из тамаса, – это Рудра. Далее, о ученики, поистине, та его часть, которая из раджаса, – это Брахма<sup>2</sup>. Далее, о ученики, поистине, та его часть, которая из саттвы, – это Вишну. Поистине, он, этот единый, становится тройным, становится восемью, одиннадцатью, двенадцатью, [и так] до бесконечности. Становясь [таковым, это] существо блуждает, проникнув во [все] существа. Он стал владыкой существ. Это Атман внутри и вне [всего], внутри и вне [всего]»

«Майтри упанишада», 5, 2



Все [гуны] – взаимосоединяющиеся, вездесущие:  
 Пара раджасу – саттва, пара саттве – раджас,  
 Обоим – саттве и раджасу – парой зовётся тамас.  
 А тамас зовётся парой и саттвы, и раджаса,  
 И не было их начала, соприкосновения или соединения.

«Махабхарата», 14.36.3



Саттва является как лёгкое и освещающее, раджас – как побуждающее и подвижное, тамас – как тяжёлое и препятствующее. Они действуют ради одной цели, как светильник.

Ишваракришна.  
 «Санкхья карика» (13).

<sup>1</sup> Праджapati, Вишва – Владыка творений, бог-покровитель.

<sup>2</sup> Здесь имеется в виду не Брахман-Абсолют, а бог-творец Брахма.

## 2.5. Человек – средоточье вселенских сил

Смысл многих упражнений йоги и положений йоговских писаний неясен без знания ключевых представлений йоги относительно строения человека. Издавна большинство индийских мировоззрений представляло человека как сгусток вселенских сил, образующих некую «матрёшку» с телами разной плотности и, значит, различающимися по степени их восприятия. При этом чем более тонко и более неосвязаемо, неочевидно тело, тем дальше распространяются его действия во времени и пространстве.



Изображение 7. Вечная идея Человека-Вселенной в позднем тантрийском изображении божества Трилокачакры.

Есть несколько схем этих тел. Классическая йога принимала следующую: самое плотное – плоть, физическое тело человека (*стхула шарира*). Более тонкое – тонкое тело (*сукшма шарира*), представляющее собой совокупность психофизиологических явлений в человеке. И, наконец, наиболее тонкое – причинное тело (*линга шарира*), которое включает совсем тонкие психические явления: стремления, побуждения, впечатления и т.п. У обычного человека они неосознанны и ткнут его карму. Под влиянием веданты широко распространённым стало представление о пяти оболочках, кожуках (*коша*) Атмана: оболочка, состоящая из пищи (*аннамайя коша*); прановая (*пранамайя коша*); умственная (*маномайя коша*); познавательная (*виджнянамайя коша*) и оболочка блаженства (*анандамайя коша*).

### 2.5.1. Тело – проявление вселенной



В этом теле – гора Меру, окружённая семью островами.

Здесь – моря, реки, горы, поля и полей правители<sup>1</sup>,  
здесь провидцы и мудрецы, а также все планеты и звёзды.

Здесь есть святилища, храмы и настоятели храмов.

В [этом] теле также ходят луна и солнце, творцы созидания и разрушения.

Здесь также пространство, воздух, огонь, вода и земля.

И все существа, обитающие в трёх мирах, могут быть найдены в этом теле.

Пребывая вокруг горы Меру, они делают свое дело.

Людям обычным неведомо это. Тот, кто ведаёт это, – тот йогин.

«*Шива самхита*», 2.1–5



Идущий высшим путём, хотя пребывает в теле, что подобно гончарному кругу, действиями не запятнан.

<sup>1</sup> Гора Меру с семью островами – это позвоночный хребет и чакры; моря, по-видимому, – телесные полости, реки – телесные токи, поля (кшетра) и правители полей (кшетраджня), по одному из пониманий, – области чувств и их побудители.



## 2.5. ЧЕЛОВЕК – СРЕДОТОЧЬЕ ВСЕЛЕНСКИХ СИЛ

Тогда тело для него служит и для удовольствия и для освобождения. Он не страдает.

Для несведущего тело – источник непреходящего страдания, оно же для мудрого становится источником радости непреходящей.

И когда срок жизни тела приходит к концу, он не считает его утрату утратой вообще.

Тело для мудрого – колесница, на которой он движется в мире и которая доставляет его к Освобождению и непреходящему блаженству.

Тело для мудрого не предмет вожеления и обладания, не даёт он незнанию и страху им овладеть.

Развоплощённое существо легко соприкасается с телом, но не затрагивается им. Так воздух касается существующего горшка, но не того, которого нет.

Мудрый, избавившись от сомнений и самомнения, властвует над царством, именуемым телом, подобно Владетелю (Индре), властвующем в мире, где нет скорби.

Поэтому надо удалить все стремления к наслаждению и достигнуть мудрости. Лишь хорошо обузданный ум действительно испытывает счастье.

«Йога-Васиштха», 4.23.18–24

### 2.5.2. Многослойность разума

В современной йоговской литературе наблюдается совершенный произвол в употреблении понятий, обозначающих проявления человеческой психики. Рассуждая о йоге, слова «сознание», «ум», «интеллект», «психика», «ментальность» и пр. применяют, как хотят, без всякого осмысления. Как можно действительно управлять сознанием, не зная о его «слоистости» и соподчинённости этих слоёв? Не понимая, например, что есть *читта* в сутре «*йога читта вритти ниродха*»? Каково примерное соответствие санскритских понятий русским словам, обозначающим разные проявления сознания? Или не учитывая при переводе, скажем, с английского языковых различий и смысловых особенностей этих слов?

В санскрите имеется около 20 понятий, выражающих то или иное проявление единого сознания, которые на английский переводятся просто как «mind» и «consciousness». Но и в русском множество исконных слов-понятий, отражающих то или иное состояние сознания. Ум, разум, рассудок, сознание, разумность, мышление, понимание, умозрение, умонастроение, наитье, дума, раздумие, сознание... и много других. Бездумный перенос и перевод иностранных терминов лишает читателя «подсказок» родного языка и многих смысловых оттенков. Так, в русском языке совершенно отчётливо видны различие и разноуровневость понятий «разум» и «ум», и передача английского словосочетания «Universal Mind» как «Всееленский Ум» будет не только безвкусна, но и ошибочна.

Даже внутри одного учения йоги одно и то же проявление или один и тот же уровень психики может выражаться рядом синонимов. Учитывая, что в йоге есть различные течения с различающейся терминологией, нельзя представить Сознание в виде одной простой схемы. Используя разные синонимы, индийский учитель, показывая, например, приёмы управления умом, всегда знает, каково поле действия того или иного уровня сознания.

Развёртывание Сознания в природе – это развёртывание мира. Каждый уровень Сознания – это определённая стадия развития Природы. Эти проявления Сознания можно рассматривать или от низшего к высшему, как в науке, или от высшего к низшему, как во всех признанных индуизмом мировоззрениях (*даршанах*), в том числе и йоге.

Подробное описание уровней Сознания потребовало бы многих страниц, поэтому мы ограничимся простейшим раскладыванием основных понятий по «полочкам», начиная с уровня разума. За основу мы берем классическую йогу Патанджали, принимающую представления санкхьи. Главные понятия в ней, обозначающие проявления или уровни Всесущего сознания, следующие: *читта*, *буддхи*, *аханкара*, *манас*, *индрии*.

### *Читта*

Читту часто переводят на русский язык словами «сознание» или «психика». Эти понятия, однако, в западной психологии не являются тождественными. Понятие «психика» связано с индивидуумом и включает понятия подсознания и бессознательного. Со-

знание же – более высокий и одновременно более «узкий слой» психики.

Читта чаще всего понимается как общее поле всех мыслительных действий, и такое понимание – с теми или иными различиями – принимается многими индийскими мировоззрениями.

Читта – сознание не деятельное, а основа или «материя сознания», как понимал её Вивекананда. Читта всепроникающа, она выше оценок, отождествений и области чувств, которые сами являются её видоизменениями.

Классическая йога сводит к читте все три проявления внутреннего органа (*антахкараны*) санкхьи. В ней часто не отделены аханкара и манас от буддхи. Агамы тантрийского шиваизма также представляют читту общностью, состоящей из ахамкары, собственно читты, буддхи, манаса и унманаса (возбуждение, стремление, смущение ума). Позже, вероятно, под влиянием веданты, несколько «расплывчатое» понятие читта стало употребляться реже.

### *Буддхи*

Буддхи – это первое проявление Природы после состояния непроявленности. В йоге Патанджали и её комментариях буддхи чаще указывается, как *mahat* и *asmitāmūtra*. В зависимости от рассматриваемых проявлений также называется *manas, sattva, liṅga*. Лучшее русское соответствие понятию буддхи – разум.

Если мы рассматриваем разум как источник дальнейшего развёртывания, то посредством своих видоизменений он организует и направляет человеческую личность и организм, оставаясь отрешённым, как благожелательно настроенный, но беспристрастный судья. Если мы смотрим на него объективно, то есть со стороны объектов, то он предстаёт сознающим положительные и отрицательные стороны всего, что поставляет ум, и всегда воспринимает это в трёх измерениях: прошлое, настоящее и будущее.

В зависимости от преобладания в нём той или иной гуны, разум «окрашивается» разными свойствами. Саттвичное проявление разума – это духовность, соблюдение дхармы, свобода от желаний и творческие способности. Раджас производит в нём желания и стремления, которые при преобладании тамаса проявляются как инертность, невежество, пренебрежение дхармой и пр. В любом случае, деятельность Разума проявляется как воля.

### *Ахамкара*

Дальнейшее развёртывание разума ведёт к появлению представления о том, что появляется тот, кто мыслит. Это ахамкара (буквально – *создание я* или *выделение я, по-Я-вление, вы-Я-вление, я-чество, собьство, особость*<sup>1</sup>). «Ахамкара – это чувство отождествления разума (*буддхи*) с Самим (Атманом) сознающим» (Вачаспати Мишра).

Часто это понятие переводят латинским термином «эгоизм», но в латинском, откуда и пошло слово, эго значит просто «я», а ныне слово «эгоизм» обрело некоторую лично-оценочную окраску. Понятие же «ахамкара» имеет более общий мировоззренческий смысл.

Воздействие саттвы на эту особость дает начало чувствам (*индриям*), а тамаса – закономерностям – *танматрам*, из которых появляются великие стихии (*махабхута*): пространство, воздух, огонь, вода, земля.

С точки зрения освобождающего знания, ахамкара – это препятствие, но с мирской – неотъемлемая часть умственно-телесного единства, которая позволяет существу влиться, не растворяясь, в мир явлений. Она занимается отождествлением Человека с личностью (самопредставлением), удержанием в личностном виде и образе и действует в этих пределах. Ахамкара поддерживает целостность человека, согласовывая телесные и психические функции организма. Но она же создаёт ощущение отдельности от Высшего Разума и других существ.

Когда разум выносит оценочные суждения, ахамкара воздействует на эти суждения, отклоняя то, что считает неприемлемым, и осуществляя все, что считает приемлемым. Все её действия отпечатываются в читте, а значит, слагают личностную карму. Поэтому излишнее отождествление человека с личностью не даёт человеку подняться к надличным высотам сознания.

### *Манас*

Следующий уровень проявления изначально чистого Разума (*буддхи*) – манас. Ему соответствует русское «ум». Ум деятелен,

<sup>1</sup> В свое время наши индологи пытались переводить *ахамкара* словами *яйность, яйство*, что этимологически очень близко. Слово *ячество* (В. Даль) даже удачней по смыслу и строению, т.к. созвучием еще и намекает на ячейку, которой становится в мире осознающее себя отдельным существо.

но действует не самостоятельно. Если разум выступает в роли советника, удерживая в памяти весь опыт прошлого и все возможности, которые содержит будущее, то ум как эксперт предоставляет буддхи краткую сводку о поставляемых ему чувствами (индриями) сведениях для последующего решения. Основные дела ума – обобщение свидетельств чувств, их оценка и ответ на них в виде желания, удовольствия, страдания, усилия и др. Поэтому иногда его называют «надчувство». Плотным проявлением ума на физическом уровне является мозг человека.

### *Индрии*

Это понятие шире, чем «чувства» или даже «органы чувств», как его обычно переводят. Это «чувствилища», которыми человек ощущает явленный мир. Существует два рода индрий: познающие и деятельные. К познающим относятся пять чувств: слух, зрение, вкус, осязание, обоняние. К деятельным – способность действовать руками, ногами, органами выделения, размножения и речью. По классической йоге, органы чувств столь же материальны, как и стихии (махабхуты), хотя и «тоньше» и порождаются саттвой, а не тамасом, в отличие от стихий.

### 2.5.3. *Прана и праны*

Чтобы понять место и смысл пранайамы, и в частности дыхательных упражнений йоги, необходимо разобраться с одним из важнейших в йоге понятий – Праной. Это понятие мы находим в самых ранних писаниях Индии – «Ригведе» и других самхитах. В одной из частей Вед, «Шатапатха брахмане», сказано: «Прана – это тело Самого (Высшего сознания)».

Чаще всего слово «прана» переводится как дыхание. Но дыхание – лишь проявление праны, и сводить её лишь к физиологическому дыханию ошибочно. Единая Прана (дух) в человеческом теле «специализируется» как «дыхание» – в зависимости от её действия и местоположения. В лёгких оно может проявляться как дыхание, в области живота как пищеварение, а в центральной нервной системе – как нервные процессы.

Вопрос о пранах подробно рассматривается Шанкарой в «Брахма сутра бхашье». На примерах упанишад он утверждает,

что это слово используется в разных смыслах: органы, дыхание и Брахман. Как органы слово «прана» во множественном числе (*prānāḥ*) означает, по Шанкаре, два глаза, два уха, две ноздри и рот. Их деятельность толкуется как жертвоприношение Пуруше. Как вселенское явление — это Дух. В значении этого русского слова также совмещаются смыслы дыхания и сознания.

Интересные подробности дает Вачаспати Мишра: «Пять ветров — жизнь: когда есть они, есть и она, и когда их нет, её нет. При этом прана действует в кончике носа, в сердце, пупке и в большом пальце ноги; апана — в шейных позвонках, спине, в ступнях, органах испражнения и размножения и в ребрах; самана — в сердце, в пупке, во всех суставах; удана — в сердце, в горле, в нёбе, в черепе и между бровей; вьяна — в коже».

В разных течениях йоги в качестве главных колебаний праны могут выделяться взаимопротивоположные и взаимодополняющие действия праны — восходящего дыхания в теле — и нисходящего — апаны, или пары лунного и солнечного токов (*иды* и *пингалы*). Согласование этих прановых сил и является главным инструментом достижения «гармонии», равновесия между мирским и духовным.

Как соединить научные данные анатомии и физиологии с йогической «анатомией и физиологией» тонкого тела, вопрос не столько логических, сколько интуитивных способностей читателя или даже веры. Прану можно воспринять лишь упражнением в пранайаме и сосредоточенным наблюдением, созерцанием.



Поистине, подобно тому, как спицы укреплены в ступице колеса, так и всё укреплено в этом Духе (пране). Жизнь движется благодаря Духу, Дух даёт жизнь, даёт живому. Ведь Дух — отец, Дух — мать, Дух — брат, Дух — сестра, Дух — наставник, Дух — Благо. Ибо всё это — Дух.

«Чхандогья упанишада», 7. 15.1, 4

### *Связь праны и сознания*

Сознание и прана — это две стороны Вселенской Силы (*шакти*). Они взаимосвязаны. Точнее, прана — это проводник или посред-

ник сознания. Проявлением же праны является ум, а каждое движение ума – проявление праны. Само сознание (*चित्ता*) естественно превращается в его состояния (*चित्ति*), производя это по двум причинам: из-за колебаний (*parispanda*) праны, а также желаний и наклонностей (*dṛdha bhavanā*).<sup>1</sup>



Поистине, эти праны возникли из мысли, связаны с мыслью, быстры в решениях. Поистине, Агни есть речь, Митра и Варуна – прана и апана, Солнце – зрение, Вишвадева – слух. Поистине, в этих божествах совершено это жертвоприношение.

«Шатанатха брахмана», 3. 2. 2.13



Это Дыхание (прана) – Сам познающий – охватывает это тело и возвышает его. Поэтому следует почитать его, как стихи, возносимые при обряде. Это – достижение всего в дыхании. Поистине, Дыхание – это познание. Поистине, познание – это Дыхание.

«Каушитаки упанишада», 3.3



Эта прана рождается из Атмана; подобно тени [прошлых действий] в человеке, простёрта она в этом [Атмане]. Из-за действия ума она входит в это тело.

Подобно тому, как владыка приказывает слугам: «Управляйте такими-то и такими-то деревьями!» – так и эта прана по отдельности распределяет остальные праны.

[Сама прана] утверждена в глазах, ушах, во рту. В заднем проходе и детородном органе – опускающееся дыхание (апана); в середине – уравнивающее дыхание (самана), ибо оно уравнивает пищу, поднесённую в жертву. От этого возникают семь огней.

Этот Атман – в сердце. Здесь сто и один ток. У каждого из них – по сто [меньших], у каждого из этих – по семьдесят две тысячи ответвляющихся токов. По ним движется распространяющееся дыхание (вьяна).

<sup>1</sup> Dasgupta, N.S. «A history of Indian philosophy». V.2; 1968, P.256

И по одному [из них идет] вверх поднимающееся дыхание. Добрым [действием] оно ведет человека в добрый мир, дурным – в дурной, обоими же – в мир людей...

Какова [его] мысль, с такой [мыслью] он входит в дыхание; дыхание, соединённое с жаром, вместе с Атманом ведёт его в представленный [им] в мыслях мир».

«Прашна упанишада», 3.3–7, 10



Движение праны происходит от движения мысли в уме, та же – от движения праны.

Их круговращенье подобно водоворотам и движению волн по воде.

«Йога-Васиштха», 5.78.14

### Прановое тело

Плотное, плотское человеческое тело сплетено из бесчисленного множества сухожилий, связок, артерий, вен, сосудов. По ним в теле текут «воды, вращающиеся во всех направлениях, многократно вращающиеся, рождённые, чтобы разлиться потоками, едкие, красновато-коричневые, красные, тёмно-дымные, устремлённые в Человеке вверх, вниз и поперёк»<sup>1</sup>. Но есть силы, что приводят в движение эти воды, которые ткнут ткани тела.

### Области и цвета пран



[Область распространения] праны в тридцать пальцев<sup>2</sup>, где прана пранами обусловлена<sup>3</sup>, называется *праной*.

<sup>1</sup> «Атхарваведа», 10.2.11 (Пер. Т.Я. Елизаренковой и В.Н. Топорова. См. Елизаренкова Т.Я., Топоров В.Н. К структуре АВ Х.2: опыт толкования в свете ведийской антропологии // Литература и культура древней и средневековой Индии. Москва, 1987. – С. 45).

<sup>2</sup> Тридцать пальцев... В йоговских текстах существуют количественные показатели длин прановых токов на вдохе и на выдохе. Обычная длина воздушной струи при выдохе – 12 пальцев или 22,5 см.

<sup>3</sup> Прана пранами обусловлена... Это можно понимать так, что *Прана* (Жизненное дыхание) подразделяется на пять подпран и что дыхание воспроизводится дыханием же: *прана* влечёт *апану*, а *апана* – *прану*.



Это внешнее поле праны, [внутреннее же поле] дыхания [распространяется] день и ночь на девятнадцать миллиардов Триста миллионов сто тысяч и один [палец], согласно источникам<sup>1</sup>.

Первая – прана, её место – в сердце, апана же – около ануса, самана – в пупковой области, удана находится в горле, вьяна, вседарящая, – по всем членам распространяется.

[Теперь] пять цветов праны и прочих [будут] названы по порядку: прана – кровавого цвета, с драгоценным рубином схожа, апана – в её середине, подобна цветцу [жёлтой] индрагопы<sup>2</sup>.

В середине тех двух – самана, прекрасная, белая, словно коровье молоко, удана – желтовата, а вьяна подобна огню.

Разомкнув этот круг, [кто] воздух ведёт к голове, где бы ни умер, тот не родится больше, тот не родится больше<sup>3</sup>.

«Амританада упанишада», 33–39.



В середине сердца – красный шарик из плоти, в котором малый «белый лотос» расцветает во все стороны, подобно «красному лотосу». В сердце – десять отверстий, в коих пребывают праны. Когда [йогин] соединяется с праной, тогда видит реки и города многие и различные. Когда соединяется с вьяной, тогда видит богов и риши. Когда соединяется с апаной, тогда видит божественные миры, богов, Сканду и Джаянту. Когда соединяется с саманой, тогда видит божественные миры и богатства [всех видов].

<sup>1</sup> Источником... *прамана* – техническое понятие индийской философии, обозначающее источники познания, среди которых свидетельство авторитета (традиции, Писания) – одно из важнейших.

<sup>2</sup> Индрагопа – насекомое из рода божьих коровок, из которого добывают красную карминовую краску.

<sup>3</sup> Согласно «строению» тонкого тела, если прана направляется к теменному отверстию в голове и уходит через него, человек больше не перевоплощается, «где бы ни умер». По индуистскому поверию, смерть насильственная, не в святом месте (например, не в водах Ганги в священном городе Варанаси) и пр. ведёт к новым рождениям.

Когда соединяется с вайрамбхой<sup>1</sup>, тогда видит [всё, до того] виденное, слышанное, вкушённое и невкушённое, сущее и не-сущее – всё видит. Здесь эти десять и десять артерий. В каждой из них по 72 тысячи артерий: [там], где этот Атман спит и производит звуки. Когда же он спит во втором «вместилище» – тогда видит и этот мир и будущий, распознаёт все звуки. Это видится из-за спокойствия, – так говорят. Прана сохраняет тело. [Тогда] артерии заполняются зелёной, темно-синей, жёлтой, красной и белой кровью. И здесь малый белый лотос расцветает во все стороны, уподобляясь красному лотосу. Артерии, называемые *хита*, подобны волосу, разделённому тысячекратно. В пространстве сердца, [что расположено] в высшем «вместилище», спит этот божественный Атман. Когда спит, никаких желаний не желает, не видит никакого сна, там нет ни богов, ни родственников, ни вора, ни убийцы брахмана. [Его облик] – из блеска и бессмертия. [Он] состоит из воды и [погружается] в воду. И тем же путём «владыка» вновь пробуждается – так сказал тот [Брахма Субале].

«Субала упанишада», 4

### *Некоторые функции праны*

Воздух, что мы выталкиваем или всасываем силой выдоха или вдоха неразрывно связан с тем, что мы рассматриваем как прана. Но при этом это не одно и то же, так же как явление, произведённое электричеством, не может рассматриваться как само электричество, хотя не может быть отделено одно от другого. Определённая деятельность, производимая силой электричества, не есть само электричество. Так же и прана отлична от того, что мы называем дыхательным процессом. Дыхание есть внешнее проявление внутреннего движения жизненных сил, называемых пранами, внутренняя деятельность самой праны – жизненной энергии. Она выше воздуха, выше даже кислорода, который заставляет действовать лёгкие. В системе психологического анализа, принимаемой йогой, прана располагается в астральном, а не в физическом теле.

<sup>1</sup> Вайрамбха... Вместо более обычной в этой пятерке пран уданы.

Есть три тела: физическое, астральное и причинное. Физическое тело – то, что изучается физиологией, тогда как астральное тело не является частью физиологического организма; анатомия и физиология не имеют отношения к астральному телу. Астральное тело известно также как тонкое тело, и на санскрите мы называем его *sukṣma śarira*, иногда *līṅga śarira*. *Sukṣma śarira*, или тонкое тело, имеет в себе много составляющих. Прана, чувства, ум, рас-судок – все они находятся в тонком теле.



Прана – это энергия движения. Это – деятельность жизненной силы, и она работает во многих видах. Есть несколько функций праны, которым даны различные имена соответственно природе её деятельности. Мы можем по-разному назвать человека в зависимости от выполняемой им работы, но человек остаётся тем же самым, независимо от изменений его названия. Так и прана, независимо от её действий, остаётся той же самой.

Однако у неё есть различные действия. Среди многих функций праны важны пять. Прана, апана, вяна, удана и самана – санскритские названия пятивидной функции одной энергии, называемой «прана». Это обычное определение для всеобщей энергии организма, и она называется пятью различными именами, под которыми она выполняет пять разных функций. Как говорит традиция, прана расположена в сердце: *hṛdī prāṇa*. *Gudē apānaḥ*, то есть «апана расположена в анусе или анальной области». *Samāno nabhimāṇḍale*: «самана расположена в области пупа». *Udāna kaṅṭhadēśesyāt*: «удана расположена в горловой области». *Vyānaḥ sarvaśarirāṅgaḥ*: «вяна – энергия, которая движется по всему телу». Итак, эти действия праны связаны с функциями тела.

Выпускание дыхания, или выдох дыхательного проявления, вызывается праной. Когда мы выдыхаем, прана выходит с силой каким-то путём. Когда мы вдыхаем, работает апана. Когда осуществляется пищеварение, в пупочном центре действует самана. Глотанию, или поглощению, того, что мы едим, содействуют функции уданы в горле. Удана также ответственна за конечное освобождение или отделение астрального тела от физического тела во время смерти. Также, говорят, она ответственна за то, что нас клонит ко сну, когда мы утомлены или измучены. Вяна – та сила, что обращается по всему телу и ответственна за движение потока

крови через артерии и вены, а также движет кислород, что мы усваиваем через капилляры лёгких.

Эти имена единой праны, таким образом, относятся к её функциям. Мы можем сказать, что это – некая всеобщая энергия, расходящаяся, подобно лучам, испускаемым солнцем в разных направлениях, но есть и другие действия праны, кроме уже упомянутых, которые имеют меньшее значение, и, в соответствии с природой этих малых функций, прана принимает другие имена, такие, как *нага*, *курма*, *крикара*, *девадатта* и *дхананьджая*.

Подытожим: прана – это энергия, до некоторой степени подобная электрической силе, но пребывающая в астральной системе, в *сукшма шарира*. В целом, вся прана стремится вовне, в пространстве и времени, в направлении предметов чувств и возбуждает чувственные предметы.

Так же, как мы имеем действия праны в пяти главных обликах, действия ума осуществляются посредством пяти чувств на языке внешних предметов. Зрение, слух, обоняние, вкус и осязание – пять чувств. Они называются познающими органами, или *jñānendriyas*, поскольку они приносят нам какие-то сведения, дают нам знание. Мы получаем сознательные сведения от этих пяти чувств. Поэтому мы называем их *jñānendriyas*, или познающие чувства. Имеются чувства действия, которые называются *karmendriyas*. Они не тождественны познающим чувствам, поскольку действуют только в виде так называемой простой деятельности, но не дают нам никакого дополнительного знания. Хватание руками, передвижение ногами, произнесение языком и извержение через гениталии или задний проход – пять главных действий набора, называемого *karmendriyas*, или чувствами действия. Таким образом, мы имеем всего 10 чувств: пять – знания и пять – деятельности. Мы имеем пять видов функций праны, и чувства и праны трудятся вместе в ежедневной деятельности нашей жизни.

*Свами Кришнананда, pp.172-175*

### *Тело – сплетение токов*

В ведийских упанишадах (см., напр. «Брихадараньяка упанишада», 2.1.19, 4.2.3; «Каушитаки упанишада», 4.19) упоминаются 72 тысячи «сосудов», называемые *hitā*, «двигающие» или «направляющие». Они тонки, «как расщеплённый на тысячи частей во-

лос», и бывают пяти цветов: красными, коричневатыми, белыми, синими и желтыми, исходят из сердца и распространяются по всему телу. В других ведийских упанишадах они называются «нади», и их число определяется как «сто и одна» («Чхандогья упанишада», 8.6.6, «Катха упанишада», 2.3.16). Однако слово «сто» служило в ведийском и эпическом санскрите обозначением множества вообще, поэтому число этих сосудов разнится в текстах. Если перемножить числа, приводимые в «Прашна упанишаде», то их оказывается 727 210 201! В некоторых поздних упанишадах говорится, что их количество бесчисленно или называются астрономические цифры: один из тантрийских комментаторов определяет их число в 35 миллионов. Обычно же говорится о 72 тысячах, а в «Аштанга йоге» Чарандаса говорится о 72 864 нади.

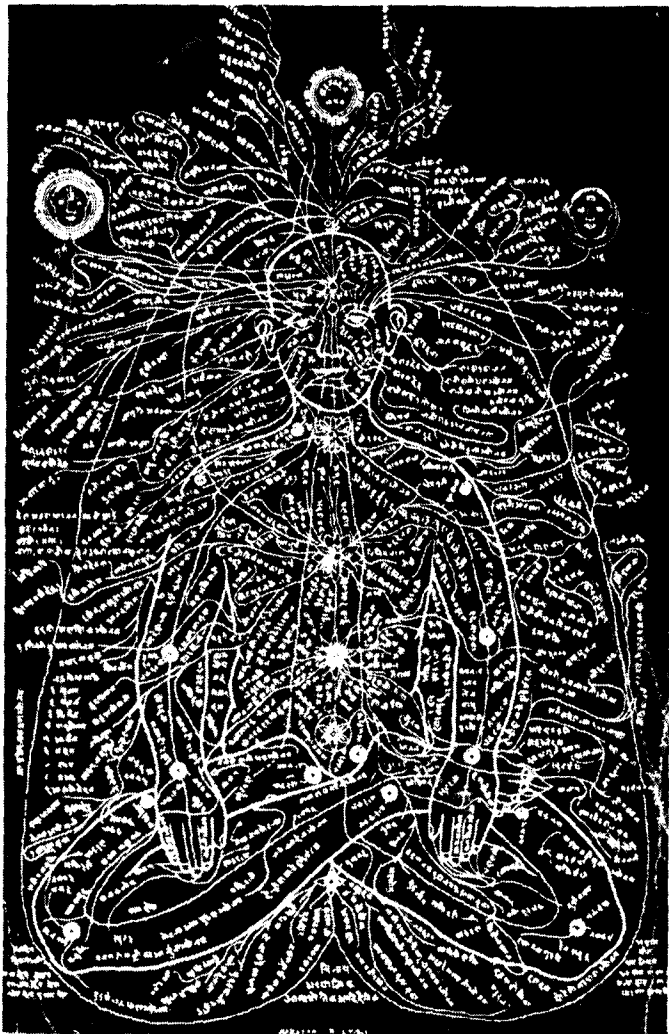
Видимо, в описаниях ведийских текстов совмещены зримо наблюдаемые физические сосуды и жилы и воспринятые «метафизически» (т.е. с помощью сосредоточения и созерцания) нервные и психические токи, по которым движется прана и в которых есть нечто общее с акупунктурными меридианами китайской физиологии. Переводить слово «нади» как «каналы», «артерии» или «вены» не совсем верно. Сам исходный глагол *nad* означает «рочотать», к этому же полю значений принадлежит и слово *nadi* – «река», «поток», что в Ведах употребляется по отношению к Инду, Ганге и другим рекам<sup>1</sup>.

К тому же существование понятия «*пратинади*» (противоток) подтверждает, что имеется в виду не канал, не русло, не трубка, а течение некой силы в определённом направлении. В англоязычных текстах Бихарской школы их толкуют как «психические токи» и употребляют в сочетаниях «течёт ида» или «течёт сушумна». Поэтому слово «ток», принятое в наших переводах, довольно точно и достаточно широко передаёт смысл санскритского понятия.

Представление о токах (нади) в теле человека весьма значимо для мировоззрения и способов осуществления йоги. По утверждению Свами Аджая, «разговор о кундалини как некоторой таинственной энергии без правильного понимания её связи с другими тантрийскими понятиями – например, с путями, через которые

<sup>1</sup> Интересно, что ещё одно место, где в названиях рек есть корень *pad* – это Карпаты и Прикарпатье. О.Н. Трубаев считает это одним из лингвистических доказательств пребывания там ариев до их расселения (Трубаев, 1991: 150, 151).

энергия проходит, ведёт ко всякого рода причудливым искажениям». Сплетение этих токов – не только пути праны, но и сеть, в которую попадает и запутывается человеческая душа. Не это ли представление отзывается в выражениях «сеть сосудов», «нервная» или «кровеносная сеть» и в возвышенных речевых оборотах вроде «душа порвала узы бытия»?



Изображение 8. Токи человеческого тела

Эти токи в тонком теле человека создают как бы «магнитное поле», притягивающее самсары. Поэтому тонкое тело вполне уместно назвать токовым телом. Направление и сила этих токов определяют возникновение и состояние тела. Токи могут задействоваться побуждениями, вниманием, мыслями, представлениями. Если во время кончины прана выходит не через сушумну, а через другие нади, тогда человек вновь рождается. Поэтому йогин пользуется этими энергетическими токами не столько для телесного здоровья, сколько для того, чтобы «по ним» добраться до освобождения от ограничивающих условий, в том числе и тела.

Из этого множества токов некоторые имеют имена, определённое расположение в теле и функцию. На одном позднесредневековом рисунке фигура йогина буквально опутана линиями нади с названиями.

Согласно йоговским писаниям, из этого бесчисленного множества токов важны лишь 72 тысячи, из которых 14 («Шива самхита», «Субала упанишада») или чаще – 10, наиболее важных, поименованы и используются для осуществления йоги. В разделе «Приложение» приводятся некоторые перечни этих нади.

В свою очередь, из этих десяти главнейшие – три: сушумна, ида и пингала. Все токи берут начало в утолщении, клубне (*kaṇḍa*), и поднимаются вверх, причём ида и пингала оплетают сушумну, наподобие змей кадуцея Гермеса или жезла Бафомета алхимиков. Сушумна – это ток, проходящий в центральном канале позвоночного столба, сияющий, как алмаз. Он соотносится с огнём и священной рекой ариев Сарасвати, по преданию ушедшей некогда под землю, но сливающейся там с Гангой и Ямуной (Джамной) близ Праяга (Аллахабада).

Ток, находящийся слева от сушумны, ида, палевого цвета. Он соотносится с Луной и Гангой, а правый ток, пингала, красного цвета, – с Солнцем и рекой Ямуной<sup>1</sup>. Пингала – это также название мангуста, очень подвижного зверька коричневатого-красного цвета. Видимо, название этого тока, вызывающего к деятельности, как-то связано с деятельным нравом этого животного и его борьбой со змеями. Ида же заведует мыслительной деятельностью. Эти два тока заканчиваются в межбровье, тогда как сушумна идет выше – в Высочайшее. По сушумне и поднимается Кундали-

<sup>1</sup> Есть и другое отождествление, видимо, связанное с местной традицией: *сушумна* – Ганга, *ида* – Ямуна и *пингала* – Сарасвати (см. Dasgupta. V. P. 354).

ни, кольцевитая Сила (*śakti*). По мере её подъёма йогин обретает различные необычные силы и знания, а в конце – Освобождение.

Ниже мы дадим подборку выдержек, касающихся чакр и кундалини. А пока заметим, что большинство телесных проявлений, которые новички в йоге принимают за поднятие кундалини и «раскрытие чакр», на самом деле относится к области движения прановых токов. Для большинства людей именно управление праной, а не поднятие Кундалини, является своевременным и полезным на их уровне деянием.



Поистине, в нём (человеке, Пуруше) находятся артерии, называемые *хита*, такие тонкие, как волос, расщеплённый на тысячу частей; наполненные белым, синим, красновато-коричневым, зелёным и красным [веществом]. И когда [во сне ему кажется], словно его убивают, словно его побеждают, словно его преследует слон, словно он падает в яму, то из-за неведения он чувствует в этом [сне] тот же страх, который известен ему в [состоянии] бодрствования.

«Брихадараньяка упанишада», 4. 3. 20



В сети [тела] есть 72 тысячи открытых токов. [Главная] – Сушумна, [проводящая] *шамбхави шакти*. Неважны остальные.

«Хатха-йога прадипика», 4.18



Выше члена, но ниже пупа, есть клубень, похожий на птичье яйцо<sup>1</sup>, откуда исходят 72 тысячи токов. Из этих тысяч токов 72 наименованных.

<sup>1</sup> Здесь речь идет о *kañḍa* с исходящими из него *nāḍī*. Местоположение *kañḍa* точно не определено. Некоторые источники уточняют, что это образование находится на девять пальцев выше половых органов.



## 2.5. ЧЕЛОВЕК – СРЕДОТОЧЬЕ ВСЕЛЕНСКИХ СИЛ

---

Наиболее важных, где текут дыхания, упомянуто<sup>1</sup> десять: Ида, пингала и, конечно, третья – сушумна, гандхари, хастиджихва, пуша и, конечно, яшасвини, аламбуса, кукхуратра, щанкхини<sup>2</sup> – упомянуто [всего] десять. Таково созданное из токов колесо.

Йогины всегда должны заниматься постоянным ведением дыхания [прана].

Божества трёх особенно знаменитых токов [таковы]:

Луна – [божество тока] иды, Солнце – пингалы, Огонь – сушумны.

Ида в левой стороне пребывает, пингала – справа, в середине – сушумна – таковы три пути дыханий: праны, апаны, саманы, уданы и вьяны.

[Кроме] праны и прочих известны также пять ветров: нага, курма, крикарака, девадатта, дхананьджая.<sup>3</sup>

Они кружатся в тысячах токов воплощённой живой [души]<sup>4</sup>.

На пути, которым можно достигнуть бескоробной обители Блага<sup>5</sup>, – врата, преграждённые головой спящей Высочайшей Владычицы<sup>6</sup>.

Пробуждённая пламенем соединения (йога) воздуха и мысли, [она] проходит вверх по сушумне, как игла, тянущая нить.

---

<sup>1</sup> ...упомянуто... – *smṛtam*. Намёк на то, что от древнего, верного и подробно знания обо всех токах тела осталось только знание об этих десяти. Также здесь можно видеть указание на принадлежность этой идеи традиции, отличной от ведийской (*śruti*).

<sup>2</sup> Все имена женского рода, ибо санскритское *nāḍī*, обозначающее токи или каналы тонкого тела, – женского рода.

<sup>3</sup> Примерные значения пяти ветров в порядке перечисления: Змей, Черепаха, Куропатка (или Перец), Богоданный, Завоевывающий добро (или богатство).

<sup>4</sup> Живой [души]... – *jīva*.

<sup>5</sup> ...обители Блага (*brahma-sthāna*)... – одновременно Небо и затылочное отверстие.

<sup>6</sup> ...Высочайшей Владычицы – *mahēśvarī*. Одно из имён Дурги, шакти, пребывающей в человеке в виде свёрнутой (Кольцевитой) силы.

И, будто раскрывая с усилием дверь ключом,  
пусть той Кольцевитой йогин распахнёт врата Избавления.<sup>1</sup>

«Дхьянабинду упанишада», 65–68



36. Из всех токов [нади] наиболее важных десять, а три из этих десяти –

ида, пингала и сушумна – наивысшие.

37. Также в этой десятке – гандхари, хастиджихва, пуша, яшасвини, аламбуша, куху и шанкхини.

38. Известно, что ида расположена в левой стороне тела, пингала – в правой,

а сушумна в срединной области. Гандхари – в левом глазу,

39. в правом – хастиджихва, пуша – в правом ухе, яшасвини – в левом ухе, а в лице – аламбуша.

40. Куху же находится в пенисе, а шанкхини – в корневой области. Таковы отверстия на пути праны, куда движутся десять токов.

41. Ида же, пингала и сушумна расположены в середине тела. Таковы, поистине, десять токов, ветвящихся в теле,

42. и таковы имена этих токов. Теперь я поведаю имена ветров (вайю):

прана, апана, самана, удана, вяна,

43. нага, курма, а также крикала<sup>2</sup>, девадатта, дхананьджая.

Вечная прана обитает в сердце, а апана – в укромном месте (органах выделения).

44. Самана находится в области пупа, удана – в горле, вяна всепроникающа.

Во всех телах эти десять ветров – основные.

45. О пяти ветрах – пране и прочих – сказано, теперь же поведаю о пяти других ветрах и тех местах, где они находятся.

46. Известно, что нага проявляется во роте, курма – в моргании, крикала – в чихании, а девадатта – в зевоте.

<sup>1</sup> *Кундалини*, божественная энергия, как ключ, открывает врата Освобождения, здесь, очевидно, отождествляемые с *брахмарандхрой*, имеющей другое название *дасамадвара* – «десятая дверь».

<sup>2</sup> Чаше – крикара.

## 2.5. ЧЕЛОВЕК – СРЕДОТОЧЬЕ ВСЕЛЕНСКИХ СИЛ

---

47. Не удаляется даже смертью всепроникающая дхананьджая.  
Во всех этих токах трепещет живая сущность.

*«Шива свародай», 36–47*



Когда упражнением прекращается действие праны,  
тогда ум достигает устойчивости и нисходит нирвана.

*«Йога-Васиштха», 5.78.46*

## 2.6. Марево и маета мира и их устранение

Знание, что [утверждает]:  
«Всё – майа» – незнание, знание,  
[утверждающее]: «всё – Шива» – знание.  
*«Трипура рахасья»*

Не обязательно и неверно, конечно, применять ко всему индийскому мировоззрению всеохватную ведантистскую доктрину майи, но каждый подвижник, отшельник, садху в той или иной мере имеет представление о недействительности (изменчивости, непостоянстве, конечности, обманчивости) окружающего мира и вытекающих из этого страданий.

Хотя источником всех превращений Разума и отсюда – заблуждений человека – является неведение (авидья), для йоги, опирающейся на санкхью, тем не менее, мир иллюзорен по несколько иным основаниям, чем в веданте. Он существует, присутствует, пока существует «забывчивость» Безусловного Духа, Пуруши, относительно своей вечной и неизменной сути. Но, поскольку человек и Пуруша по сути одно и то же, мир также является порождением неведения.

На уровне личности неведение есть незнание тех же 4-х священных истин, что и в буддизме: о страдании, источнике страдания, удалении страдания и о пути или средстве удаления страдания. Но это неведение не вселенская сила, как в веданте, и не нечто вроде первородного греха. «Оно существует внутри мирской ощущаемой действительности» (О. Лакомб).

Согласно Вьясе, неведение – некая объективная сущность, даже не отсутствие знания, но иной вид воззрения, противоположный знанию. Оно проявляется в четырёх видах. Это принятие не вечного мира, который есть лишь следствие, за вечное; нечистого за чистое; недобродетельного за добродетельное; страдания за счастье, а того, что не является Самим (Атманом), – за Него Самого («Йога сутра», 2.5 и комментарий Вьясы).

Один из известных толкователей «Йога сутры» Вачаспати Мишра считает авидью таким состоянием, в котором все превращения Праkritи исчезают во время великого растворения (маха-пралайи). Из авидьи же в начале творения они появляются вновь, связываясь с мысленным неведением и неверными впечатлениями. Он также говорит, что, хотя Праkritи (Природа) подобна майе, она отлична от неё. Хотя Дух прикрыт Природой, но это не значит, что Природа соответствует неведению (авидья) и мареву (майя). Праkritи вечна и действительна.

Майю йога понимает также не в качестве вселенской силы (*майя шакти*), как веданта, а только как обманчивость, мимолетность мирского опыта (Виджняна Бхикшу в «Йога варттика»). Майя в какой-то мере игра, шуточка (*sutucchaka*), поскольку изменчива и изменяется постоянно в зависимости от превращений Праkritи, которые в каждый миг появляются и исчезают.



Из свойств-гун состоит Моя дивная неодолимая майя,  
кто же ко Мне стремится – Мою майю преодолевает.

«Бхагавадгита», 7.14



Сам Владыка вымысливает себя Самого через свою майю.  
Он и постигает сущность – таково твёрдое убеждение веданты.

Гауданада, «Мандукья карики», 2.12.

Мареву – Мать этого мира: мир ей сотворён, не каким-то другим существом.

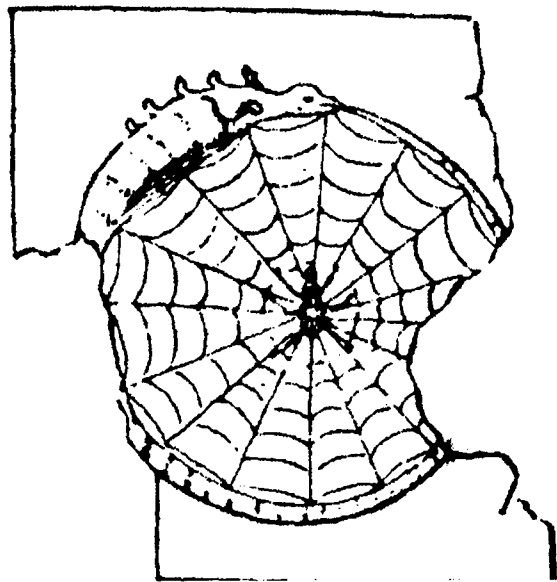
Когда Мареву исчезает – и мир существование прекращает.

...

## 2.6. МАРЕВО И МАЕТА МИРА И ИХ УСТРАНЕНИЕ

Причудой Марева Писания мир объясняют, чтобы вывести из заблуждений.

«Шива самхита», 63, 66



Изображение 9. Символ майи: паук в своей сети, окружённой змеей, кусающей свой хвост. Повреждённое изображение из брахманского текста.

### 2.6.1. Страдание и круговорот существования

Йога признает, что мир расщепляет сознание человека или двойственностью радости и страдания, или тремя видами ощущений: удовольствия, страдания и безразличия, соответствующими трём гунам природы. При этом йога уделяет особое внимание страданию. Для йоги страдание – это, прежде всего, зависимость от переменчивости явленного мира, сплетённого из гун. Комментарий «Йога сутр» Вьяса говорит: «Наслаждение не может быть средством обретения непреходящего счастья». Безразличие не способно к каким-то стремлениям. Страдание же, которого избегает всё живое, обладает более мощной побуждающей к Освобождению силой.



Тройственное страдание<sup>1</sup> – страдание от себя, от живых существ и от божеств. При этом страдания от себя – двух видов: телесные и умственные. Телесные – такие, как лихорадка, дизентерия и прочее, возникающие из-за беспорядка ветра, желчи и слизи<sup>2</sup>; умственные – такие, как разъединение с приятным, соединение с неприятным и т.д. [Страдания] от живых существ, обуславливаемые четырьмя видами, возникают в результате соприкосновения с живорождёнными, яйцерождёнными, поторождёнными и землерождёнными: людьми, скотом, зверями, птицами, пресмыкающимися, комарами, москитами, вшами, клопами, рыбами, водяными чудовищами, крокодилами и неподвижными предметами. [Страдания] от божеств так называются потому, что они от богов, или потому, что приходят из атмосферы, как те, что связаны с холодом, жарой, ветрами, ливнями, молнией.

*Комментарий Гаудапады  
на «Санкхья карикю», 1*



Так вкушает Пуруша-Сознание творимое старостью и смертью страдание до устранения тонкого тела (*liṅga*), так как страдание [присуще] самосущей [природе].

*«Санкхья карика», 55*



Что пользы от наслаждений желанным в этом зловонном и лишённом истинной сущности теле, составленном из костей, кожи, жил, мозга, мяса, семени, крови, слизи, слез, глазных выделений, кала, мочи, ветра, желчи и флегмы? Что пользы от наслаждений желанным в этом теле, поражённом желанием, гневом, алчностью, ослеплением, страхом, отчаянием, завистью, разъединением с лю-

---

<sup>1</sup> Такое подразделение страдания почти общее для индийского мировоззрения: его принимают не только санкхья и веданта, но и аюрведа.

<sup>2</sup> Три нарушения (доша) аюрведы – вата, питта и капха (шлешма).

бимым, соединением с нелюбимым, голодом, жаждой, старостью, смертью, болезнью и прочими бедами?

И мы видим: всё это гибнет, как эти комары, мошки и прочие [твари, как] травы и деревья, возникшие и исчезающие. Но что [говорить] о них, поистине, есть и другие, высшие – великие лучники, владыки земли Судьюмна, Бхуридьюмна, Индрадьюмна, Кувалаяшва, Яванашва, Вадхрьяшва, Ашвапати, Шашабинду, Харишчандра, Амбариша, Нанакту, Сарьяти, Яяти, Анаранья, Укшасена и другие; Марутта, Бхарата и другие цари, что на глазах всех родичей, оставив великое богатство, перешли из этого мира в тот мир.

Но что [говорить] о них, поистине, есть и другие, высшие: гандхарвы, асуры, якши, ракшасы, бхуты, ганы, пищачи [демоны], змеи, грахи и другие существа, чью гибель мы видим. Но что [говорить] о них: поистине, среди [всего] прочего высыхают великие океаны, обрушиваются горные вершины, склоняется полярная звезда, обрываются нити ветра, опускается земля, уходят со [своего] места боги. Что пользы от наслаждений желанным в подобном круговороте бытия? Ведь видно, как насытившийся ими неоднократно возвращается сюда [в этот мир]. Ты должен спасти [меня отсюда]. В этом круговороте бытия я, словно лягушка в безводном колодце. Почтенный, ты – наш путь [к освобождению], ты – наш путь!

*Обращение царя Брихадратхи  
к риши Шакаянья,  
«Майтри упанишада», 1.3–4*



Из праведности возникает счастье, вследствие неправедности – страдание. Из счастья – страстное влечение, а из страдания – отвращение. Отсюда же деятельность. Движимый умственной, словесной и телесной деятельностью, человек приносит пользу или вред другим. А из этого – вновь праведность и неправедность, счастье и страдание, влечение и вражда; и так шестиспицевое колесо сансары пребывает в постоянном вращении. Движущая сила этого вращения – неведение.



Нет ни связанности, ни освобождения, ни избавления от связанности, ни связанных, не исчезает это страдание от непробуждения или от пробуждения.

*«Йога-Васиштха», 4.38.22*



Пищу, в которой мёд смешан с ядом, не следует принимать –  
Равно как и счастье, смешанное со страданием.

*Распространенный  
анонимный стих-поговорка.*



Я знаю дхарму, но всё ещё не пожелал следовать ей.  
Я знаю адхарму, но всё ещё не пожелал отречься от неё.

*«Переходящее» изречение*



Пране с апаной подвластна, мечется душа живая,  
носитя вверх и вниз, по сторонам – вправо, влево,  
из-за движенья незамечаема, будто мяч, посланный клюшкой,  
что поддают, подобно [игрокам], прана с апаной.  
Поэтому душа живая не может остановиться<sup>1</sup>.  
Прана влечёт за собой апану, апана же влечёт прану,  
[что] «как птица на веревке» [апаны]. Кто знает это, сведущ в  
йоге.

*«Дхьянабинду упанишада», 58–60*

---

<sup>1</sup> В данном отрывке связанность души обуславливается парой противоположно действующих дыханий, а не заслугами и прегрешения, накопленными в течение жизни, о которых говорится в ст. 1 той же упанишады. Игры с мячом, подобные лапте, крикету и поло, были известны в Индии до англичан.





Изображение 10. Игра в поло. Средневековая миниатюра.



Знающий лишён тела, даже если он еще живёт, поскольку телесность обусловлена ложным пониманием.

*Шанкара*

### 2.6.2. Карма

Изначальное значение слова «карма» – «дело», «действие». В ведийское время в его смысловом поле особенно выделялось значение обряда, священнодействия, которое упорядочивает мир и судьбу человека. Постепенно закон кармы стал представляться всё более всеохватным, непререкаемым и не имеющим обратной силы. Это удел, судьба, но, в отличие от древнегреческих или христианских представлений, эту судьбу слагают действия самого существа – будь он человеком или богом. В зависимости от своих действий оно оказывается в тех или иных условиях, где подвергается или страданиям, или удовольствиям.

Карма – действие, но причина или начало действия кроется в произвольных действиях ума. Это бесконечные обусловленно-

сти и побуждения (*анади васана*), которые возникают в уме и вызывают соответствующие мысли, чувства, в конце концов «уплотняющиеся» во внешнее действие – умом, речью, телом. Карма «указывает на ограничение и связанность внешними явлениями и подсознательными данными ума» (Свами Сатьянанда).

По Вьясе, карма бывает чёрной, белой, чёрно-белой и ни-чёрной-ни-белой. В общеиндийском преемстве карму обычно подразделяют на накопленную (*санчит карма*), создаваемую ныне (*криямана карма*) и уже принесшую плоды (*праарабдха карма*).



Доброе дело приносит добрые плоды, а злое – злые.

*Переходящее изречение*



[Плод] свершённого деяния – доброго или дурного – вкушается так: свершённое умом – умом, свершённое словом – словом, свершённое телом – телом.

*«Законы Ману», 12.8*



Карме, из-за которой Брахма оказался внутри мирового яйца, словно гончар – внутри кувшина, Вишну был обречён на тяжкие подвиги в десяти нисхождениях, Рудра вынужден нищенствовать, держа в руке чашу для подаяния, сделанную из черепа, а Сурья вечно скитается по небу – слава!

...

Ни внешность, ни родовитость, ни добродетельность, ни даже учёность и усердная служба не приносят награды – только добрые дела, накопленные благодаря подвижничеству в прежних рождениях, со временем приносят, подобно дереву, плоды.

Человек может глубоко нырнуть, достичь вершины Меру, одолеть в битве врагов, изучить торговлю, землелашество, все науки и искусства, может, приложив усилия, подобно птице, взлететь в бескрайнее небо. По воле кармы совершается даже невероятное – так почему же гибнет то, что должно случиться?

## 2.6. МАРЕВО И МАЕТА МИРА И ИХ УСТРАНЕНИЕ

Совершённые прежде добрые дела защищают человека, удручённого несчастьями, бодрствующего или спящего, на вершине горы или в глубинах океана, при пожаре, при наводнении, среди врагов, в битве, в лесу.

...

Те счастливы, кто отказался от общения с людьми, кто находит удовлетворение в самом себе, те, для кого ладонь – священная чаша, кто странствует по святым местам, кто получает неистощимую пищу милостыни, для кого просторная одежда – десять стран света, а прочное и широкое ложе – земля, кто избавился от нищеты и всяких препятствий – те побеждают карму.

*Бхартрихари, «Шаткакрайам» 1.  
92, 97 – 99; 3. 99*

### 2.6.3. Слагаемые кармы – васаны и самскары

Можно ли узнать карму? Если быть достаточно наблюдательным и непредвзятым, то можно увидеть связь между чертами человека (его нрава, ума, воспитания) и событиями в его жизни. А если уметь видеть зарождение побуждений в уме, то можно догадаться и о том, какие действия отпечатались в уме и стали семенем этого действия или события.

Эти образования в человеческом уме, из которого вырастают действия, в мировоззрении йоги называются васанами и самскарами. Ум человека всю жизнь (а может, и не одну) собирает все впечатления, запечатлевает их. Таясь в подсознании в непроявленном виде, эти дремлющие впечатления слагают личность с её особенностями в виде врождённых предрасположенностей, нрава, умственных способностей, склонностей и т.п., пока их не коснётся и не пробудит к проявлению и развёртыванию соответствующее действие – умственное или телесное. Этими самовоспроизводящимися впечатлениями человек, можно сказать, запрограммирован.

Из-за признания современной психологией значимости впечатлений и побуждений в человеческом поведении, понятие «самскара» стали переводить как «впечатление». Но это не вполне передает деятельный смысл этого понятия, буквально значащего

«выделявание». Поле значений этого слова включает также «образец», «подготовка», «заготовка». Это некий образец, формирующий определённое психосоматическое образование. Ауробиндо Гхош точнее, хотя и несколько тяжеловесно, выражал содержание понятия словосочетанием «воспроизводящиеся впечатления». Самскарами называются также индуистские обряды (имянаречение, посвящение, свадьба и т.д.), которые были «образованием» (также со смыслом обучения) человека. Обобщая эти значения, понятие «самскара» неплохо можно передать словом «образование» как начало развития чего-либо, а если уточнять – то «мыслеобразование».

Иногда почти одинаково со словом «самскара» используют слово «васана», но всё-таки они различаются. Васаны – скрытые предрасположенности, произвольные влечения, приобретённые в многочисленных прошлых жизнях. Они имеют своим источником память («Йога сутра», 4.9) и ответственны за различия в умственных способностях, темпераменте, склонностях. Самскары же чаще всего выступают в виде побуждений и влечений, порождённых впечатлениями этой жизни.

Чтобы освободиться от запрограммированности мышления и поведения, надо не позволять этим «заготовкам» или «образцам» воспроизводиться без нашей воли. Так как впечатления могут быть не только дурными, но и положительными, с помощью последних человек может учиться, дисциплинироваться и самовоспитываться. Но окончательное избавление от власти впечатлений происходит, когда человек, в совершенстве управляя умом, становится незатронутым ими созерцателем.



Самскары – цепочки самовоспроизводящейся мысли, которая состоит из текущего сознания прошлых восприятий внутреннего органа (*антахарана*) – двух видов. Некоторые из них производят только память, а другие являются причинами видоизменений в виде рода, возраста и переживания удовольствия и горести, вызываемых добродетелью и пороком. Когда [йогин] выполняет самьяму в отношении только что упомянутых самскар, то есть когда он думает только посредством отвлеченного созерцания и

без всякой побуждающей причины, «Всё это прошлое,» – думая, и размышляя, что он испытывает то-то и то-то вследствие бывшего накопления санскар и что он должен выполнять то или иное действие, тогда он ясно видит род [занятий] и прочее, испытанное в прошлом рождений, в то время как цепочки самовоспроизводящейся мысли, соответственно, постепенно пробуждаются.

*Виджняна Бхикшу,  
«Раджа мартанда», 4.18*

### 2.6.4. Перевоплощение

Представление о перевоплощениях вечно живой души, тесно связанное с представлением о карме – одна из ключевых особенностей индийского мировоззрения. Даже противостоящие брахманизму джайнизм и буддизм не отвергли этого представления. Без идеи маяты перевоплощений и необходимости освобождения от них йога оказывается ущербной, если не невозможной.

В зачаточном виде эта идея содержится уже в собраниях (самхитах): «Ригведе», «Самаведе», «Яджурведе» и «Атхарваведе». В гимне «Ригведы» (10. 58) к уму (манас) вроде бы бессознательного человека обращён призыв вернуться к этому человеку из деревьев, трав, неба, солнца.

Более явно эту идею можно увидеть в брахманах и араньяках. Но особое значение идея перевоплощения приобрела со времен ведийских упанишад и закрепилась в позднейших писаниях, в частности, «Бхагавадгите». Возможны ли научные доказательства перевоплощений? Такие попытки делались и в Индии, и на Западе. При господствующей «объективистской» механистической направленности науки вряд ли подобные работы могут быть для науки убедительны. Еще Шанкара, один из основателей и столпов веданты и индуизма (VIII в.), указывал: «Ни с помощью непосредственного восприятия, ни посредством вывода люди не могут получить какую-либо идею об их связи с перевоплощением, а также относительно существования нашего Я после смерти. Отсюда – необходимость в откровениях священных книг».



О двух [путях] я слышал:  
богов и пути смертных.

На них сходится всё, что двигаться может между отцом и матерью.

*«Ригведа», 10.88.15*



Когда истощается это [тело], истощается от старости или болезни, то подобно тому, как освобождается от уз [плод] манго, или удумбары, или пиппалы, так и этот Пуруша, освободившись от этих членов, снова спешит, как он шёл, к месту новой жизни.

...

Подобно тому, как гусеница, достигнув конца былинки и приблизившись к другой, подтягивается к ней, так и этот Атман, отбросив это тело, рассеяв незнание и приблизившись к другому телу, подтягивается к нему.

*«Брихадараньяка упанишада»,  
4.3.36; 4.4.3  
(пер.В.Сыркина)*



Словно старое ветхое платье бросаю,  
другое, новое, человек надевает,  
так, старые, ветхие сбросив тела,  
облекается в новое Воплощённый.

...

Неизбежно умрет рождённый, а умерший родится;  
Раз так – из-за неотвратимого горевать ты не должен.  
Неявлены существа в начале, явлены в середине, Бхаратич,  
в исходе – неявлены снова. Какая же в том печаль?

*«Бхагавадгита», 2. 22, 27-28*



Заслужен и горек был мой удел:  
перебывал я во множестве тел.  
То там, то здесь был рождён,

## 2.7. УСТРЕМЛЕННОСТЬ К ЕДИНОМУ ЗНАНИЮ

---

множество носил я имён,  
испытал бессчётность родительских ласк,  
родных и близких терял много раз.  
Бесчисленность раз поступал наобум,  
передумал бесчисленность дум,  
произнёс бесчисленность слов,  
поклонялся бесчисленности богов,  
жил в бесчисленности небес и адов,  
держался бесчисленных вер и обрядов.  
И теперь вот с ясным сознанием,  
в благоговейном молчании  
склоняюсь перед Высшим Совершенством,  
неисчерпаемым источником блаженства,  
Истиной и Красотой бесконечной,  
неизменной и вечной.

*Тайюманавар  
(южноиндийский поэт-бхакт, XVIII в.)*

## 2.7. Устремлённость к единому знанию

Высшее Знание, к которому ведут йоговские писания, – предельно, неопишимо. Оно есть высшее выражение сознания, источник мира и конечное Освобождение. Поэтому оно достигается не логическим, не аналитическим и тем более не критическим пониманием, а его осуществлением. Одно из главных условий верного понимания и осуществления йоги – внутреннее убеждение в первенстве и главенстве сознательного над вещественным и телесным. Об этом Знании как цели йоговского подвижничества говорится чуть ли не в каждом тексте йоги.



Единым миром в едином совете  
единомыслие единым духом  
единый вам совет я дам советник  
единой жертвой жертвуя единым  
едиными да будут ваши цели  
едиными да будут ваши души

## ЧАСТЬ 2. КЛЮЧЕВЫЕ УСТАНОВЛЕНИЯ САНАТАНА ДХАРМЫ

---

едиными да будут ваши мысли  
и да будете в согласьи добром

*«Ригведа», из «Гимна Единения»<sup>1</sup>,  
10, 191.3–4*



Тот мир принадлежит лишь знающим.

*«Шатапатха брахмана», 10.5.4,16*



Нет большего счастья, чем знание.

*«Куларнава тантра», 3.114*



Воистину, знание – величайшее украшение человека, надёжно укрытое богатство; знание доставляет наслаждение, приносит славу и счастье; знание – учитель учителей. Знание – истинный друг в скитаниях; знание – высочайшее божество. Даже цари почитают знание, а не богатство; лишённый знания – скот.

*Бхатрихари. «Шатакатарайам». 1.16*



Миропроявление – от Брахмы до травинки – [существует] ради того [Высшего] – доразличительного знания.

*«Санкхья сутра», 3.47*



Знание без дела – тщеславие, дело без знания – безумие.

*Индийская поговорка*

---

<sup>1</sup> Этим гимном заключается Ригведа. Здесь дан в пер. В. Тихомирова. Довольно удачно передавая несколько «заговорный» стиль гимнов, он отказался от стройно-логического построения фраз и знаков препинания.





Совершенно бесполезно учение, заключённое в книгах – оно словно богатство в руках другого, когда возникнет в нём нужда.

Чанакья<sup>1</sup>



Знание (*джняна*) – [то, что] направлено к Освобождению.  
Остальное – узnavание (*вижняна*), по сведениям писаний<sup>2</sup>.

«Переходящее» изречение



Разве без йоги будет твёрдым знание, дающее Избавление?  
Но и йога без знания не будет способствовать делам Избавления.  
Посему – знание и йогу пусть повторяет упорно чающий Избавления.  
Ведь от незнания – текучесть, знанием же – освобождаются.  
Это знание своей сущности – достижение единства знания с познаваемым<sup>3</sup>.  
Так узнаётся собственная природа, Особое Высшее состоянье,  
Неделимое, Незапятнанное, воочию – облик Сущего-Смысла-Блаженства<sup>4</sup>,  
лишённое происхождения, сохранения, уничтожения, проявления и знания.  
Таково знание.

«Йога таттва упанишада», 14 – 18

---

<sup>1</sup> Чанакья, министр царя Чандрагупты, славился мудростью и хитростью в управлении государством. Его называют «индийским Макиавелли». Он автор сборника изречений управленческой и житейской мудрости, называемого по его имени «Чанакья шлока».

<sup>2</sup> *Mokṣe dhir jñānam anyatra, vijñānaṁ śilpa-śāstrayoḥ*

<sup>3</sup> Более распространённая формула – единство знания, познаваемого и познающего.

<sup>4</sup> Сущего-Смысла-Блаженства... – *saccidānanda*.

### 2.7.1. Знание и подвижничество как жертвоприношение



Кто куском дерева [жертву приносит],  
кто возлиянием, кто знанием Веды.

«Ригведа», 8.19,5



Кто поклонением, кто знанием [жертву приносит],  
только знание приносит удовлетворение.

«Ригведа», 8.27,20



Да сосредоточится жрец, собирающийся произнести возгласение, умом на том божестве, кому делается возлияние!

«Айтарея брахмана», 11.8.11



Кого почитает он, тем и становится.

«Шатапатха брахмана», 10.5.20,20



Благо-жертвоуанием Благо-жертву в огонь Блага Благой свергает, словно Благо – дело благое, достижимое этим свершением<sup>1</sup>.

Некоторые приобщённые божеств почитают жертвами, другие же – в огонь Блага жертву приносят.

Слух и прочие чувства иные в огни обузданы подносят, жертвуют звук и прочие вещи на огнях чувств иные.

Другие все действия чувств и действия пран жертвуют

---

<sup>1</sup> В этой шлоке *брахман* сопоставляется со всеми составляющими жертвоприношения. Шлоку, в частности, используют ведантисты как мантру перед едой.

## 2.7. УСТРЕМЛЕННОСТЬ К ЕДИНОМУ ЗНАНИЮ

в зажжённый Знанием огонь йоги самоуправленья.  
Другие – жертвой имущества, жертвой пыла, жертвой йоги,  
жертвой своего изучения (свадхья), прилежны, тверды в обетах.  
Выдоху жертвуют вдохом, а другие – выдохом вдоху,  
ход вдоха-выдоха подчиняя, управленье духом ставят целью.  
Другие, сдержаны в пище, дыханьем жертвуют дыханьям<sup>1</sup>.  
Все они сведущи в жертвах, жертвой скверну уничтожают.  
Вкушая живительность жертвы остатков, идут в извечное Благо.  
Нежертвующим – нет мира здесь, и откуда иной, лучший Куру?!  
Так многие виды жертв разложены перед ртом Блага;  
знай, все они рождены делами, узнав это – освободишься.  
Лучше вещественных жертв жертва знания, врагов палитель,  
все действия полностью заключаются в знаньи, Землянин.  
Это познай поклоненьем, вопрошаньем, служеньем,  
знанье тебе предоставят знающие, зрящие сущность.  
Это узнав, не попадёшь в заблужденье вновь, сын Панду,  
им все существа без изъятья узришь в Самом и также во Мне.  
И, если ты был бы даже грешнейший из грешных,  
на лодке знания преодолеешь все преступленья.  
Как горящий огонь дрова превращает в пепел, о Ярый,  
так огонь знания все дела превращает в пепел.  
Ибо равного знанию здесь очистителя не существует,  
его в обуздании преуспевший в себе со временем открывает.  
Верующий, чувства смилив, получает Высшего знанье,  
знание Высшего получив, вскоре в покой вступает.

«Бхагавадгита», 4.24–39

### 2.7.2. Тапас – предтеча йоги

Тапас – это одна из древнейших психофизиологических практик, упоминаемая еще в «Ригведе». Слово «тапас» восходит к корню «тап», из которого также возникли глаголы со значением «гореть», «жечь», «палить» (ср. русские «топить», «те-

<sup>1</sup> Здесь: выдох – апана, вдох – прана, управление духом – *пранайама*. Дыханиям ... имеются в виду, вероятно, пять пран.

пло»). Его часто передают словами «аскеза», «покаяние» и даже «самоистязание», что очень уж узко по смыслу. Да, тапасом избывают свершённые прегрешения или внутренние тяготы. Но одновременно тапас — это возжигание внутреннего огня, накопление энергии, набирание психической и телесной силы ради обретения тех или иных сил или плодов. Тапас тесно связан с идеей жертвы. Это — жертва своим телом (а также дыханием и умом), которая не только помогает снискать милость богов, но и принуждает их выполнить желания предающегося тапасу (*тапасвину*). В мифах даже убывание луны и «ослабление» солнца в период от летнего до зимнего солнцестояния осмыслялись как тапас небесных тел. В Ригведе есть и целый гимн, в котором вся вселенная предстаёт родившейся из тапаса.



От вспыхнувшего жара (тапас)  
родились порядок и правда (дхарма),<sup>1</sup>  
и ночь от него родилась,  
от него ж — океана волнение.  
Из волнистого океана  
года круговорот явился,  
дней и ночей распределитель,  
Владыка всего, что моргает.  
Луны и солнца Создатель,  
основал, как и прежде,<sup>2</sup>  
он и небо, и землю,  
поднебесье и свет — следом.

«Ригведа», 10.190

Тапасом достигаются многие сверхобычные способности: ясновиденье, яснослышанье, чтение мыслей и внушение их и т.п.

<sup>1</sup> По традиционному толкованию гимн описывает *бхававритти* (букв. «развёртывание бытия»). Гимн или его начальные строки предписывается читать, как очистительную мантру, при потере семени (поллюции).

<sup>2</sup> Позднейшие комментаторы понимают это место, исходя из представления о цикличности мира: после конца цикла мир создаётся по прежнему образцу.



Изображение 11. Один из видов тапаса.

Смысл слова «тапас» (жар, пыл, горение) не только образен, но и вполне физиологичен, поскольку упорное выполнение какого-либо подвижничества даёт ощущение тепла или жара в теле. В слове также присутствует идея, что йоговское подвижничество в полной мере доступно лишь «пламенным», а не «тёплым». Этот жар подпитывает человека живительной силой. Один из весьма древних видов тапаса, пятеричный тапас, состоит в том, что в течение трёх самых жарких месяцев в Индии (апрель, май, июнь) человек пребывает в квадрате между четырьмя кострами, с пылающим солнцем над головой как пятым огнём.

Часто тапасом бывает пребывание в одном положении долгое время, что в йоге осуществляется асаной. Он может осуществляться, например, разными постами: уменьшением количества пищи по мере убывания месяца (*чандрайана*), питанием одними молочными продуктами и пр. По объяснению Вьясы и других толкователей «Йога сутры», тапас – это способность претерпевать пары противоположностей (*двандва*): голод и жажду, жару и холод, стояние и сидение (в неподвижности), отсутствие речи (*каш-тха мауна*, букв. «молчание чурбана») и отсутствие выражения на лице (*акара мауна*).

Тапас – вспомогательное и дополнительное средство осуществления йоги (Вачаспати Мишра), в отрыве от её цели кажущийся даже некой противоположностью йоге. Тапас – скорее, подвиг, а йога, особенно в понимании «Бхагавадгиты», – равновесие, уравновешенность. Но такое равновесие йоги проявляется, в частности, в том, что тапас входит наряду со свадхьей и ишварой в Крийя-йогу («Йога сутра», 2.1).

Вследствие тапаса приходит совершенство тела и органов чувств (*kāyendriyak siddhi* – «Йога-сутра», 2.43). Огнём тапаса сжигаются все нечистоты и недостатки (*aśudhi kṣaya tapasaḥ*). Поэтому комментаторы «Йога сутры» в большинстве толкуют тапас как очистительное действие.

По Свами Сатьянанде, этим и другими видами тапаса (пранайамой, голоданием, сосредоточением на одной точке) из тела удаляются вредные вещества, тело становится крепким и выносливым, успокаивается и становится пригодным для созерцания. Неподвижное пребывание в одном положении во время подвижничества обучает тело для следующего этапа йоги – умения удобно и устойчиво пребывать в асане.



Всё, зависящее от чужой воли, – зло, всё, зависящее от своей воли, – благо.

Необходимо знать это краткое определение блага и зла.<sup>1</sup>

«Законы Ману», 4.160



Злополучный тот человек, кто, придя в этот мир кармы, не совершает подвижничества, подобно тому, кто на огне, в котором пылают поленья сандала, варит кунжут в горшке из бирюзы, тому, кто вспахивает поле плугом с золотым лемехом, дабы собрать хлопок с дерева арка, или тому, кто рубит камфарные деревья, чтобы огрести ими поле, засеянное просом.

Ни внешность, ни родовитость, ни добродетельность, ни даже учёность и усердная служба не приносят награды – лишь добрые

<sup>1</sup> Ср. мысль Канта «только то, что я делаю сам, по собственной своей воле, есть благо подлинное» (т.4, ч.2, с.79)

## 2.7. УСТРЕМЛЕННОСТЬ К ЕДИНОМУ ЗНАНИЮ

---

дела, накопленные подвижничеством в прежних рожденьях, приносят со временем плоды, подобно дереву.

*Бхартрихари, «Нитишатака», 96–97*

ॐ

Пусть человек предаётся подвижничеству, тысячи лет стоя на одной ноге, – он не заслужит и шестнадцатой доли [плода] йоги размышления.

*«Пайнгала упанишада», 4.15*

ॐ

В индийском наследии тапасом считается поедание листьев нима, стояние в воде, сидение на жарком солнце, перенесение жары и холода, стояние на одной ноге с поднятыми руками и т.д. О таких людях говорят как о тапасвинах. Говорят, например: «Рам Брахмачари – великий тапасвин, он живёт на одних листьях и не имеет одежды. Он совершает знойным летом тапас пяти огней (*панчагни тапас*)». Всё это – формы телесного тапаса. С философской точки зрения, высшей формой тапаса является медитация. Установление блуждающего ума на Боге или Брахмане есть великий тапас. Высшим тапасом являются исследование и углубленное наблюдение (*вичара и нидидхьясана*). Исследование «Кто Я?» есть высший тапас. Пратьяхара, пранаяма, дхарана и самадхи, практика четырёх средств, бхакти девяти видов (*нававидха*) – великий тапас.

*Свами Шивананда*

### 2.7.3. Учитель – живое знание

Индийское наследие «накапливалось» передачей знания от учителя к ученику. Опыт и устные наставления учителей имеют важнейшее значение в сохранении и передаче знания. Без учителя знание считалось ущербным, а сам учитель почитался больше отца и даже обожествлялся. Учитель вместе с учениками представлял как бы семью или род. Сначала гуру – человек

во плоти. По мере всё большего прояснения, утончения и обобщения многообразного мысленного опыта подвижник начинает ощущать и понимать его как сокровенную силу знания (гуру таттва



Изображение 12. Учитель и ученик (со средневекового рисунка)





Пусть он почитает учителя, словно Бога.

*«Анастамба дхармасутра», 1.2.6.13*



Знание, переданное нерадивым ученикам, не проявившим должного усердия, становится скисшим молоком, смешанным с собачьим салом.

*«Куларнава тантра», 14.17–18*



[Желающий истины] достиг дома учителя, и учитель обратился к нему: «Сатьякама!» – «Да, благостный», – ответил тот. «Поистине, дорогой, ты сияешь, как знаток Брахмана. Кто же обучил тебя?» – «[То были] не люди, – ответил он, – но мне желательно, чтобы меня наставлял благостный, ибо от подобных Благостному я слышал, что лишь знание, полученное от учителя, бывает самым благотворным».

*«Чхандогья упанишада», 4.9.1–3*



Нет сущности (таттва) превыше наставника (гуру).

*«Куларнава тантра». 3.113*



«Гуру таттва» означает наставническую сущность. Сущность эта существует в каждом из нас и известна как внутренний гуру. Этот внутренний гуру – свидетель всего, что вы делаете в жизни, постепенно ведущий вас по пути знания. Вы бываете временами рассеяны и упрямы и не имеете никакой нужды в таком руководстве. Но, тем не менее, наставническая сущность терпеливо ждёт того дня, когда вы обратитесь внутрь и поймете глубокий смысл её существования в вашей жизни.

Гуру таттва – высочайшая и чистейшая сущность, существующая в вас. Она вечна, нестареющая и неразрушима. Она не распа-

дается со смертью, но переходит из жизни в жизнь. Так как она не ограничена временем и пространством, этот внутренний гуру – скорее, отвлечённый феномен, не имеющий никакой формы, цвета или звука, и он ощущается лишь теми, кто развил своё внутреннее видение. Для тех из нас, кто живёт в мире чувств, этот внутренний гуру, возможно, будет мифом.

Следовательно, чтобы ознакомиться с этой сущностью, которая существует в каждом из нас, мы должны обнаружить кого-то, кто является прямым представителем или точной копией этого внутреннего гуру. Сохранение преемства гуру–ученик держится лишь по этой причине. Живой гуру символизирует гуру таттву в ученике. Ученик предлагает себя гуру и самозабвенно служит ему, как гуру хочет, поскольку знает, что только посредством своего смиренного почитания гуру он может осуществить учительскую сущность (гуру таттву) в себе.

Современные системы обучения не могут сравниваться с отношением гуру–ученик из-за отсутствия одной сущности – гуру таттвы. В Индии гуру считался выше учителя. Когда индиец идет на встречу с гуру, он полон уважения и почитания к нему. Он принимает гуру в физическом облике, потому что понимает, что физическое тело – только внешняя оболочка внутреннего просветлённого сознания.

Очень важно развить связь с вашим внутренним гуру; он – тот центр, который вы должны найти в себе. Всё счастье, радость и наслаждение, которое вы жаждете во внешнем мире, – только иллюзия, в противоположность бесконечному блаженству, что содержится в вашем внутреннем гуру. В действительности, это ваше бессознательное Эго ищет того, что заставляет вас гоняться в вашей мирской жизни за удовольствиями. Вы подсознательно сознаёте опыт, что может быть получен из этой встречи. Но из-за вашего неведения и покрова майи или иллюзии, вы ещё ищете его во внешнем мире.

Когда вы видите цветок, или картину, или красивого человека, вы испытываете некоторое удовольствие. И думаете, что это явление и есть источник вашего счастья. Но, в действительности, опыт счастья находится в вас. Источник счастья не явление. Это ваш уровень восприятия, ваш уровень сознания определяет степень счастья, которое вы способны испытать.

### 2.7.4. Освобождение

Чтобы понять суть йоговских техник, следует иметь в виду, что в индоарийском понимании истинная жизнь – это жизнь вне ограничивающих условий плоти и ума, которые подвержены страданию, боли и смерти, и даже, более того, – целому ряду смертей. Поэтому в йоге как мировоззренческом и прикладном учении существуют две, казалось бы, взаимоисключающие стороны. Одна всем известна, понятно и приятно выражена. Это «единение», «союз», понимаемые в виде приобщения к высшему сознанию, обобщения частных в главном, «гармонии с миром». Вторая, менее распространённая и привлекательная, – разъединение (*вийога*), разрыв с мешающим первому, ненужным, ложным, проходящим.

Если мучения и связанность существуют в сознании, то одно из средств их удаления – правильное понимание этого мирского бедствия и различение несущественного от Сущего. Если для западного сознания свобода – это, прежде всего, свобода мысли (часто превращающаяся в её несдержанность), то для Востока – свобода духа, достигаемая полным подчинением мысли и освобождением от обманчивости.

Освобождение является высшей целью всех шести признанных мировоззрений Индии. Это главная и, по сути, единственная цель йоги, только выражаемая в различных школах разными словами: *апаварга*, *кайвалья*, *мокша*, *мукти*, *саюджья*, *сахаджа*. Это совершенно необусловленное состояние, свободное от всяких ограничений. Эта безусловная свобода обозначена в восьмичленной йоге Патанджали как Единичность, Отдельность, Исключительность (*кайвалья*), что является и конечной целью видоизменений Природы (*Пракрити*). Состояние это – за пределами личности, и по отношению к нему всё остальное является лишь приближением и подготовкой.

«Отнюдь не будучи своего рода полным уничтожением, как то полагают некоторые люди Запада, это конечное состояние, напротив, является абсолютной полнотой, высшей реальностью, по отношению к которой всё остальное есть всего лишь иллюзия» (Рене Генон). Именно это истинное состояние представляется единением с Высшим, а относительно ограничивающих явлений – Избавлением. Но само по себе оно не поддаётся выражению, и всё, что

## ЧАСТЬ 2. КЛЮЧЕВЫЕ УСТАНОВЛЕНИЯ САНАТАНА ДХАРМЫ

можно сказать о нём, может быть определено лишь отрицательными понятиями, которые всего лишь отрицают границы, определяющие всякое существование в его относительности.

Позднейшая тантра выделила четыре состояния (*пада*) Освобождения: *sālokyā*, *sāmīryā*, *sārupya* и *sāyujya*. Первое – когда человек живет в том же мире (*лока*), почитая Бога. Второе – когда человек приближается к Богу. Третье – когда он получает божественные черты и творческие качества (*айшварья*). И наконец – когда он становится одним с почитаемым Богом.



Не связан я, не связано моё существо, не связан мой глаз, не связано моё ухо, не связан мой вдох (прана), не связан мой выдох (апана), не связано моё дыхание.

«Атхарваведа», 19.51.1.



Все три преходящих [мира] – ума испускание, устройство, свершённого прекращение, и этот ум идёт к растворению – таково запредельное установление<sup>1</sup> Вишну!

«Дхьянабинду упанишада», 25.



Когда люди свернут пространство, как кожу, тогда, без богопознания наступит конец страданию.

«Шветашватара упанишада», 6.20



Лишь ложного знания прекращение является Освобождением (*tasmāt mithyājñāna nivṛtti-mātraḥ mokṣaḥ*)

Шанкара

<sup>1</sup> *pada* означает одновременно «стопа», «место» (положение, пребывание) и «положение учения». То есть при растворении ума разум пребывает в мире Вишну (или у его стоп).

## 2.7. УСТРЕМЛЕННОСТЬ К ЕДИНОМУ ЗНАНИЮ

---

ॐ

Поистине, непривязанность – Освобождение.

*«Куларнава тантра», 15.115.*

ॐ

Исследование природы себя Самого, находящегося в путях, и осознание своей истинной сущности есть Освобождение.

*Рамана Махарши*

ॐ

Освобождение наступает при прекращении в обратном порядке [ряда]: страдание, рождение, побуждение к действию, порок, ложное знание, которые обусловлены одно другим, начиная с начала.

*Готама*

ॐ

Отрекшись от всех желаний и оставив все пути мирские, Йогин видит в самом себе Вселенский Дух в своей сути. Узрев Самого в самом себе, в себе обретает он счастье, Этот мир забывает и наслаждается нерушимым блаженством самадхи.

...

Кому этот мир – земля удовольствий, сути Марева тот не знает, Не найдет никчёмный никакого счастья в теле, богатстве и прочих утехах.

Этот мир всегда обращён к человеку тремя сторонами: дружелюбной, враждебной иль безразличной – по мирским делам это видно.

В сущностях – то же различие: добры они, злы, безразличны. Только Дух один есть и отец, и сын – [узнают] это лишь различием.

...

Узнав многоявленный мир как лишь плод поверхностного наложения, Ложную веру отвергнув, йогин его разрушает.

*«Шива самхита», 1.62–1.67*

## 2.8. Запредельная цель и определения йоги

Йога ставит высокие, казалось бы, недостижимые цели. М. Элиаде выделил в разных видах йоги две главных: бессмертие и свобода, хотя достижение одной осуществляет и вторую.

Не только достижение, но и верное понимание их доступно немногим. Общее мнение, составленное авторами скоропалительно переписанных или слепленных из надёрганных кусочков книг, выражает цели йоги слишком неопределёнными и поэтому почти ничего не значащими фразами, например, «достижение гармонии», «единство человека и Космоса» и прочее. Это правильно только в общем, но мало может помочь в понимании йоги.



Изображение 13. Шива и Шакти.

Но ещё больше непониманий и заблуждений порождается, когда это общее место ещё и захламляют несвойственной йоге терминологией (из других, даже совершенно противоположных традиций, или каким-нибудь экстрасенсорным сором и т.п.), когда слишком много внимания уделяют непонятым словам, чудесам, сверхъестественным силам.

Кроме знаменитого определения из «Йога сутры»: «Йога – мышлеверти прекращенье», – есть определения и из других источников, которые высвечивают иные её смыслы. Йога как соединение – в большей степени тантрийская идея. Но во многих источниках цель йоги выражается в понятиях разъединения. Это кайвалья – разъединение, обособление, исключительность или апаварга – устранение. Ведь, чтобы было соединение с Высшим, Совершенным, Лучшим, необходимо разъединение с низшим, несовершенным, худшим.

В тантрийских текстах понятию «кайвалья» придается уже иной смысл. Это техническое понятие отрывается от своего смыслового значения и становится определением единства (а также союза и даже соития) Богини (Шакти) со своим Божественным Супругом (Шивой).

Считают, что более-менее технический смысл слова «йога» имеется в выражении «Тайттирии упанишады». В приводимом здесь отрывке можно видеть намёки на учение о плотном и тонком телах, оболочках (*коша*) Духа: пищевой, прановой и т.д., члены (*анга*) йоги, на степени сосредоточения.



Поистине, этот человек состоит из соков пищи. Это его голова. Это правый бок. Это левый бок. Это тело. Это нижняя часть, основа. <...>

От этого, состоящего из соков пищи, поистине, отличен внутренний Самый (Атман), состоящий из дыхания. <...>

От этого, состоящего из дыхания, поистине, отличен внутренний Самый, состоящий из разума <...>

От этого, состоящего из разума, поистине, отличен внутренний Самый, состоящий из распознавания. Им наполнен этот. Поистине, и он имеет вид человека. Соответственно виду человека у одного, вид человека [и у другого]. Вера – его голова, правед-

## ЧАСТЬ 2. КЛЮЧЕВЫЕ УСТАНОВЛЕНИЯ САНАТАНА ДХАРМЫ

ность – правый бок, истинность – левый бок, йога – тело и Великое – поддержка и опора.

«Тайттирия упанишада», 2.1–2.4



Твёрдое удержание чувств (*sthīrām indriya dhāraṇām*) – это считается *йогой*.

Тогда [человек] становится внимательным, ибо обуздание (*yoga*) приходит и уходит.<sup>1</sup>

«Катха упанишада», 2.3.11



В обуздании (йоге) стойкий, делай дела, отбросив пути,

Добра Добытчик, будь ровен в успехе и неуспехе:

Зовётся равностью обузданье<sup>2</sup>.

Ибо дело намного ниже обузданья познаём<sup>3</sup>,

Добра Добытчик; в познаныи ищи прибежища:

жалок к плодам устремлённый.

Собранный разум здесь покидает и дело дурное, и дело благое, по-сему – упражненью предайся.

Упражнение – в делах уменье.

«Бхагавадгита», 2.48–50



Нужно знать: это – обузданье, размыкающее цепь страданий;  
с неослабной волей, решительно, упражняются в обузданьи.

«Бхагавадгита» 6, 23

<sup>1</sup> Это определение йоги уже приближается к классическому в Йога сутре. Однако отметим разницу: у Патанджали – это прекращение всех мысленных проявлений, а в упанишаде – владение деятельными и познающими чувствами (индриями).

<sup>2</sup> *samatvaṁ yoga*.

<sup>3</sup> *Буддхи йога* здесь не особый её вид, вроде хатха- или бхакти-йоги.



## 2.8. ЗАПРЕДЕЛЬНАЯ ЦЕЛЬ И ОПРЕДЕЛЕНИЯ ЙОГИ

---



Поскольку он соединяет так дыхание, «Ом»-звук или же, [так как это] соединяется, то называется единением (йога).

Единство дыхания, разума и также чувств, оставление всякого существования зовётся единением.

*«Майтри упанишада», 6.25*



Йога – соединение саможивущей [души] и Высшего Самого.

*«Яджнявалкья» (Сарва даршана санграха, 15)*



Йога, поистине, является союзом Шивы и Шакти.

*«Тантрасара», 702*



Должно познать йогу йогой, происходит йога от йоги.

Кто же опьянился йогой, долго радуется в йоге.

*«Йога бхашья», 3.6*



В йоге и Освобождении – всех скорбей прекращение.

Прекращение [скорби] без остатка – [лишь] в Освобождении.

Йога – осуществление Освобождения.

*«Чарака самхита»  
(Шарирастхана, 1.137)*



Йога – это добровольное усилие. Она побуждает вашу сознательность к быстрейшему росту.

*Свами Сатьянанда*



Цели йоги, особенно её высшие, нельзя верно понять без личного опыта. Каждый из нас может в общих чертах указать если не предназначение, то, по крайней мере, направление или ту область вашей жизни, в которой йога захватила вас. Например, можно указать на карте дорогу к какому-либо городу и даже описать план района. Но в то же время невозможно вместо вас прожить день в этом городе или узнать этот город. Вы должны это сделать сами. Так же и с йогой. Учитель или книги могут указать направление, вехи и сделать некоторые попытки объяснить высшие цели йоги, но, чтобы лично испытать, нужно пройти путь самому. Это и есть суть йоги – не описания, не теории, не предположения, но прямое личное восприятие.

*Свами Сатьянанда*

## ЧАСТЬ 3. ОСУЩЕСТВЛЕНИЕ ЙОГИ (САДХАНА)

Садхана – это путь преодоления  
умственных помех.  
Свами Сатьянанда

С общей целью йоги и её направлениями связан определённый метод осуществления Высшей цели, называемый *садханой*. Она различается в зависимости от избранного направления, учителя, а также возможностей ученика.

Одной из самых распространённых ошибок в практике йоги является ошибочный выбор способа занятий, не подходящего конкретному человеку. Из-за своих обусловленностей и предпочтений человек, скажем, избирает «медитацию», тогда как в данный момент ему больше подойдут оздоровительные телесные упражнения хатха-йоги. Или человек с критическим и логическим мышлением, совершенно не обладающий способностью к образным представлениям, безуспешно тратит годы и силы на техники визуализации индийских божеств, тогда как для него было бы проще начать с повторения мантры. Или выбирает такой режим, последовательность и продолжительность техник, который требует от него чрезмерного напряжения.

Трудно наблюдать себя отстранённо, трудно выбрать наилучшее соответствующий своим способностям и возможностям набор упражнений, трудно быть уверенным в том, что выбранный путь верен, и продолжать упражняться – особенно во время неизбежных кризисов... Поэтому выбор и назначение садханы лучше доверить учителю. Но настоящему, а не тому, кто назначает себя учителем, движимый невежеством, тщеславием и материальной выгодой. А поскольку в наших условиях найти знающего, а не заявляющего о своём знании, нелегко, надо уметь вырабатывать садхану с помощью серьёзной литературы, своим собственным опытом проб и ошибок.

### 3.1. Разнообразие йоги и её ветви

Среди шести признанных систем индийской философии (*астика*<sup>1</sup>) и психологии у каждой существуют собственные подходы и средства достижения одной цели – освобождения. Хотя они и соревнуются между собой, но обычно не враждуют, а скорее, направляют внимание на разные явления внутри целостности человеческого существа. Как и в традиционных системах философии, в йоге есть много ветвей, и каждая выделяет что-то особое, но при этом области их познавательной деятельности во многом совпадают, поскольку все они направлены на достижение мудрости, и в конце – освобождения. Различия касаются особенностей теории и упражнений.

Например, джняна-йога, как и веданта, направлена на познание единого источника этой проявленной вселенной и человека. А изложенное Патанджали в «Йога сутре» мировоззрение санкхьи является наиболее разработанным представлением психологии йоги. Направления йоги могут отличаться также по основным используемым средствам, например, раджа-йога – подчинение мысли, хатха-йога – подчинение праны. Но в каждом отдельном ответвлении йоги существуют элементы и приемы других.

Различны и те, кто осуществляет йогу. Для одного «опорными» являются телесные ощущения, для другого – эмоции, для третьего – рассудок, у кого-то ведущее чувство – слух, а у кого-то – зрение или осязание, кто-то мыслит конкретно, а кто отвлечённо, кто-то логично, а кто-то «поэтично»... Даже понимание цели йоги может различаться в зависимости от личных предпочтений и общественных условий. Поэтому и йога не могла не «специализироваться».

Исследователи йоги часто разделяют её на два основных направления: следующее раджа-йоге Патанджали и относящееся к хатха-йоге, которую относят к тантре. Но это слишком упрощённое, неверное деление, опровергаемое множеством фактов.

Соответственно трём «путям» (марга) познания сути, есть три главных способа осуществления йоги: джняна, карма и

<sup>1</sup> *астика* переводится как «истинное», так называются системы философии, признающие авторитет вед, наряду с *настика* – системами, отвергающими веды – буддизмом и джайнизмом

### 3.1. РАЗНООБРАЗИЕ ЙОГИ И ЕЁ ВЕТВИ

бхакти. Существуют разделы в «Махабхарате» или «Йога Васиштхе», которые рассматривают йогу на основе веданты. В середине 50-х гг. XX в. был введён в научный оборот малоизвестный текст «Брихадйогияджвалкья смрити», который, следуя традиции араньяк, толкует приёмы йоги как ведийские обряды. В конце XX в. в Индии был опубликован текст «Аштанга йога» Чарандаса, представляющий собой сплав классической и тантрийской йоги.

Можно сказать, что ветви йоги – это разновидности садханы. В «Йога таттва упанишаде» даже выстроена соподчинённость четырёх упоминаемых в ней йог: мантра-, лайа-, хатха- и раджа-йога.

Для этого раздела мы отобрали отрывки из разных, древних и современных, источников. Короткие лекции Свами Сатьянанды привлекательны тем, что показывают видение современного представителя и распространителя йоги на Западе.



Индийская йога имеет разнообразные и довольно многочисленные ответвления. Причиной этого является разнообразие индивидуального опыта.

К.Г. Юнг



Итак, йога многообразна, но, как [всякое] благо, различается употреблением:

Мантра-йога, Лайя, Хатха, а также – Раджа-йога,  
[Словно] Начало, Сосуд, Наполнение, а также состояние Осуществления<sup>1</sup>, всюду восхваляемое, по преданью.

«Йога таттва упанишада», 19 – 20

<sup>1</sup> Начало, Сосуд, Наполнение, состояние Осуществления... По-видимому, эта шлока описывает четыре стадии (или состояния) обретения истинного знания соответственно четырём стадиям пранайамы: 1) *ārambha* – начальное состояние; 2) *ghaṭa* (горшок) – состояние взаимодействия ограниченного личного «я» с Высшим Самым (определение несет идею подготовки некоего вместилища для восприятия Высшей Истины); 3) *paricaya* – обретение знания; 4) *niṣṭatti avasthā* – осуществление конечной цели.

### 3.1.1. Некоторые отличия раджа- и хатха-йоги

Хатха-йога, или «йога усилия», выросла на основе подвижничества (тапаса), собрав и систематизировав различные аскетические упражнения. Хатха-йога – наиболее, видимо, подходящая для западного ума ветвь йоги, свидетельством чему является её нынешняя огромная популярность. В индийской преемственности её появление и распространение объясняется тем, что людям чёрного века (Калиюги) стало трудно управлять умом непосредственно. Пришлось приспособить ступени раджа-йоги к современным возможностям. Большинство наиболее известных ныне течений йоги относится к хатха-йоге.

Раджа-йога	Хатха-йога
Ранее сложившаяся и записанная система, признана в качестве мировоззрения (даршана)	Позднейшая, опирающаяся во многом на тантры.
Основана на санкхье; рассматривает бытие как взаимоотношение Духа и Природы (Пуруши и Праkritи)	Основана на представлении о пяти оболочках Духа (панча коша)
Цель – Разъединение (кайваля) Духа и Природы	Цель – соединение в тех или иных понятиях
Главное средство – подчинение мысли ( <i>citta vritti nirodha</i> )	Подчинение праны ( <i>prāṇa vritti nirodha</i> )
Самоосуществление и Освобождение посредством тонкой и духовной <i>асампраджьята самадхи</i>	Самоосуществление посредством <i>Шува-Шакти мелана</i> . Относительно грубый и механический процесс
Садхана из 8 членов, включая йаму и нийаму	6 членов садханы без йамы и нийамы
Направлена на утончение и прояснение саттвы	Направлена на поднятие кундалини
Главная область действия – высшие психо-биологические процессы	Особое, хоть и не исключительное, внимание уделяет общим биодинамическим проявлениям
Начинает продвижение с психо-интеллектуального уровня	Начинает продвижение с телесно-пранового уровня
Главная область действия – последние три оболочки ( <i>коша</i> ) с большим вниманием на психические явления	Использует все пять оболочек ( <i>коша</i> ) с большим вниманием к телесным проявлениям
Более подходит для возвышенных личностей	Подходит для среднего человека

Начальной стадией хатха-йоги позднее стали приёмы очищения, затем – приёмы асан и пранайам; а позже – йама, нийама, пратьяхара, и т.д.

### 3.1. РАЗНООБРАЗИЕ ЙОГИ И ЕЁ ВЕТВИ

---



Не может быть осуществлена хатха-йога без раджа-йоги, и раджа – без хатха-йоги.

Поэтому пусть йогин вначале обучится хатха-йоге по наставлениям мудрого учителя.

*«Шива самхита», 5.181*

#### 3.1.2. Крийа-йога



Подвижничество, самообучение, установка на Владыке – (это) деятельная йога (крийа йога).

*«Йога сутра», 2.1*



Не может осуществить йогу тот, кто не предаётся подвижничеству. Нечистота [сознания], окрашенного не имеющей начала бессознательной предрасположенностью к деятельности и мучениям (*клеша*), на которую наброшена сеть [образов] чувственных объектов, не может быть устранена ничем помимо подвижничества. И в этом [устранении] состоит польза подвижничества. Такое подвижничество, не препятствующее чистоте сознания, полагается тем [средством], к которому и должен прибегнуть йогин.

Самообучение – это повторение очистительных [мантр] – первослога [Ом] и других, а также изучение шастр, [говорящих] об освобождении.

Упование на Ишвару есть [жертвенное] посвящение всех действий Высшему учителю или же полный отказ от плодов подобных [действий].

Это и есть йога действия.

*Вьяса, комментарий на «Йога сутру», 2.1.*

### 3.1.3. Карма-йога



*Арджуна сказал:*

1. Если ты, о Людей Побудитель, выше дел разум ставишь, зачем на ужасное дело меня склоняешь, Кудрявый?
2. Речи странным противоречьем мой разум ты как бы смущаешь; одно поведай определённо: как поступить мне лучше?

*Свят-Благой сказал:*

3. В этом мире два вида веры возвешены Мной, Безупречный, для расчётливых – обузданье знанием, обузданье действием – для обузданных.
4. Избегающий дел человек не осуществит бездействия, ибо одним отреченьем ещё не стать совершенным.
5. Ибо никто бездеятельным не может пробить даже мига, делает дело невольно – всё из-за свойств природных.
6. Кто проявленья чувств подавил, но сидит, умом вспоминая цели чувств, – тот, запутавшийся, поступающим ложно зовётся.
7. Того, кто чувства, умом подчинив, удерживает, о Ярый, действия чувств обобщеньем действий считают несвязанным.
8. Необходимое делай дело – дело ведь выше бездействия: даже и отпращений тела не исполнишь, бездействуя.
9. Кроме действий, что ради жертвы, мир действием связан; поэтому дело делай, от связанности свободный.
10. Вместе с жертвой твари создав, молвил некогда Тварей Владыка<sup>1</sup>:  
«Множитесь ею, пусть она будет искомым желаньем доиться<sup>2</sup>.
11. Ею богов удовлетворяйте, те боги пусть вас удовлетворяют, удовлетворяя друг друга, достигнете высшего счастья.
12. Услады желанные боги дадут вам, удовлетворённые жертвой, кто же использует данное ими, не отдавая, – вор тот.
13. Жертв остатки съедая, святые избавляются от недостатков, но грязь едят нечестивцы, для себя лишь готовя [пищу].
14. Существа существуют пищей, пища от дождя бывает,

<sup>1</sup> *Праджapati.*

<sup>2</sup> *Кама-дхук, корова желаний.*



### 3.1. РАЗНООБРАЗИЕ ЙОГИ И ЕЁ ВЕТВИ

---

дождь бывает от жертвы, жертвы источник – деянье<sup>1</sup>.

15. Знай, деянье идёт от Благого, сам Благой рождён Нерушимым, посему вездесущее Благо<sup>2</sup> вечно стоит на жертве.

16. Кто этого круговращения здесь вращенью не помогает, дурноживущий, тешащий чувства, тщетно, землянин, живёт тот.

17. Кто же Самим наслаждается и Самим насыщается, только Самим умиротворился, действующим не является.

18. У него здесь цели ни в деле, ни в недеяньи не бывает, ни в каком существе он не ищет опоры или богатства.

19. Так, несвязанный, постоянно *делай должное дело*, ведь муж несвязанный, дело верша, Высшее обретает.

20. Ведь лишь делом Джанака<sup>3</sup> с прочими совершенства достигли, также в виду сохранности мира ты действовать должен.

21. Что совершает лучший – то и всякий рождённый, какой он пример подает – следует мир такому.

22. Нет ничего в трёх мирах, что бы свершить Я должен и чего бы не мог свершить, но Я в делах пребываю.

23. Ибо если не буду следовать Я делам непрерывным, последует вслед за Мною всё человечество, Партха.

24. Эти миры бы распались, если б Я дела не делал, (Я) стал бы творцом [варн] смешенья и созданий уничтоженья.

25. Коль неразумный действует, действием связан, Бхаратич, разумный же, непривязанный, действует ради сохранности мира.

26. Да не смущает он разум незнающих, привязанных к делу, свершая дела все, сведущий, к довольству ими пусть побуждает.

27. Природы свойствами-гунами всецело производятся действия, своим «я» отдельным обманутый, «Я – деятель!» – мыслит.

28. Но кто ведаёт суть, долгорукий, свойств и дел разделенья, «Обращаются свойства в свойства,» – так поняв, не запутан.

29. Обманутые свойствами природы запутываются в действиях свойств,

их, слабых, совсем неведающих, всеведающий да не волнует.

---

<sup>1</sup> Карма – также жертвенный обряд.

<sup>2</sup> Здесь Благой (брахман, м.р.) – Бог-творец, а Благо (Брахман, ср.р.) – Без-условное Бытие.

<sup>3</sup> Джанака – Правитель царства Видеха, прославившийся своей праведностью. Отец Ситы, жены царевича Рамы.

30. Мыслью о Самом главном Мне все дела оставляя,  
неувлечённым став, беспечальным, сразись, горячности избегая.
31. Те люди, кто Моему ученью следует неуклонно,  
с верой, не ропщущие, избавляются даже от действий<sup>1</sup>.
32. Но те, кто, ропща, не следует Моему ученью,  
любим знаньем обмануты, знай, бессмысленно погибают.
33. Даже знающий поступает согласно своей природе,  
природе подвержены все существа – к чему приведёт подавление?
34. Чувству чувственной цели страсть, отвращенье присущи,  
пусть [йогин] их власти не поддается, ибо [они] же являются вра-  
гами человека.
35. Свой долг без достоинств – лучше прекрасно исполненного  
чужого.  
Лучше в долге своём кончина, долг же чужой опасен.
- Арджуна сказал:*
36. Вишниец, кем тогда побуждаемый, человек этот грех произ-  
водит, против воли даже, словно навязанный силой?
- Свят-Благой сказал:*
37. Желание это, гнев это, порождённые ражым свойством<sup>2</sup>,  
многогрешным, прожорливым, – знай, таков здесь противник.
38. Как покрывается дымом пламя и зеркало – пылью,  
как зародыш покрыт последом – так им это покрыто.
39. И знанье знающего покрыто этим вечным противником  
в виде желанья, сын Кунти, как огнём ненасытным.
40. Чувства, ум, разум его вместилищами называют,  
ими обманывает оно, сокрыв Воплощённое знанье.
41. Итак, свои чувства сначала подчинив, о бык из Бхаратов,  
удали грязнителя этого Знанья и всезнанья губителя.
42. Говорят: «высокие чувства», над чувствами высший – ум,  
выше ума же – разум, но разума выше – оно<sup>3</sup>.
43. Познав то, что выше разума, в Самом самоутвердившись,  
сокруши врага, долгорукий, чудище в виде желанья.

---

<sup>1</sup> Возможен вариант: “даже делами”.

<sup>2</sup> Гуной раджас.

<sup>3</sup> В шлоке намеренная двойственность: слово *оно* может относиться как к желанию, так и к высшему над разумом Благу.

Такова в достославных упанишадах святой Бхагавадгиты, в учении о Благе, писании йоги, беседе Шри Кришны с Арджуной третья глава по названию «Йога действия или Карма-йога».

### 3.1.4. Бхакти-йога



Лишь Треистинного<sup>1</sup> любовь величайшая, поистине, любовь величайшая.

(Эта) любовь, хоть и единственна, проявляется в одиннадцати видах:

привязанность к возвеличиванию качеств (божества),  
привязанность к Его облику,  
привязанность к почитанию,  
привязанность к постоянному припоминанию,  
привязанность к служению,  
привязанность к Нему, как другу,  
привязанность к Нему, как сыну,  
привязанность к Нему, как жены к мужу,  
привязанность к самоотдаче Ему,  
привязанность к полному растворению в Нём,  
привязанность к боли от разделения с Ним.

«Нарада бхакти сутра», 81–82



Арджуна сказал:

1. Кто совершеннее в йоге: преданные обожатели [-бхакты], кто всегда почитает Тебя, или те, кто – Неявное Нерушимое<sup>2</sup>?

Свят-Благой сказал:

2. Постоянно преданных Мне, в Меня ум погрузивших, кто с верой глубокой Меня почитает, лучшими Я считаю.
3. Но кто Нерушимое, Необъяснимое, Неявное почитает,

---

<sup>1</sup> *Trisatya* – Треистинный, совершенный. Совершенство, Целостность, Полнота выражается, в частности, гармонией троек: трёх миров; мысли-слова-деяния и пр.

<sup>2</sup> *акшара*, также название слога Ом.

- Вездесущее, Непостижное, Горнее, незыблемо прочное,  
4. Кто подчинил толпу ощущений, разумом всюду ровен,  
радующийся счастью всех-существ, также Меня достигает.  
5. Но чрезмерны усилия тех, мысль к Неявленному стремящих,  
ибо неявленной цели трудно достигнуть в теле.  
6. Но тех, кто все действия высшему Мне предоставил,  
мысля не чем иным, как единством<sup>1</sup>, Меня почитает,  
7. Тех, мыслью в Меня погружённых, Я скоро спасаю  
из моря сансары, о Землянин!  
8. Так утверди на Мне ум и погрузи в Меня разум –  
и в завершении ты пребудешь во Мне, без сомненья.  
9. Если же мысли твёрдо на Мне установить ты не можешь,  
повторением упражненья старайся Меня достигнуть.  
10. К упражнению коль не способен – дела посвящай Мне,  
ради Меня и дела совершая, совершенства достигнешь.  
11. Действовать коль не можешь – общенью со мной предавшись,  
откажись от всех плодов действия, действуй, собой владея.  
12. Ибо знанье лучше повторенья, а знания – созерцание,  
устранив плоды дел созерцаньем, приходят к покою.  
13. Ни к кому не враждебен, сострадателен, милосерден,  
беспечальный, без личности, равно терпелив в счастье-горе,  
14. Приобшённый, всегда довольный, сдержанный, твёрдый в ре-  
шеньях,  
вручивший Мне ум и разум, преданный тот Мне дорог.  
15. Кого не волнует мир и кто мир не волнует,  
от страха, волненья, восторга свободный, мне дорог.  
16. Безоглядный, здоровый, чистый, неунывающий, хладнокровный,  
оставивший все начинанья, Мой обожатель Мне дорог.  
17. Кто не ликует и не горюет, и не злится, и не стремится,  
оставил благое и неблагое – тот обожатель Мне дорог.  
18. Равный к недругу и другу, также в почести и бесчестьи,  
к холоде, радости и страданью, отвергнувший пути.  
19. К хвале и хуле равнодушный, молчаливый, всегда довольный,  
без крова, с надёжной целью – человек-обожатель Мне дорог.  
20. Кто этот бессмертный устав<sup>2</sup>, что изложен (здесь), почитает,  
полон веры, Мне, Высшему, предан, тот Мне особенно дорог.

---

<sup>1</sup> йога.

<sup>2</sup> дхарма.

### 3.1. РАЗНООБРАЗИЕ ЙОГИ И ЕЁ ВЕТВИ

Такова в достославных упанишадах святой Бхагавадгиты, в учении о Благе, писании йоги, беседе Шри Кришны с Арджуной двенадцатая глава по названию «Йога обожания или Бхакти-йога».

#### 3.1.5. Лайа-йога в изложении Свами Сатьянанды

*Беседа Свами Сатьянанды в отделении «Divine Life Society» в Лиссабоне, во время мирового турне 1968 г.*

Первый раз я говорю о лайа-йоге на людях, но думаю, не первый раз вы слышите о лайа-йоге и её различных техниках, и, может быть, то, что вы услышите от меня сегодня, рассеет некоторые заблуждения, относящиеся к вашим предыдущим представлениям о лайа-йоге.

Санскритское слово *лайа* означает *растворение* или *таянье* в чём-то. Чем лайа отличается от самадхи? Прежде всего, все йоги должны вести к высшему состоянию, где имеет место растворение низшего сознания. Если так, то всякая йога есть лайа-йога. Будь ваша практика пранаямой или крийа-йогой, или созерцанием Бога либо вашего гуру, когда ваше личное сознание сливается со сверхсознанием – это есть состояние растворения, или состояние *лайа*. Но, хотя всё это верно, *лайа-йога* есть ещё и йога сама по себе.

Сверхсознание – это конечная цель для каждой личности, ибо сверхсознание – это конечное состояние нашего непрерывного развития. В сверхсознательном состоянии человек не становится бессознательным или утратившим личное сознание, он полностью сознает всё происходящее внутри и вовне. Человек должен пройти с великим вниманием по пути, ведущему к сверхсознанию, чтобы личное сознание ни прекращалось, ни рассеивалось. Это происходит до того момента, покада в практике лайи-йоги личное сознание не утратит связи с внутренними и внешними проявлениями.

Принцип пракрити или Природной сущности образуется тремя гуннами: саттва, раджас и тамас, осуществляющими колебательные движения в человеческом сознании в целом. Есть два пути преодоления этого: первый – вы превосходите гуны настолько, что пребываете на уровне сверхсознания; второй – вместо преодоления гун вы можете погрузиться в них посредством лайи и через какое-то время оказаться в созерцании. В лайа-йоге физические мозговые центры,

нервная система и также центры сознания в теле приводятся к познанию Бессознательного, когда вы полностью и по своей воле управляете ходом растворения сознания, растворения «Я».

Поэтому есть два вида йоги: один, в котором природа гун преодолевается, и другой, где Природа, Пракрити или три гуны растворяются в сознании. В сверхсознательном состоянии вы сознаете сознание, но в лайа-йоге вы сознаете бессознательность. Лайа является, в сущности, весьма сокращённым, ускоренным способом достижения сверхсознания, но чтобы избежать ошибок, необходим учитель, с которым необходимо тщательно изучить пранайамы и некоторые крийи.

Те, кто хочет заниматься лайа-йогой, должны также прежде выполнять какую-то хатха-йогу. Это очень важно. Я не имею в виду асаны и пранайамы, поскольку хатха совсем не значит это. Классически, хатха-йога не имеет никакого отношения к асанам и пранайамам, но она настаивает на ряде очистительных техник, приносящих равновесие между симпатической и парасимпатической нервными системами. Асаны и пранайамы образуют часть тантры. К сожалению, многие учителя йоги в последнее столетие способствовали возникновению заблуждения относительно принадлежности асан во множестве к хатха-йоге, поскольку считали, что будет лучше, если они будут говорить, что учат йоге. Уверен, что нет ни одного учителя йоги во Франции, смело говорящего: «Я учу тантре», — вместо того, чтобы говорить: «Я учу йоге». Но я подчеркиваю вновь и вновь, учит он не йоге, но тантре: асаны и пранайамы образуют самую сердцевину тантрийской системы.

Хатха-йога состоит из шести систем: *нетти*, *бастии*, *капалабхати*, *дхаути*, *тратака* и *наули*. Очень важно, чтобы занимающийся лайа-йогой выполнял *нетти*. Эта процедура предназначена не только для очищения носа, но также для орошения и охлаждения зрительной системы, передней части мозга, всей носоглотки и всего рта. Занимаясь *нетти* с использованием ли воды, резинового катетера, молока, масла или очищенного (топлёного) масла, вы пробуждаете особые железы в носу за слизистой мембраной.

Следующим приёмом хатха-йоги вам следует делать *дхаути*. Она включает *кунджалу*, когда вы пьёте воду и извергаете её рвотой, и *шанкха пракишалану*, когда вы выпиваете примерно 16 ста-

### 3.1. РАЗНООБРАЗИЕ ЙОГИ И ЕЁ ВЕТВИ

канов соленой воды, выполняете серию упражнений и выпускаете все ваши отходы через анус. Вы очищаете ваш организм настолько полно, что в конце проводите лишь принятую вами воду.

Затем вы должны выполнять крию под названием *капалабхати*. В *капалабхати* за один раз должно быть сделано 100 дыханий подряд. Когда сделаете сотню, вы должны полностью выдохнуть, задержать дыхание и затем выполнить *мула бандху*, *уддияна-бандху* и *джаландхара-бандху*. Затем делайте следующие 100 дыханий. В заключение сосредоточьтесь на *чидакаше*, внутреннем пространстве, которое вы видите на внутренней стенке лба. Здесь, на Западе, *капалабхати* не выполняют точно, соответственно системе, используемой нами в лайа-йоге. Сделав 100 циклов *капалабхати* – крайне просто произведённых – вы узнаете, как делать её правильно. Я думаю, всякий делает её каждое утро бессознательно, когда фыркает, чтобы очистить нос. Такова *капалабхати*. Если вы выполняете *капалабхати*, вы обнаружите, что после 100 циклов, выполняемых 36 раз, ум растворяется. *Капалабхати* необходимо выполнять в *сиддхасане* или *падмасане*. Конечно, вы можете вспоминать о Боге и на удобном стуле, согласен, но в *капалабхати* у вас должно быть совершенное управление областью живота. Когда вы выполняете *капалабхати*, тело не должно двигаться, и если делаете 100 циклов *капалабхати* 36 раз, ваше тело должно быть подобно статуе. Дыхание в *капалабхати* должно производиться очень мягко. Вы должны делать его мягко, сотню циклов.

Вот другое заблуждение, которое мне хотелось бы развеять: люди думают, будто *мула-бандха* – это управление или сокращение ануса, но это не так, и это ошибку делают даже в Индии. Слово *мула-бандха* в действительности значит сокращение промежности, а не сокращение ануса. Полное название *мула-бандхи* – *муладхара-бандха*. *Муладхара* – *чакра*, или психический центр, а *бандха* значит «управление». Перед выполнением *капалабхати* вам следует правильно овладеть *мула-бандхой*. Некоторые книги по йоге на европейских языках говорят, что выполнение *ашвини-мудры*, сокращения и расширения анального сфинктера, будет автоматически включать *мула-бандху*. Но *ашвини-мудра* и *мула-бандха* – разные способы, а не одно и то же. *Ашвини-мудра* – это сокращение ануса (мышц сфинктера), тогда как *муладхара-бандха* у мужчин – это контроль промежности, а у женщин – нижней

части матки. Вам следует сначала выполнять *муладхара-бандху*; затем переходите к *капалабхати*.

Вы должны также знать правильный способ *джаландхара-бандхи*. Я видел на некоторых рисунках в различных книгах йоги, что они выполняют *джаландхара-бандху* так, что подбородок лишь касается груди, а он должен быть к ней прижат. Замечу, что я рассказываю вам правильную технику только по отношению к лайа-йоге, а в ваших ежедневных занятиях вы можете делать, что хотите. Не выполняйте *джаландхара-бандху* стоя, выполняйте только в двух асанах, позе лотоса и *сиддхасане*. Таким образом *джаландхара-бандха* будет осуществлять полное управление щитовидной железой, которое необходимо для практики лайа-йоги.

Теперь я поведаю о *тракае*, ещё одном методе, необходимом для лайа-йоги. *Тратака* может выполняться на пламя свечи, на чёрную точку или на большой или маленький шар, известный в Индии как *шивалингам*. Есть определённые шаги выполнения *тратаки*; иначе она может пробудить мощную подоплёку вашей психики. Поэтому, если вы выполняете *тракаку* только для лечения глазных нарушений или бессонницы, это следует делать правильно, чтобы не вызвать вредные психические вспышки.

Некоторые, выполняя *тракаку*, видят ад, чудовищ, призраков и такие ужасные вещи, что прекращают эту практику навсегда. Они думают, что эти проявления действительны, но на самом деле они являются лишь выражением того, что подавлено внутри. Поэтому следует выполнять *тракаку* согласно верному методу. В *тракае*, хотя ваши глаза открыты, вы ничего не видите перед собой, и восприятие предмета *тратаки* исчезает полностью.

Но самый важный приём хатха-йоги – *наули*. В лайа-йоге *наули* предназначена для подзарядки и пробуждения пупочного центра, солнечного сплетения, *манипура-чакры* – жизненного принципа, или центра.

Когда вы выполнили вашу практику хатха-йоги, вы готовы к лайа-йоге. Слово *хатха* означает *ида* и *пингала*, или солнечный и лунный каналы, умственная и жизненная энергия, симпатическая и парасимпатическая нервная системы. Лишь когда существует полное равновесие *иды* и *пингалы* или нервных систем в физическом теле, вы будете готовы к лайа-йоге. Иначе от практики лайа-йоги вы, возможно, получите нервную неуравновешенность и проявление шизофрении. Лишь выполнение хатха-йоги приносит пра-



вильное равновесие, гармонию и уравновешенность в этих двух больших нервных системах, и если вы полагаете, что можете обойтись без хатха-йоги и не упражняться, нервная неуравновешенность симпатической или парасимпатической системы непременно проявится в лайа-йоге, и вы можете стать глупым или крайне вспыльчивым человеком. Раз вы достигли равновесия в вашей нервной системе, в практику лайа-йоги включается самое важное упражнение, создающее состояние полной бессознательности – бессознательности по своей воле. Для этого вы должны выполнять *ваджроли* и две пранайамы, известные как *мурчха* и *сурья бхеда*.

О *ваджроли* я не буду говорить подробно и посвящу ей лишь несколько слов. Сядьте в *сиддхасану* или в лотосную позу и закройте глаза. Сначала сосредоточьтесь на нижней части живота. Теперь сократите мышцы этой области тела, и плавно продолжайте сокращение так, чтобы приподнялись и сократились сексуальные органы. Затем расслабьте их так же постепенно, как втягивали. Снова повторите это движение. *Ваджроли* следует выполнять, когда задерживаете дыхание внутри, в *антар кумбхаке*, когда вы вдыхаете и задерживаете дыхание. Но очень важно, чтобы в это время выполнялся подбородочный замок, или *джаландхара-бандха*. Продолжайте выполнение этой *ваджроли* мудры столь долго, как полезно для вас и сколько у вас есть времени.

После *ваджроли* вам следует делать пранайамы *мурчха* и *сурья бхеда*. Вы должны оставаться сидящим на протяжении всей практики. Следующим в вашем выполнении лайа-йоги следует делать крийу, известную в тантре как *наумукхи*. После *наумукхи* вы должны делать другую крийу, также являющуюся частью тантры, но на этой стадии я не могу рассказать её вам. Когда вы сделаете эти две крийи с закрытыми глазами около 10 минут, вы производите звук, который должен заканчиваться гудением. Он не может быть просто именем Бога. Пропойте мгновение «Аум» и продолжайте гудение, это *м* следует удерживать постоянно полчаса или столь долго, как возможно. Во время гудения «Аум» вы утратите ваше личное сознание и будете осознавать, что становитесь бессознательным. Вы будете иметь полностью осознавать имеющую место бессознательность, но не будете сознавать ваше гудение звука «Аум». Некий очевидец этого будет извлекать звук, как если бы вы тихо вздыхали, и это будет очень слабый звук, поскольку ваше сознание теперь растворено.

Когда ночью вы спите глубоким сном, это также есть лайа-йога, но в этом глубоком состоянии растворения мозг, ум и сознание находятся в «погружённом» состоянии. Они не возбуждаются, не пробуждаются. Однако в настоящей лайа-йоге мозг и сознание пробуждены на очень высоком уровне, когда имеет место бессознательность, и здесь действительно начинается лайа. Состояние лайи неотлично от кундалини-йоги, поскольку есть много способов, которые могут выполняться и изучаться для растворения отдельного сознания на очень высоком уровне. Когда мы говорим, что обычный человек спит на кровати, но йогин спит на небесах, мы говорим, что обычный человек становится бессознательным на весьма низком уровне сознания, тогда как лайа-йогин становится бессознательным на очень высоком и развитом уровне его сознания.

Для лайа-йоги необходимы два часа выполнения по утрам и занимающая месяц предварительная подготовка. Следует также посвятить месяц для обучения приёмам крийа-йоги. Также необходимо исключить из рациона продукты, которые препятствуют обменному процессу. Пока обмен не ускорен, вы не сможете достичь целей лайа-йоги. По этой причине лайа-йогин отказывается от молока, мяса, курицы, рыбы и некоторых других продуктов, что препятствует этому убыстрению обмена. Также должны быть исключены обычные лекарства, которые могут вызвать состояние спокойствия и безмятежности, но препятствовать осуществлению лайа-йоги.

В наших тантрийских писаниях о лайа-йоге говорится с великим почтением, но она может стать причиной одного существенного затруднения: она «удаляет» вас от себя, поскольку развивает сверхъестественные и сверхчувственные качества. Это может происходить благодаря выполнению *капалабхати*, *мурчха пранайамы* или *ваджроли*, но лайа в конце концов развивает некоторые ультразвуковые или парапсихологические центры мозга, и развиваются *сиддхи*. Все психические силы, будь они высоки или низки по природе, отвлекают сознание человека от высшего Самого себя. Таким образом, *сиддхи* создают величайшую преграду. Поэтому лайа-йогу следует выполнять с гуру и в его присутствии.

Есть множество более мелких указаний относительно лайа-йоги, мелкие же детали я не буду обсуждать. Но я упомяну, что лайа-йогу не следует выполнять неженатому человеку, и если вы хотите заниматься лайа-йогой, вы сначала должны жениться и за-

тем заниматься ею. Это не шутка, но вполне научная истина, которую я выкладываю перед вами. Вы должны облегчить бремя передней доли гипофиза от перенаполнения гормонами прогестерона и эстрогена. Есть некоторые вещества в организме, желудке, крови, сердце и лёгких, в мышцах и костях, в нервной системе и мозге, и только когда вы удалите все эти токсины, лайа-йога может принести безмятежность, покой и полное однородное растворение. Я учу лайа-йоге, но я никогда не обучаю ей холостых. Есть много йог, таких, как бхакти-йога, киртан-йога и джапа-йога, которые, я считаю, могут выполнять все, но лайа-йога — только для женатых людей.

### 3.1.6. Мантра-йога



Мантра, которой наставил мудрец, есть Истина.

«Ригведа», 1.152.2



Да будет мантра нашим учителем снова и снова!

«Ригведа», 1.147.4



Речь и прана составляют пару.

«Шатпатха брахмана», 1.4.11.2?



Со звуком «Ха» [прана вовне стремится], со звуком «Са» возвращается снова.

Эту мантру «Хам-Са, Хам-Са» жизнь читает непрерывно, 21 600 раз, днём и ночью.

Следуя этому счёту, душа непрерывно повторяет мантру, именуемую неповторяемой<sup>1</sup>.

<sup>1</sup> ...неповторяемой... — игра слов вокруг другого названия «лебединой» мантры (ХАМ-СА) — *а́йара*, букв. «неповторяемая», «нечитаемая», ибо она — всего

(Этой) молитвой (гаятри) йогин навсегда освобождается, лишь этим решением человек от грехов избавляется. Иного равного [этому] знания, иного равного чтения, иной равной чистоты не было и не будет.

«Дхьянабинду упанишада», 60–65

*Мантра-йога в изложении Свами Сатьянанды (Лекция в Париже во время мирового турне 1968 г.)*

Этим утром я намереваюсь дать некоторое изложение науки мантры, очень древней и очень интересной науки. Сначала я хотел бы рассеять заблуждения относительно мантр. Распространено утверждение, будто мантры непосредственно связаны с богами и богинями, поэтому, если я предлагаю кому-то повторять мантру РАМ, он думает, что ему предлагается имя божества, почитаемого индусами или какой-то общиной. По этой логике, мантра – это имя какого-то бога, в которое верит какая-то община, но это не так. Мантра не имеет никакого отношения к именам богов и богинь племени или общины, будь то индусы, христиане, мусульмане или буддисты, но мантры следует понимать как знаковые представления состояния бытия, открытия или понимания.

Наука мантры очень древняя, и упоминание о мантрах обнаруживается в древнейших ведийских писаниях. Знаменитые восточные и западные исследователи относят их ко времени более 5000 тысяч лет назад. Согласно этим древним текстам, *мантра* означает звук, сочетание или последовательность звуков, которые выявляются сами, то есть сами приходят к человеку – *риши*, или пророку, – как если бы они истекали с небес. Звук производится не каким-то мужчиной, женщиной, животным, не своим передатчиком, но лишь слышится. В ведийских писаниях есть выражение *мантра драшта*, которое буквально значит зримая, или воспринятая, мантра, имеется в виду человеком, который воспринял, представил или понял звук мантры в самом глубоком созерцательном состоянии.

Позже, во времена бхакти-йоги, *риши* систематически развивали науку звука, открытой мантры или подсознательного, бессознательного или сверхсознательного звука. Способность к созда-

---

лишь неотчетливый звук дыхания.

### 3.1. РАЗНООБРАЗИЕ ЙОГИ И ЕЁ ВЕТВИ

нию звука в человеке известна в индийских Ведах, древних книгах знания, упанишадах и тайных доктринах, как Речь (*vac*). Способность производить звук на разных уровнях приводит к звукам разной протяжённости, тонкости и дальности. Так, существуют определённые звуки, которые мы не всегда можем воспринять, поскольку они слишком громки или слишком тонки для нас.

Древние индийские тексты разделяют степени звука и мантр на четыре стадии. Первая стадия – громкий звук, или *вайкхари*, который открыт нашим ушам или функциям слуха. Это звук, который я произвожу внутри себя посредством аппарата звукопроизношения и который вы воспринимаете через ваш слуховой аппарат. Это не тонкий звук, а скорее грубый, который воспринимается и понимается вашими грубыми чувствами. Когда более высокая степень звука доведена до шёпота и никакого звука не производится, но вместо звука творятся колебания в виде шепота, он становится второй стадией, или более тонким видом звука, что может быть услышан лишь при великом внимании и не всяким. Вы используете звуки вашего дыхания, которые вы и находящийся рядом с вами человек может слышать, но никто больше, так как у звука есть пределы. Затем, когда мы думаем и колебания производятся внутри ума, – это третья степень звука. Эти мысленные колебания я предпочитаю называть речью, поскольку вы мысленно говорите в особой части себя, но так, что лишь вы и никто другой, можете понять. Когда вы думаете: «я не желаю говорить с этим человеком», вы производите мысль в виде речи, как выраженную идею, и это то же самое, как если бы вы произносили это и говорили словами: «я не желаю говорить с этим человеком» так, чтобы слышал другой. В этом третьем виде вы выражаете это на более тонком уровне мыслительного процесса. Есть речь, есть идея, есть и звук, но звук мысленный, не физический.

Все эти постепенно утончающиеся степени звука, о которых я поведал с точки зрения опыта, объективности и простоты, являются проявлениями сознания. Они есть выражения ваших идей, ваших чувств, вашего знания, ваших хороших и дурных качеств, вашей великодушной или собственнической личности. Но когда вы преодолеваете эти грубые проявления сознания и ума, вы слышите или понимаете некоторые звуки, запредельные, или божественные, или являющиеся голосом тишины. Это и есть мантры, раскрытие высшего сознания в человеке, открытые провидцами и

*риши*, которые также могут открыться тем, кто достигает этого высшего состояния. Мантры не имеют никакого практического смысла или отношения к вашим обыденным мыслям, но они являются выражениями запредельного сознания в звуковом обличье. Не только звук, но так же открываются облик или образ; звуки мы знаем как мантры, а образы составляют наши боги и богини. Итак, нам следует теперь сказать малость о науке мантры, и мы перейдем к практическим аспектам использования мантр.

Не всякая мантра может быть понята всяким, и у каждого — своя мантра или свойственный ему звук. И так же, как ваша личность есть представление вашего внешнего Я, так и мантра представляет вашу внутреннюю личность. Есть множество «уровней» вашей личности: физический, эмоциональный, рассудочный, интеллектуальный, сокровенный, психический и сверхсознательный. Если мы говорим о физической личности человека, говорим, что он высокий или прекрасно выглядит, если о умственной личности — что он глуп или умён, а если об эмоциональной — что он чувствителен или груб. Когда говорим о его психической личности, мы говорим, что он — ясно-видящий, телепат или нечто подобное, но о его сокровенной личности можно сказать, что его облик — треугольник, его мантра «Ом» или «Клим». Посредством мантры мы понимаем нашу собственную сокровенную личность; развитие сокровенной личности — предмет «Тантра шастры». Сокровенная личность и является тем, что мы в действительности есть. Ваша плотная личность представляет землю, или ад, или промежуточную планету, но ваша сокровенная личность — небеса. Если человек в ладу с его сокровенной личностью, о нём говорят, что он достиг небес или что он существует на небесах; а когда он настроен на свою плотную личность, он находится на земле или адски страдает. Понимание своей сокровенной личности и выбор мантры — это часть науки мантры.

Чтобы открыть вашу сокровенную личность или мантру, вы должны обратиться к астрологии, к «Тантра шастре» и науке об элементах и цветах. Вы должны также изучить науку о трёх гунах. Все личности в мире подходят под эти три типа. Мы не можем быть чисто одним или другим; мы преимущественно или саттвичны, или раджасны, или тамасичны. Поэтому сначала мы должны открыть, кто мы есть.

Во-вторых, с помощью астрологии мы должны узнать знак, под которым мы родились, положение Солнца, положение восходящего

### 3.1. РАЗНООБРАЗИЕ ЙОГИ И ЕЁ ВЕТВИ

знака (асцендента) и другие аспекты вашей астрологической карты. Затем, у вас должно быть понимание сущностных стихий<sup>1</sup>. Порядок этих пяти стихий в соответствии с их тонкостью, чистотой и плотностью таков: земля, вода, огонь, воздух, эфир. По этой сокровенной науке, мы – творение и сочетание этих пяти космических стихий. Преобладающий элемент определяется знаком, под которым человек родился, и этот элемент определяет выбор мантры. Таким образом, все мантры распределяются на пять категорий.

Одни мантры относятся к земной стихии, другие к огненной, водной, воздушной и эфирной. Так, «Ом» принадлежит к эфирной стихии, «Рам» – к огненной, «Гам» – к земной, «Клим» – к водной, а «Хум» – к воздушной. Каждая мантра также обладает формой, называемой *девата*. Буквально это слово переводится как «божество», но здесь означает «божественную форму».

Существует очень много мантр, распределённых по этим пяти группам. Каждая мантра имеет цвет, стихию, девату, или тонкую форму, и свой способ повторения. Как я уже говорил, каждая мантра обладает двумя составляющими: звуком и формой. Например, «Клим» – это звук, биджа-мантра, и она имеет образ, который открывается мантрой. Поэтому мы имеем *биджа-мантру* и простую мантру, например, «Клим» – это биджа-мантра, а «Кришна» и «Намаха» – мантра, которая выявляет форму. Это подобно объяснению формы другому человеку. В этом случае вы должны сказать нечто о форме и длительно объяснять – для этого у нас есть просто мантра, тогда как биджа-мантра – это *семенная мантра*, и она очень мощна. Иногда она воспринимается произвольно в созерцании, или она даётся ученику от гуру.

Я прежде сказал, что стихия и цвет находятся в соответствии с созвездием, под влиянием которого родился человек, и они определяют устойчивость мантры. Но сделать правильный выбор не просто, и иногда, даже если стихия и цвет выбраны в соответствии со знаком рождения, ваша сущность может враждовать с выбором мантры. В этом случае поможет гуру, знающий вашу сокровенную природу, – он должен открыть мантру. Когда я владею такой мантрой, собранность, объединяющая сила и слияние сознания достигаются намного быстрее. Если мантра не подходит вашей личности, вы обнаружите, что трудно подлаживаться к ней или усвоить

<sup>1</sup> Или элементов. Имеются в виду пять *махабхут*.

её, и вы будете неспособны глубоко погрузиться в мантру, как масло не может смешаться с водой.

Есть разные способы созерцания и техники джапы, согласования с дыханием и другие йоговские системы, которые помогают вам усвоить мантру в структуре *сокровенной личности*. В конце концов, придёт время, когда ваш ум или, вернее, сокровенное сознание, сможет действовать в виде мантры. Если ваша мантра – «Клим», то ваше сокровенное сознание перестает быть сокровенным сознанием и существует как «Клим»; ваше целостное сознание является сущностью «Клим» и ничем иным, чем «Клим». Мантра имеет двойную цель: первая, как мы уже установили, – растворить сознание в форме мантры. Когда это достигнуто, мантра может стать проводником, или передатчиком, для вашего сознания, по желанию перенося вас к некому человеку или месту. Говорят, что таким образом знаток мантры способен производить работу, выполняемую с помощью «Тантра шастры» и других сокровенных систем. Это последнее явление – творческая сторона мантры, она становится вроде ракеты, и ваша идея, личное сознание и мысль устанавливаются на ней; затем мантра проецируется вовне и работает так же действенно, как объект. Это прикладная наука мантры, о которой нам немного известно. Поэтому мы лишь коснулись духовного воздействия мантры на нашу личность для созерцания, чтобы вызвать одноточечность, расслабление, знание и свет.

Мантра – сокровенное явление нашей личности, она должна выполняться с пониманием и разумением. Практическая наука мантры известна как *джапа-йога*. Здесь мантра может выполняться мысленно, шёпотом или вслух; с использованием четок (*мала*) или звука барабана, в ритме сердцебиения, в особом центре или с сосредоточением на некоторых цветах или символах. Советуется также, чтобы и питание было соответственное мантре и стихии. Такова общая и практическая наука мантры.

Мантра может быть также использована для лечения болезни. Здесь следует узнать самую действенную мантру по отношению к физическому недугу. Я могу принадлежать к водной стихии, поэтому моя мантра будет «Клим», моя форма будет из водной стихии, но я могу страдать от болезни почек, которая весьма сильно поражает меня, или моё тело распухнет, или у меня может быть плеврит или водянка. В этих случаях целитель мантрой должен



### 3.1. РАЗНООБРАЗИЕ ЙОГИ И ЕЁ ВЕТВИ

---

изменить мою мантру на подходящую в случае болезни или кармы, от которой я страдаю.

Как сокровенно действует питание? Людям эфирной стихии следует принимать только готовую пищу, тогда как люди земной и огненной стихий могут есть мясо. В Индии поклонникам Деви, Кали, Дурги или шиваитам, поклонникам Шивы, дозволен животный белок, но поклонникам Вишну, который является божеством воды, или поклонникам Рамы и Кришны запрещаются любые виды мяса. Я не шучу. Иногда, когда вы посещаете индийский дом, вас спрашивают, вишнуйт вы или шиваит, чтобы узнать, вегетарианец вы или нет.

Земная и огненная стихии очень сильны, и поэтому, если я принадлежу к земной стихии, я плотен в теле, а если я принадлежу к огненной стихии – я горяч в теле: мой метаболизм будет усиленным и любая пища будет легко перевариваться. Санньясинам запрещены алкоголь и мясо или всякая еда, причиняющая возбуждение. Это потому, что они эфирной стихии и для них дозволена приготовленная еда. По этой системе люди эфирной стихии будут мягки, спокойны, умиротворены; люди земной стихии будут совсем противоположны: жестоки, сильны и прожорливы; люди водной и воздушной стихий будут эмоциональны, восприимчивы и переменчивы в мыслях; а огненной стихии – будут всегда разумны и сильны.

Говорят, что ребенок должен получить свою первую мантру в восьмилетнем возрасте. Применять мантру, как это делаем мы, люди в возрасте, ему не надо, но он должен повторять свою мантру на рассвете и на закате с осознанием дыхания – пять минут по утрам и пять по вечерам. Такое исполнение мантры при содействии его родителей перенаправит его волнуемое подсознание. Он должен получить свою вторую мантру при женитьбе, или при великих изменениях в его жизни, или когда имеет место перемена его личности. Эта мантра должна быть вступлением в духовную жизнь, а также обязанностью и установлением ума. Когда он становится духовным, он должен получить свою третью мантру; кто имеет склонность к духовности, должен приблизиться к гуру, и данная им мантра должна помочь ему вести духовную жизнь, отдавая и переключая его сознание от внешнего мира к внутреннему. Индусы также имеют четвертую мантру, которая дается, когда человек при смерти или только что умер. Когда прана и сознание человека отходят и угасают все свечения, когда его сознание дейс-

твует только частично; тогда вносится в его уши четвёртая мантра, и эта мантра ведёт его дух к следующему рождению.

### 3.1.7. Свара-йога

Свара одновременно значит «звук» и «поток». Второе значение стало главным для свара-йоги – учения о познании тонких токов в человеческом теле и окружающем мире и управлении ими. Главным в осуществлении этой йоги является уравнивание солнечного и лунного потоков и достигаемое этим преодоление двойственности сознания и мира.

10. Теперь изложу проявление свары в этом теле.

Природа свары подобна устремлённому [ввысь] лебедю. Узнав её, узнаешь три времени [прошлое, настоящее, будущее]

11. Это знание – высшая тайна из тайн, сущность, дарующая благоденствие.

Знание свародайи – как драгоценная корона на голове мудрого.

12. Это вдохновенное знание – тоньше тончайшего, истинное восприятие.

В мире отрицателей – чудо, в мире естественном – основа.

13. [Тому, кто пребывает] в спокойствии, в чистоте, добром поведении, обожании и сосредоточенности ума на учителе, устойчивом сознании, в действительном знании и щедрости – [тот способен заниматься] свародайей.

14. [Тому же, кто] порочен и дурнорождён, гневен, отрицает [дхарму], обманывает учителя, малоумен, с дурным поведением, не следует давать свародайю.

15. Слушай, Богиня, я дам Тебе высочайшее знание Бога, познанием которого всё, что нужно узнать, узнаётся.

16. В сваре – все веды, писания, высочайшие искусства (*гандхарвам*). В сваре все три мира. Свара – это Самое сущее (*атма сварупа*).

17. Без знания свары бесполезно знание богов (астрология), как дом [без хозяина], как рот без знания шаштр, как тело без головы.

18. Тот, кто проникает в сущность праны и нади, а также кто узнаёт восславляемую сушумну – тот идёт к освобождению.

19. Те, кто преуспели в знании свары в обликах или без обликов, сообщают благое силой благого духа.

### 3.2. КТО И В КАКИХ УСЛОВИЯХ СПОСОБЕН К ЙОГЕ?

20. Большой мир и малый мир<sup>1</sup>, поистине, созданы лишь сварой. Свара разрушает и созидает, она – Свидетель, Великий Владыка (Махешвара).

21. Нет виденного или слышанного выше знания свары, нет выше тайны и нет выше достояния. Нет выше знания свары.

...

140. Знание свары – наитайное, не кто иной, как избранное божество.

Кто наслаждается высочайшим пониманием – знанием свары, – тот йогин.

*Из «Шива свародайи»*

## 3.2. Кто и в каких условиях способен к йоге?

### 3.2.1. Готовность



О, сын Притхи, ни здесь, ни по смерти тот не погибнет, ибо никто из добротворцев, сын мой, дурным путём не ступает. Обретя миры благих дел, проведя бессчётные лета, в чистом, счастливом теле от йоги отпавший родится. Или же он появится от союза мудрецов приобщённых, но самое трудное в мире – обрести такое рождение. Там, к убеждению<sup>2</sup> приобщённый прежними воплощениями, он устремляется далее к совершенству, о радость куру. Прежними упражненьями увлекается даже невольню, даже жажда узнать единенье (йогу) превосходней Благого Глагола<sup>3</sup>.

*«Бхагавадгита», 40 – 44*

<sup>1</sup> Ср. выражение из русского средневекового лечебника: «Малый мир сиречь человек»

<sup>2</sup> *буддхи*.

<sup>3</sup> *шабда-брахман*, т.е. Веды.

### 3.2.2. Вера и выраженная в словах уверенность

Чтобы следовать к Знанию и Освобождению, нужно сначала иметь веру в высшую цель, иметь намерение, а затем принять решение достигнуть её. *Санкальпа* – это твёрдое решение или намерение, утверждение. В смысловое поле этого слова входит также значение «решимость», «готовность», «способствование», «упорядочивание». Это не просто идущее от ума и выраженное в словах разовое желание добиться определённой цели, но неколебимое убеждение, ставшее созидающим образованием сознания. Свами Сатьянанда называет её подсознательной волей. В санскрите есть понятие *санкальпа вирья*, то есть энергия целостного образа. Этот «облик» совершенства, пример или идеал, которому следуют и который постоянно поддерживает силы человека, стремящегося к совершенству.

Санкальпа – это не только общее направление мысли, но и определённый приём йоги. От того, насколько ясно, чётко и убедительно поставлена в уме и выражена в словах задача, во многом зависят конечное достижение или плод упражнения. Чтобы не ушла решимость, сначала её нужно поддерживать повторением. Затем санкальпа настолько врезается в память, что начинает действовать в подсознании.

В писаниях йоги говорится: прежде чем непосредственно приступить к упражнениям *йоги*, начинающий должен открыть «во всех Ведах» учение главного Учителя и Бога (Шивы, Вишну, Сурьи, Кали) и сделать его целью достижения. Это и есть санкальпа. Когда Шанкара выбирает из *шрути* великие изречения, которые и указывают цель веданты и уровень сознания совершенствующего, – это тоже санкальпа. Совершенно в духе преемства, Махатма Ганди уже в новое время выбирает 18 заключительных стихов (шлок) 2-й главы Бхагавадгиты для «молитвы *сатьяграхов*» (стойких в истине) – людей, посвятивших себя борьбе за независимость Индии средствами невреждения, ахимсы. Так он делает идеи этого отрывка средством настройки, усиления ума.

Сила санкальпы может действовать даже после смерти. В йоге утверждается, что даже после освобождения йогин для передачи наставлений другим может принять любой желаемый облик. Как предварительное условие такого воплощения перед заключи-

### 3.2. КТО И В КАКИХ УСЛОВИЯХ СПОСОБЕН К ЙОГЕ?

тельной стадией самадхи (или махасамадхи) он должен принять в уме это особое решение.

Сила санкальпы может использоваться и для вполне мирских целей. Свами Сатьянанда предлагает целый ряд решений для здоровья, избавления от болезней, налаживания отношений с людьми и т. п. в технике *йога нидры*.



Решение, которое вы предпринимаете в начале духовного занятия, подобно посадке семени; а в конце – подобно его орошению.

Санкальпа – это формула того, кем вы хотите стать или что совершить в жизни.

(...) Этот прямой приказ сознательного ума бессознательному – семя, дающее возможность человеку решительно переменить свое состояние, поведение и судьбу. Весьма важно, чтобы решение было выражено ясно и уверенно. Это наделит ум сильным и уверенным кругозором. Нужно иметь искреннюю веру, чтобы решение было действенным. Эта вера усилит воздействие решения на подсознательный ум, так что решение станет действительностью вашей жизни.

*Свами Сатьянанда*

#### *Великие изречения (махавакья)*

Эти выражения из ведийских упанишад до предела кратко выражают настрой и направленность индийского мировоззрения. Они содержат идею единства человека с миром, и даже более того, человека с Надмирным и Безмерным. Особое значение им придала веданта. По объяснению Шанкары, эти изречения относятся не к прикладному уровню сознания (*вьявахарика*), но они «выше пользы» (*парамартха*). Их задача – перенаправить взгляд от вещественного к Самому себе (Атману) и настроить ум на познание Единства.



Этот Самый – Благо (*ayam ātman brahman*).

То есть ты (*tat tvam asi*).

Познание – Благо (*prajñānam brahma*).

Я есть Благо (*aham brahmāsmi*).



Изречения упанишад (*веданта вакья*) содержат знание, обозначаемое такими понятиями, как сосредоточенное размышление (*дхьяна*), почитание (*упасана*) и др., которое есть не что иное, как понимание смысла этих изречений. Понимание этого смысла является лишь вспомогательным действием по отношению к последующему упражнению в сосредоточенном размышлении.

*Рамануджа, «Шри бхашья», 1.10.*

### *Умиротворяющие настройки*

Такова же и задача и «умиротворяющих чтений» (*santi paṭha*), помещаемых в начале и конце многих писаний йоги. Обычно они являются мантрами из ведийских упанишад, которые идеей, звучанием, ритмом также настраивают ум на Высшее. Например, в институте йоги Кайвальядхама эти утверждения повторяются в начале ежедневных упражнений пранайамы.

Из трёх приводимых ниже цитат из «Брихадараньяки» и «Чхандогьи» упанишад первая утверждает идею Цельности и нераздельности Того Сущего, вторая – незатухающего стремления к Безусловному и Бессмертному, а третья представляет обращение к Всевышнему учителя и ученика.



Ом! Полное То, полное Это. От полного полное берётся, полным полное прибывает, полное лишь остаётся.

Ом! Покой! Покой! Покой!



Ом! Веди меня от не-сущего к сущему!

Веди меня от темноты к свету!

Веди меня от смерти к бессмертию!

Ом! Покой! Покой! Покой!



Ом! Да защитит нас обоих Могучий! Да наставит нас обоих! Да исполнимся силы! Да не будет ограничения той энергичности! Да не будем враждебны!

Ом! Покой! Покой! Покой!

«Молитва сатьяграха»

54. Арджуна сказал:

Как стойкого в мудрости определить, стойкого в совершенстве, Кудрявый?

стойкий мыслью как говорит, как сидит и как бродит?

Свят-Благой сказал:

55. Когда покидает он все желанья, что от ума исходят, довольный только самим собой, – тогда стойко-мудрым зовётся.

56. Неколебимый умом в страданиях, в радостях – без увлечения, страсть, страх и гнев устранивший, мыслью стойкий зовётся мудрым.

57. Кто без всякого пристрастья принимает счастье, несчастье, не радуется, не злится – того обоснована мудрость.

58. Кто совсем убирает, словно бы черепаха члены, чувства чувственных целей – того обоснована мудрость.

59. Отвергаются внешние вещи, не питаемые Воплощённым, кроме вкуса. [Но] даже вкус свой, видя Высшее, отвергают.

60. Ибо даже у устремлённого и прозорливого мужа силой, сын Кунти, ум увлекают бурные чувства.

61. Пусть, все их собрав, обузданный сядет, Меня Высшим мысля, ведь кто над чувствами властен – того обоснована мудрость.

62. У помышляющего о вещах привязанность к ним возникает, привязанность рождает желанье, желание – гнев порождает.

63. Гнев ослепление рождает, от ослепления память в смятении,

смятенье памяти – разума гибель, с гибелью разума погибают.

64. Избавив же чувства от страсти и злости к вещам преходящим, самовластный, себя подчинивший, ясности достигает.

65. В ясности всех страданий происходит исчезновение, ведь сознание ясное вскоре разумом подтверждается<sup>1</sup>.

66. У рассеянного нет ни разума, ни представленья<sup>2</sup>, непредставляющему нет мира, без мира – откуда быть счастью?

67. Ибо кто по изменчивым чувствам свой ум направляет,

<sup>1</sup> Сознание – *четаса*, разум – *буддхи*.

<sup>2</sup> *bhavanā* – «представление», технический термин йоги, то есть вызываемое намеренно, определённым приёмом.

мудрость его ум уносит, как ветер лодку по водам.

68. Поэтому, Долгорукий, кто совсем не захвачен чувствами чувственных целей – того обоснована мудрость.

69. Когда для существ всех ночь – в себя обращённый бодрствует, когда бодрствуют существа – ночь для мудрого, зрящего.

70. Как в океан, [в глубине] недвижимый, непереполнимый, впадают воды,

так все желанья в того впадают, кто мир обрёл, не желая желаний.

71. Кто, все желанья покинув, бродит неувлечённый, беспечальный, без личности – мира тот достигает.

72. Эту Благость, Землянин, кто обрёл – не блуждает, хоть в миг кончины его достигнув – в Благой покой попадает.

*Бхагавадгита, 2. 54–72*

### 3.2.3. Посвящение

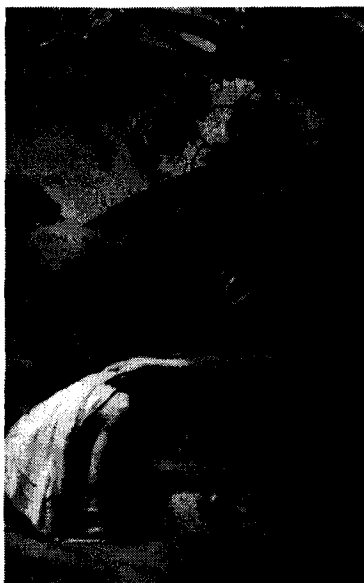
Посвящение (*упанайана, дикша*) от наставника – важнейшее священнодействие в Вечной Дхарме. Посвящения могут различаться по их цели, по главному обряду, по степени и т.п. Могут быть: посвящение в брахмачарины, или в ученики (*упанайана*), посвящение в мантру, в садхану, посвящение в саньясу и т.д.

Традиционно считалось, что никакое действие, совершаемое непосвящённым, не будет когда-либо успешным; сам он не обретёт когда-либо блаженства, несмотря на все усилия. В ведийские времена считалось, что учитель во время посвящения как бы зачинает нового человека. Поэтому посвящённый становился «дваждырождённым» (*двиджа*). Посвящение же в саньясу было обрядом умирания прежнего человека, незнающего, суетного, преходящего, кажущегося, и рождения нового, настоящего, свободного существа.

Одним из главных действий посвящения (*дикша*) являлась передача мантры от гуру ученику для поклонения или садханы.

Вот краткое изложение посвящения в джапу по «Мантра-йога сутре» (5, 10): «Посвящение – это корень подвижничества, корень повтора мантры. У повторяющих джапу без посвящения эти действия остаются бесплодными, подобно семени, посеянному на камне.





Изображение 14. Посвящение Сатьякамы.  
Современная иллюстрация сюжета упанишад.



Изображение 15. Шуточный обряд похорон незнающего ученика  
в одном из ашрамов йоги.

Перед посвящением следует принимать во внимание происхождение ученика, его имя, окружение, положение звёзд, то, о чём он не рассказывает и т.д. (с построением особых таблиц), направленность его ума на мирской успех или на освобождение.

За день до посвящения гуру должен призвать ученика, усадить его на подстилку из травы куша и затем, нащёптывая мантру, завязать его хохолок (шикху). Постящийся и соблюдающий воздержание ученик должен, по крайней мере, трижды повторить мантру перед сном и, созерцая стопы гуру, уйти на покой.

Проснувшись утром, ученик должен прийти к гуру и рассказать, что видел во сне, отыскав с ним благоприятные или неблагоприятные знаки. Если ученик видит во сне женщину, зонт, колесницу, светильник, дворец, цветок лотоса, реку, слона, барана, гирлянду, море, цветущее дерево, гору, лошадь, священную пищу, вино или хмельной напиток, тогда следует думать, что эта мантра может быть действенной.

Живя в обществе гуру, достойный брахман за год, кшатрий – за два, вайшья – за три года, а шудра – за четыре года обретает право стать учеником. Однако, поскольку гуру всемогущ и богоподобен, он может дать наставления, кому пожелает, и без всякого правила о времени и месте. Если на своё счастье йогин встретит освобождённое существо, он должен немедленно искать посвящения. В этом случае рассуждения о времени и месте не нужны».

Такова лишь одна из схем посвящения в индийском наследии. В наших условиях большее значение имеет не внешнее, обрядовое, а внутреннее посвящение. Оно может иметь источником пример человека, знание из книги и, как и преемственное, иметь несколько степеней. И первая – вдохновение, вера и желание заниматься йогой.



Посвящение (дикша) – первая ступень во дворец Освобождения.

*«Парамананда Тантра»*



Посвящение – это третье рождение.

*Переходящее изречение*

### 3.2. КТО И В КАКИХ УСЛОВИЯХ СПОСОБЕН К ЙОГЕ?

---



Из темноты в темноту идёт тот, кого посвящает невежественный. Поэтому пусть стремится иметь посвящающего, происходящего из хорошего рода, учёного и обуздавшего свои чувства.

*«Анастамба дхармасутра», 1.1.11–13*



Возложив свою руку на ученика, он (учитель) становится беременным (этим) учеником. В третью ночь ученик рождается как брахман с мантрой Савитри.

*«Шатанатха брахмана», 11.5.4, 12*



Того, кого жрецы посвящают, они вновь возвращают в состояние зародыша. Водой окропляют они; вода есть семя... Они приводят его к хижине для посвящений; хижина эта есть матка посвященного; поистине, так вводят они его в эту матку... Верхними одеждами покрывают его; одежды есть водная оболочка плода... На них набрасывают шкуру чёрной антилопы; поверх оболочки находится сорочка (плацента)... Он прижимает руки к телу; поистине, прижав руки, пребывает плод в утробе; с прижатыми руками рождается дитя... Скинув шкуру антилопы, опускается он в последнюю купель; так и младенцы рождаются свободными; в одежде он опускается; так и дитя рождается с водной оболочкой.

*«Айтарей брахмана», 1.3*

#### 3.2.4. Помехи и опасности йоги

Думать, что великие достижения могут быть достигнуты без преодоления препятствий и кризисов, – либо опасное заблуждение, либо следствие взгляда на йогу как на оздоровительные занятия в «гомеопатических» дозах, которые, не будучи опасными, не приносят и больших плодов. О помехах йоге говорится во всех важных источниках йоги, например, в «Йога-сутре» (1.30)



Нечистый ум, слишком покрытый грубыми желаниями и предрасудками, не должен касаться даже краешка йоги. Иначе его взорвёт, как динамитом, который держит в руках человек, не знающий, что это такое.

*Свами Кришнананда*



Тяжек великий путь, и немного тех, кто проходит его до конца, но великой называется вина того, кто, ступив на путь йоги, потом оставляет его и возвращается обратно.

*«Махабхарата», 12.5.52(?)*



Величайшая из помех достижению Освобождения – наслаждение. Препятствия йоге – одежды, ложе, женщины и богатство, вкусная еда, жевание бетеля, колесницы, блеск и могущество царства, золото, серебро и медь, ценное дерево, самоцветы, Вед и шастр изучение,

коровы, любовь к слонам, танцы, пение, украшения, вина, флейта и барабан, женщины, дети, мирские потехи.

Всё это – разнообразные помехи, возникающие от наслаждения.

Слушай теперь о препятствиях, возникающих от вероисповедных обрядов.

Вот препятствия, что порождаются выполнением дхармы:

омовение, поклонение божествам, соблюдение поста в день экадаши<sup>1</sup>, огненное жертвоприношение (хома), обеты и искупления, желание освобождения,

посты, обряды, мантры, молчание, тапас, созерцание,

раздача милостыни, труд, рытьё колодцев и водоёмов, посадка деревьев,

возведение храмов, паломничество, обеты голодания и лунное поклонение.

Теперь, Парвати, я расскажу о препятствиях, причиняемых знанием.

---

<sup>1</sup> Одиннадцатый день лунного месяца.

### 3.2. КТО И В КАКИХ УСЛОВИЯХ СПОСОБЕН К ЙОГЕ?

Сидеть в гомукхасане, делать очищение (дхаути), определять токи (нади) и их действие, обучаться пратьяхаре, пытаться пробудить кундалини, быстро двигая животом (наули) – [то есть] идти по пути чувств (индрий) – всё это – помехи.

Теперь выслушай, Парвати, о неверных представлениях о пище. Заблуждение – что самадхи можно достичь питьём особых средств или особой едой.

Слушай теперь об ошибке касательно влияния общества.

Держаться общества добродетельных и избегать порочных – заблуждение.

Заблуждение также – измерение тяжести и лёгкости воздуха на вдохе и выдохе.

Утверждения, что Брахман находится в теле или что он создатель форм,

имеет форму, или формы не имеет, или находится всюду – таковы помехи в виде [неистинного] знания.

«Шива самхита», 5. 2–8



Во время моей *садханы*, когда я созерцал, я действительно мог видеть человека, сидящего близ меня с трезубцем в руке. Он грозил ударить меня оружием, пока я не устанавливал мой ум на лотосных стопах Бога, предупреждая меня, что может пронзить мою грудь, если ум мой уклонится от Бога.

*Шри Рамакришна*



Основным препятствием созерцанию являются внутренние склонности или побуждения (васаны). Когда все побуждения устранены, созерцание продолжается без всяких усилий. Человек должен стремиться к уничтожению побуждений. Если у него есть вера, он преуспеет в этом.

...

Человек, начинающий упражняться в созерцании, испытывает сонливость. Это происходит из-за выхода тамаса на поверхность вследствие недостаточного сосредоточения. Если человек бдителен, сонливость исчезнет.

*Мата Амританандамайи*

### 3.3. Психофизиологические состояния и достижения йогина

Почти все писания йоги сначала показывают главную цель и суть способа достижения её. Аналитическое же мышление пытается подвести к высшему достижению постепенно, выводя одну стадию из другой. Как правило, научные исследователи опыта высших состояний сознания не имеют и поэтому могут лишь догадываться о том блаженстве, которое испытывает достигший высшего сознания. Мня, что нормальное состояние человека – это его обыденное, повседневное сознание, слишком много внимания уделяют помехам, опасностям, противопоказаниям, противоречиям в учениях и т.п. Часто человек, услышав обо всем этом, начинает бояться труда совершенствования, хотя бояться ему надо бы бессмысленности существования и опасностей мира, где есть страдания, болезни, вражда, злорадия, обман, массовое внушение и прочее.



Не следует думать, что физиология в состоянии истощающе объяснить феномен йоги; йога включает в себя множество нефизиологических аспектов... В аспекте психологии йога тренирует качества, которые способны изменить характер личности. На место личности лихорадочной, лишённой сосредоточенности и зависимой от множества внешних обстоятельств, ставят личность более устойчивую, которая владеет сосредоточением, самоконтролем и не зависит от внешних обстоятельств. В то время, как наша культура требует от человека преимущественно активной жизни и допускает пренебрежение жизнью созерцательной, йога обучает последней, что могло бы привести к уравновешенному соотношению обеих. Посредством медитации происходит «очищение восприятия», «деавтоматизация сознания» и тем самым также «очищение мышления». Присутствие в настоящем открывает возможности разрушения автоматизированного мышления, ориентированного на привычность и удобство, и делает человека более открытым к восприятию актуальных состояний и процессов, что, в частности, является предпосылкой для, как говорил Маркс, «более разумной регуляции обмена веществ с природой».

3.3.1. «Психология йоги в сравнении с психологией веданты»

*(из лекции Свами Кришнананды, представителя ведантйской организации «Divine Life Society», основанной Свами Шиванандой)*

Есть весьма примечательное и тонкое различие между определением объектов в психологии йоги и санкхьи и в психологии хорошо известной философии, называемой ведантой. Вся суть дела – в разном толковании значения слов «субъект» и «объект». Зрящий – субъект, а то, что видимо или зримо, – объект. Определения субъекта и объекта в психологии йоги отличаются от соответствующих определений в метафизической системе веданты, хотя, в конце концов, они сходятся в общей точке интересов. Поэтому Патанджали, приверженец классической санкхьи, подчёркивает: связанность, закрепощённость личности порождается отождествлением сознания с объектом, а избавление заключается в отделении сознания от объектов. Система йоги, основанная на санкхье, направлена на отделение Духа, называемого Пурушей, от Материи, называемой Пракрити. Философия санкхьи, на которой основывается йога Патанджали, представляет существование Духа и Материи как два различных элемента. Дух и Материя рассматриваются как равно вечные, независимо существующие сами по себе, без существенной связи между ними. По этому представлению, сознание и объект не могут быть соединены, потому что сознание есть чистый субъект, а объект ему противоположен.

Предмет нашего изучения – связанность, закрепощённость сознания. Что такое связанность? Согласно психологии йоги, связанность порождается обманчивым принятием или, скорее, воображением того факта, что Дух и сознание имеют характеристики объекта – Материи, или Пракрити. То есть сознание принимается за нечто противоположное ему. Все явления и события, происходящие в природе, относятся не к Пуруше, а к Пракрити. Мы можем их назвать «эволюцией», «внешним миром», «именем» или «формой» (*нама-рупа*).

Это термины, которые принимаются нами для определения чего-то осязаемого, или даже мыслимого умом. Это составляет весь мир, или, говоря современным философским языком, «мате-

риальную субстанцию» – область действия Пракрити. И эта субстанция отлична от сознания. Каким-то образом, по непонятной причине, Пуруша и Пракрити совмещаются. Есть соединение материи и сознания. Это соединение – источник восприятия, и всякая вещь следует из него.

Как же возникает соединение объекта с субъектом-сознанием? В философии санкхьи это объясняется примером кристалла и цветка. У чистого кристалла нет собственного цвета, однако, когда цветной объект – скажем, красный цветок, положен около этого чистого кристалла, он отражается в кристалле настолько, что весь кристалл покажется красным. Когда это происходит, мы даже не можем узнать, есть ли здесь кристалл вообще. На какое-то время видимая чистота кристалла исчезает, и он кажется подобным красному объекту. Это происходит вследствие поглощения цвета кристаллом, который сам, в первозданной чистоте, бесцветен.

Есть ли действительная связь между кристаллом и цветком? Совершенно никакой связи. Цвет никак не влияет на кристалл. Кристалл не становится нечистым, даже малой частью, появлением цвета внутри него. Чистый его вид вернется, едва цветок будет убран от кристалла. Кристалл никоим образом не будет загрязнён, затронут или заражён. Но, когда отражение возникает, кажется, будто субъект перестаёт существовать на некоторое время, есть только «краснота», цветок. Таково состояние мировосприятия, говорит санкхья. В такой миг связанность (или зависимость) кристалла – есть не что иное, как ложное воображение, будто он – цветок. Но кристалл не становится цветком. На самом деле, он не приобретает даже цвета цветка. Что такое свобода для кристалла? Кристалл возвращает свою свободу, когда он вновь отделяется от цветка. Тогда он принимает свою первоначальную чистоту бесцветной прозрачности и устанавливается своим сознанием на себе самом, не позволяя проявляться вовне в форме воображения, что есть нечто другое, чем он сам, – в данном случае объект цветка.

Так что же такое йога? Это – отделение сознания от материи, субъекта от объекта. В метафизике веданты тот же феномен объясняется несколько иначе. Веданта согласна с анализом санкхьи, но при этом утверждает, что индивидуальность – это лишь форма сознания, а не его настоящая сущность. Объект никоим образом не может стать субъектом, Пуруша не может слиться с Пракрити, хотя необходимость различия воспринимаемого влияет на субъек-



### 3.3. ПСИХОФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ СОСТОЯНИЯ И ДОСТИЖЕНИЯ ЙОГИНА

тивность сознания. Таково вступительное утверждение Шанкары в «Маха бхашья» – самом известном комментарии Шанкары на «Брахма сутры» Бадараяны.

Субъект не становится объектом, объект не становится субъектом. Шанкара утверждает это в самом начале комментария «Брахма сутр». Кроме того, в философии веданты есть утверждение, что субъект, в конце концов, является тем же, что и объект, и в их единении заключается освобождение духа. Это утверждение одного и того же условия или положения сделано, в общем, с иного угла зрения, с иной перспективой. Хотя субъект не может стать объектом и, следовательно, они должны быть разделены – в этом йога права, и веданта согласна с этим, – есть ещё нечто в дополнение сказанному ведантой. Это дополнительное утверждение того, что субъект, по существу, – то же, что и объект. Это несущественное отличие. Подобие субъекта и объекта или глубинная сущность обоих – вот причина, почему возникает такое притяжение между ними. Бесконечное присутствует в субъектах, и та же самая Бесконечность проявляет вообще все объекты мира. Поэтому Бесконечное зовётся Бесконечным, когда одно, так сказать, притягивается другим.

Итак, какова бы ни была философская или метафизическая подоплёка йоги или веданты, обе системы согласны в том, что ум должен быть управляемым по очевидной всякому человеку причине. Ум есть направленная вовне деятельность сознания, движение личности путём опыта, пространственно-временная вовлечённость личности. Это – великая скорбь для каждого, для всех, для чистого сознания, которое является «веществом» всех вещей.

Так как же удалить ум от объектов, или, точнее, как воспитать ум, чтобы он мог понять его истинное отношение к вещам вовне? Есть знаменитое выражение из «Йога-Васиштхи», представляющее собой наставление, данное мудрецом Васиштхой его ученику: «Два пути уничтожения *читты*: йога и знание, о Рагху потомок (*dvau kramau citta nasasya yogo jñānam ca rāghava*)». Мудрец говорит: есть два пути управления умом. Или разорвать его связь со всеми вещами, или установить его связь со Всем. Есть два пути, которыми можно управлять умом. Легко понять, что есть какие-то блага, которые могут последовать от удаления ума от всех вещей. Но не так легко узнать преимущества связи ума со Всем. Но и в том, и в другом случае результат одинаков.

Есть история об Ачарье Шанкаре, которую уместно привести здесь. Однажды он сидел в своей избушке для созерцания (*кунтир*), и дверь была заперта изнутри. Один из учеников подошёл и постучал. «Кто там?» – спросил Мастер. «Я», – услышал он ответ. «Ах, “я”! Или уменьши его до нуля, или расширь до Бесконечности», – сказал Шанкара. И вот это «я» в каждом человеке должно быть или уменьшено до нуля, или расширено до Бесконечности. Хороши оба пути. При первом способе происходит обуздание ума посредством его удаления от всего внешнего. Другой способ состоит в философском нахождении основы ума, единой для всего сущего. Предыдущий способ, согласно которому материя подчиняется уму, – главное наставление Патанджали.

*Swami Krishnanada, «Yoga as universal science» (Ahmedabad, 1983)*



Когда с появлением земли, воды, огня, ветра и пространства развивается пятеричное свойство йоги,

То нет ни болезни, ни старости, ни смерти для того, кто обрёл тело из пламени йоги.

Лёгкость, здоровье, невозмутимость, чистый цвет лица, благозвучный голос,

Приятный запах, незначительное количество мочи и кала – вот, говорят, первые проявления йоги.

*«Шветашватара упанишада»,  
2.12–13*



В лице красивая худощавость, чистота, звонкость голоса, ясность в оке,

Безболезненность, подчинение семени и огня в животе, очищение токов – знак успеха в хатха-йоге.

*«Хатха-йога прадипика», 2.78*



### 3.3. ПСИХОФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ СОСТОЯНИЯ И ДОСТИЖЕНИЯ ЙОГИНА

Он не слышит, не видит, не обоняет, вкуса не ощущает,  
прикосновений не воспринимает, ум его не творит представлений,  
Ни к чему не влечётся он и столь же, сколь чурбан, размышляет;  
Тогда достигшим единенья, приобщённым йоге мудрецы его назы-  
вают.

Как при безветрии светильник – и он так сияет,  
От признаков освобождаясь, недвижимый, не отклоняясь, прямо вверх  
устремлён он.

«Махабхарата», 12.308.16–18.



Духовные настроения, возникающие от напряжённой любви к Богу, также вызывают необычные телесные изменения. Например, когда этот вид любви вырастает в уме, устремлённый перестаёт чувствовать тягу к чувственным объектам, зрительным, вкусовым и прочим, уменьшается еда и сон; развивается пристрастие к некоторым видам пищи и отвращение к другим; и он чувствует желание избегать своих близких, как яда: общение с ними отвлекает его от божественного Владыки. Мастер (Рамакришна) говорил в этой связи: «Бывало, я не мог выносить самой атмосферы мирских людей и в обществе родных чувствовал, как моё дыхание останавливается и дух покидает тело». И он говорил также: «Великий ветер (*mahāvāyu*, поток нервной энергии, вызванный глубоким сосредоточением) в теле человека, вызывающего к Богу искренно, не может достичь лишь его головы».

*Из воспоминаний учеников  
Рамакришны<sup>1</sup>*

#### 3.3.2. «Что такое состояние медитации? Как оно переживается?» (из беседы Свами Сатъянанды)

Медитация это не думание и не видение. Это состояние внутреннего восприятия без помощи пяти чувств: зрения, слуха, обоняния, осязания и вкуса. Они временно парализованы. Ощущения

<sup>1</sup> «Sri Ramakrishna, The Great Master», с. 416

происходят не с посредничеством пяти чувств. Нет телесного сознания. Вы забываете свое имя. Вы даже не знаете, кто вы. Но при этом происходит иное познание вещи, символа, и это познание более ясно, чем внешнее, в каком вы видите, скажем, меня сейчас. Это настоящее видение, внутреннее восприятие. Оно длится три или четыре минуты, или только один миг, как если бы вы оказались в совершенно новом мире. Сознание там – то же, как и здесь. Нет никакой разницы, но есть разные измерения и степени. Во время созерцания, если вам положат благоухающую розу перед носом, вы не почувствуете её, ибо совершенно различны поля опыта. Сознание там расширяется постепенно, как и здесь. Когда вы были ребёнком, вы были тем же самым человеком, как и теперь, но сознание ваше было малоразвитым. Теперь оно развито, и в двадцать лет будет ещё более развито. Точно так же, как есть постепенное расширение сознания в бодрствующем состоянии, так происходит и в состоянии внутреннем.

На первых порах сознание будет неотчетливым, но, по прошествии времени и ежедневного упражнения в созерцании, внутреннее сознание расширится, и чем больше оно расширится, тем больше вы будете сознать внутренние объекты, так же, как узнаете здесь внешние объекты. Вы увидите свет «там» – точно так же, как вы видите его здесь. Вы можете видеть, касаться его, и если кто-то говорит, что это галлюцинация, вы скажете «нет, это на самом деле так». Таким образом, опыт на этом уровне есть нечто, подобное опыту на уровне материальном. Таково состояние созерцания, но, в конце концов, оно также сходит на нет.

Когда сознание расширяется до степени материальности, когда различия между духовным и материальным опытом больше нет и становится очевидной их тождественность, тогда вы должны остановить эту стадию, или она остановится сама, и наступит самадхи. Об этом я не могу сказать многого. Это совершенно другое поле сознания. Вы не видите нечто преходящее, ибо постигаете и представляете форму сознания. Состояние сознания совершенно другое. Вы не знаете, что думаете в это время, не знаете, что делаете, так как ваши чувства парализованы. Вы не можете пользоваться ими. Никакого переживания, никакого знания не будет происходить посредством ваших индрий, чувств, никакого сознания физического тела. Вы видите зрелище внутри, как будто во сне.

### 3.3.3. Сиддхи

Тем или иным ступеням садханы сопутствуют определённые телесные и умственные изменения. У человека, совершившего большую часть йоговского подвижничества (*сиддха*), проявляются особые достижения, или сверх-силы (*сиддхи*). Их наличие признаётся различными индийскими, тибетско-буддийскими и суфийскими учениями Западной Индии. Однако число и перечни этих сил разнятся. Наиболее распространено представление о восьми главных и целом ряде второстепенных сил. Некоторые из проявлений йоговских сил сведены в таблицу, помещённую в раздел «Приложение». В перечне из аюрведийского сборника «Чарака самхита», который, в общем-то, более телесно направлен, нет таких сил, как увеличение, уменьшение и пр. А, указанная в «Йога таттве упанишаде», одна из этих необычных сил (умение превращать любой металл в золото), как отметил М. Элиаде, ясно обнаруживает связь между некоторыми видами йоги и алхимией.



Изображение 16. Полёт индийского мага.  
Европейский средневековый рисунок.

Как примеры этих состояний и сил йогиноров приводим также выдержки из описаний Свами Шивананды, который наблю-

дал их лично или пользовался свидетельством заслуживающих доверия лиц.



Свами Кришна Ашрам – это ныне живущий святой. Он живёт в четырнадцати милях ниже Ганготри – истока Ганги в деревне Дароли. Живёт последние восемь лет без всякой одежды среди льдов, где обычно человеку требуется шерстяной свитер, хижина и полдюжины одеял. Он был бхактой, преданным Шивы, а потом выбросил все свои сосуды для пуджи, пошёл в Варанаси, принял саньясу и жил там целый год. Затем он пошёл в Хардвар, выбросил священный посох (*данда*) и стал *авадхутой*<sup>1</sup>. Он был также в Уттаркаши. Когда большие жестокие оводы кусали его тело до крови, он никогда не отгонял их. Такова была сила его выносливости. Однажды в Кшеттаре высокомерный слуга оскорбил его за то, что он не принёс никакой посуды для *дала* (чечевичного супа), и налил очень горячий *дал* ему на руки. Свами Кришна Ашрам выпил *дал*, несмотря на то, что его губы и руки были ошпарены.

Есть еще один Свами, по имени Бхума Ашрам, живущий в Дароли и не пользующийся никакой одеждой. Он друг Кришна Ашрама. Титикша, сила выносливости и терпения, важнейшее качество всех садхак. Это одна из шести добродетелей четверичной *садханы*.

Йогин через разнообразную практику устанавливает сознательный контроль над органами и функциями тела. Он как бы отливает своё тело из стали. Один Свами демонстрировал в Лондоне королю остановку сердца. На этой демонстрации присутствовало много врачей, и они осмотрели его.

Десабандху в 1926 году останавливал лучевой и височный пульсы на обеих сторонах тела, а также на короткое время останавливал сердце. Он демонстрировал это в Бомбейском Медицинском Обществе. Хатха-йогин Хари Дас, который во дворце Махараджи Ранджит Сингха в Лахоре был закопан в землю на сорок дней, с залитыми воском носом, ртом, ушами и глазами, возвратился после опыта живым. Некоторые Йогини умеют летать. Это происходит благодаря *кхечари мудре*.

---

<sup>1</sup> Одна из категорий саньясинов, достигших высшей степени отречения.

### 3.3. ПСИХОФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ СОСТОЯНИЯ И ДОСТИЖЕНИЯ ЙОГИНА

Йогин Пратап выполнял *випаритакарани мудру*. Он попросил зрителей облепить его голову глиной со всех сторон и оставался в этом состоянии целых два часа. Пауль Дейссен, немецкий учёный, будучи в Бенаресе, был свидетелем того, как Шри Свами Вишуддхананда оживил воробья.

*Из бесед Свами Шивананды*



...От этого [упражнения] у йогина появятся [чудесные] способности: далеко слышать, далеко видеть, далеко вдаль переноситься, [иметь] совершенство речи, облик желанный, также невидимым становится;

обмазанная [его] нечистотами и мочой, медь или иное что золотом станет<sup>1</sup>,

надлежащим постоянным упражнением в пространстве путешествовать [он] может.

[Но] йогину, всегда устремлённому разумом к совершенству йоги, Великие совершенства эти – помехи,

Пусть же не радуется им разумный, пусть не проявляет какой-либо своей способности, подаренной йогой.

Как наивный, как глупец или глухой – так пусть ведёт себя в мире

для сохранения [в тайне чудесной] способности<sup>2</sup>.

*«Йога таттва», 73 – 77*



От соединения Самого, ума, чувств и [их] целей происходит счастье-несчастье.

Оба они исчезают, когда ум собирается и удерживается на Самом, и достигаются [сверхъестественные] силы тела.

Это известно, как йога, мудрецам.

<sup>1</sup> Золотом станет... В огромном разнообразии различных видов и школ *йоги* есть и применяющие алхимию (например, школа *натха сиддхов*).

<sup>2</sup> Во многих религиозных культурах мира есть примеры, когда святой (или посвященный), скрывая высокую степень духовного совершенства, ведёт себя как безумец или простак.

Вхождение в другое тело, чтение мыслей, сотворение вещей по собственной воле, [ясно]видение, [ясно]слышание, [совершенная] память, необыкновенное сияние и также невидимость по желанию.

Эти восемь достижений достигаются упражнением в йоге.

Всё [это] достигается очищением ума от примеси *раджаса* и *тамаса*.

«Чарака самхита» (Шарирастхана)  
1.138–141



У обычных людей желания устремляются за предметами, у йогина же предметы желания – за желаниями.

*Вачаспати Мишра*

### 3.3.4. Признаки и «симптомы» пробуждения кундалини

О многих йоговских понятиях у большинства увлечённых сложились весьма превратные представления. Особенно много заблуждений, путаницы и выдумок существует относительно кундалини и чакр. Кольнуло что-то в позвоночнике или что-то не то в голове – говорят, что пробуждается или поднимается *кундалини*. Иные испытывают такое «поднятие» чуть ли ни чаще, чем эрекцию.

Независимо от того, принимается ли представление о кундалини или нет, описание ощущений и достижений йогина в этом отрывке представляет большой интерес.

Ниже даются некоторые характерные симптомы пробуждённой кундалини из «Махайога виджняны», позднего трактата на эту тему, написанного на хинди Шри Йогананджи Махараджем и переведённого Свами Вишну Тиртха, который, видимо, был его учеником. Естественно, они указывают лишь некоторые признаки и переживания, слишком многочисленные, чтобы их перечисление исчерпать.





2. Когда начинается трепет *муладхары*, трясётся всё тело; становится неуправляемой непроизвольная задержка (*кумбхака*), усиливается выдыхание, спонтанно происходят глубокие вдохи и выдохи, тело становится неуправляемым — знайте, что *кундалини* пробуждается. Тогда нужно оставить свою рассудочность и стать очевидцем происходящего.

3. Когда тело начинает дрожать, волосы становятся дыбом, вы не по своей воле смеётесь или начинаете плакать, язык начинает издавать бессмысленные звуки; чувствуете страх, видите пугающие видения; семя истекает — знайте, что *кундалини шакти* становится деятельной.

4. Когда сидение (*асана*) становится устойчивым, происходят непроизвольно *уддияна-*, *джаландхара-* и *мула- бандхи*, язык заворачивается назад или поднимается к мягкому нёбу, всё тело становится настолько деятельным, что вы не способны сидеть спокойно; руки и ноги вытягиваются — следует знать, что дивная сила *кундалини* пришла в действие.

5. Когда ваше сидение (*асана*) становится устойчивым, взгляд притягивается к точке межбровья, глазные яблоки начинают вращаться; вы достигаете самопроизвольной *кевала кумбхаки*, прекращение дыхания происходит без всякого усилия для вдоха и выдоха, ум становится незанятым, свободным от всякого внешнего знания — поймите, что *кундалини* пришла в действие.

6. Когда чувствуете, как поток *праны* поднимается внутри к мозгу, начинается непроизвольное повторение «*Аум*», а ум переживает волну за волной блаженной красоты — знайте, что вселенская мать *кундалини* пришла в действие.

7. Когда становятся слышимы различные виды [тонкого звука] *нада*, вы испытываете колебания в позвоночном столбе, чувство телесного существования на время теряется — другими словами, вы чувствуете, будто никакого тела нет и всё видится пустотным, веки начинают закрываться и открываться, несмотря на ваши усилия, электроподобные токи, кажется, текут вверх и вниз по нервам, и вы содрогаетесь — знайте, что Великая Майя (*Махамайа*) *кундалини* пришла в действие.

8. Когда с закрытыми веками тело падает на землю или начинает вращаться, подобно мельничному камню, и дыхание не выходит; тело, сидящее на подстилке со скрещёнными ногами, начинает

прыгать с места на место, словно лягушка, или лежит, словно мёртвое, и руки не могут подняться, даже если хочется; чувствуете нервные спазмы; чувствуете, как будто жизнь уходит прочь – знайте, что *Йогамайя кундалини* пришла в действие.

9. Когда ум становится носителем духовного влияния, словно бы некий дух овладевает телом, и под его влиянием непроизвольно, без малейшей боли и усталости, выполняются разные позы йоги; вы ощущаете всё больше и больше бодрости и одновременно начинается необычайная *пранайама* – постигните, что божественная сила *кундалини* пришла в действие.

10. Если, едва вы сели с закрытыми глазами, члены тотчас же начинают усиленно двигаться; производятся громкие непонятные звуки, подобные крикам животных или птиц, возбуждающие страх и неприятные для слуха, – знайте, что Великая Богиня *кундалини* пришла в действие.

11. Когда ощущаете колебания праны в разных местах тела и ощущаете её поток, где бы не останавливали внимание, и ваши нервы начинают являть лёгкие содрогания, как если бы через них проходил электрический ток, знайте, что Богиня *кундалини* пришла в действие.

12. Когда весь день и ночь чувствуете в теле какую-то деятельность праны и, когда бы вы не сосредотачивали ум, тело тотчас же начинает дрожать, или его начинает подбрасывать, а ум остаётся наполненным радостью и блаженством всё время; когда даже при позывах природы, даже во время сна вы чувствуете потоки праны, поднимающиеся к *сахасраре*, и даже во снах переживаете её присутствие – знайте, что наполняющая радостью *кундалини* пришла в действие.

13. Когда, едва вы сели для молитвы, тело начинает дрожать и в радостном восторге вы начинаете распевать гимны в лад со слышимой очаровательной музыкой, мелодия и поэзия которых приходят непроизвольно; руки издают ритмические хлопки и вы произносите слова на языках, которых не знаете, но звук возносит ваш ум – знайте, что богиня речи Сарасвати пробудилась к действию.

14. Когда чувствуете себя опьянённым без какого-то снадобья; когда при ходьбе величаво выступаете или ходите, подобно пьяному; неспособны делать какой-то другой труд и подобны немому, или плохо говорящему, или глухому, чувствуете себя, словно опь-

### 3.3. ПСИХОФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ СОСТОЯНИЯ И ДОСТИЖЕНИЯ ЙОГИНА

янённым божественностью – знайте, что ваша *атма шакти кундалини*, сила Самого, пришла в действие.

15. Когда при ходьбе ум наполняется побуждением идти быстрее и ноги начинают бежать; вы чувствуете тело лёгким, как воздух, и не ощущаете усталости даже от довольно долгой ходьбы; чувствуете бодрость и радость, и даже во снах нет печали; можете сохранять неколебимым равновесие ума при всех подъёмах и падениях, обладаете неистощимой энергией для работы, – знайте, что *брахма шакти кундалини* пришла в действие.

16. Когда в созерцании видите божественные видения и погружаетесь в сновидное состояние ума, ощущаете божественные запахи, божественные вкусы, видите божественные фигуры, слышите божественные звуки и испытываете божественное касание, получаете наставления от богов, – постигните, что божественная сила *кундалини* пришла в действие.

17. Когда в состоянии созерцания вам раскрывает свои тайны будущее, скрытые смыслы Писаний Вед и веданты озаряют ваше понимание, все сомнения исчезают, вы обретаете постижение вопросов духовной науки даже с первого на них взгляда, обретаете необычную силу красноречия и чувствуете, что не нуждаетесь для знания в приходе даже Брахмы, самого творца, и обретаете уверенность в себе – постигните, что *кундалини*, дарующая чудесные силы (*сиддхи*), пришла в действие.

18. Когда вы уселись для созерцания и ваш взгляд становится устойчивым в межбровье, язык поднимается в *кхечари-мудру*, дыхание останавливается совсем, ум погружается в океан блаженства, прозвонится *шамбхави мудра* и вы переживаете удовольствие *савикальна самадхи* – знайте, что тонкая сила *кундалини* находится в действии.

19. Когда точно по утрам и в вечерние часы и самопроизвольно тело начинает заряжаться божественными влияниями; тело, ум и прана становятся сверхсильными от неё – знайте, что богиня *кундалини* действует должным образом...

из «Махайога виджняны»

#### *Болезненные переживания движения кундалини*

Первая стадия пробуждения кундалини весьма опасна. В области пребывания энергии кундалини появляется чувство не-

удобства, переходящее в сильное расстройство и даже во что-то, похожее на болезнь неустановленного происхождения. Это может дойти до состояния между жизнью и смертью.

Такое состояние называется «сбиванием», или «пахтанием» (как масла мутовкой). При этом Сила (*шакти*), поднимаясь, очищает тело от всякой скверны и порчи, которые выявляются и удаляются одна за другой. Однако это происходит не без обострений и трудностей, и далеко не всякий сможет достичь такой стадии и пережить её.

Есть интереснейшее описание ощущений и переживаний, связанных с движением праны и подъёмом кундалини. Оно также прекрасно показывает, насколько сильны и труднопереносимы такие ощущения и какими тяжёлыми изменениями самочувствия и поведения они могут сопровождаться. Примечательно, что Гопи Кришна, автор этого описания, был человеком рациональным и достаточно критически настроенным по отношению к традиционным религиозным представлениям. Он «добился» такого преобразования за семнадцать лет упражнений сосредоточением и созерцанием в «мирской», семейной жизни, а не в более подходящих условиях обители. У него не было ни учителя, который бы объяснил и помог ему, «ни малейшего представления – ни о технической стороне науки о пране, ни о способе управления этой огромной энергией». Возможно, именно страх, испытанный им при этих изменениях и подкреплённый громадными силами «иногo» сознания, многократно усилил разрушительное его действие на тело. Весьма интересно упомянутое в этой связи утверждение некоего учителя о том, что если кундалини поднимается не по сушумне, а по другой нади, то существует опасность серьезных отклонений в теле и психике, вплоть до безумия и смерти. Например, если кундалини поднимается по пингале, то из-за неуправляемого внутреннего жара человек может буквально сгореть. Не подобное ли произошло с Гопи Кришной? Или же в таком состоянии для сознания нет причин и следствий, каждая мысль приобретает невиданную силу и сразу воплощается? Показательно, что ощущение испепеляющего жара в теле возникло у Гопи Кришны после того, как он узнал о такой опасности.



Я сидел, скрестив ноги, в маленькой комнате крохотного домика, расположенного на окраине города Джамму, зимней столи-

### 3.3. ПСИХОФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ СОСТОЯНИЯ И ДОСТИЖЕНИЯ ЙОГИНА

цы штата Джамму и Кашмир на севере Индии. Я медитировал, обратив лицо к окну, смотрящему на восток, через которое первые серые полосы раннего рассвета начали проникать в комнату. За время долгих занятий я научился часами неподвижно сидеть в одной позе, не испытывая ни малейшего неудобства. И я сидел, ровно дыша, направляя внимание на макушку своей головы, где находился воображаемый расцветший лотос, лучащийся ослепительным светом.

Я сидел неподвижно с прямой спиной, мои мысли были направлены на созерцание лотоса, я следил, чтобы моё внимание не отвлекалось, и возвращал его назад к сияющему лотосу каждый раз, когда оно принимало иное направление. Напряжённость сосредоточения мешала дыханию, которое настолько замедлилось, что порой казалось неощутимым. Всё моё существо было столь поглощено созерцанием лотоса, что на какое-то время я утратил связь с собственным телом и окружающим миром. В такие минуты мне казалось, что я вишу в воздухе, не ощущая тела. Единственное, что я тогда сознавал, это присутствие лотоса, излучающего яркий свет. Это переживание известно многим людям, подолгу и регулярно упражняющимся в созерцании. Но то, что случилось впоследствии в это утро, изменившее всю мою дальнейшую жизнь и мировоззрение, происходило лишь с немногими.

В одно из мгновений напряжённого сосредоточения на основании позвоночного столба, в месте, где моё тело соприкасалось с полом, появилось странное ощущение. Оно было необычным, но настолько приятным, что всё моё внимание обратилось к нему. Но как только фокус внимания сместился, ощущение почти исчезло. Решив, что воображение затеяло со мной игру, чтобы ослабить напряжённость сосредоточения, я выбросил это из головы и вновь сосредоточил внимание на прежнем объекте. Я сосредоточился на лотосе на макушке головы и, как только видение стало отчётливым, странное ощущение возобновилось. На этот раз я попытался в течение нескольких секунд не смещать фокус внимания. Но ощущение, распространившись кверху, становилось настолько напряжённым и настолько необычным (по сравнению с тем, что я когда-либо испытывал), что, несмотря на все усилия, мой ум вновь обратился к нему, и в то же мгновение ощущение исчезло. Я решил, что со мной произошло что-то из

### ЧАСТЬ 3. ОСУЩЕСТВЛЕНИЕ ЙОГИ (САДХАНА)

---

ряда вон выходящее и что причина этого крылась в ежедневной практике сосредоточения.

Некогда я читал волнующие трактаты учёных мужей о той пользе, которую может принести занятие сосредоточением, и о чудесных способностях, которые йогины развивают в себе благодаря подобным упражнениям. Сердце у меня в груди забилося, и я почувствовал, что мне трудно продолжать поддерживать нужную степень устойчивости внимания. И всё же, со временем мне удалось успокоиться, и я вновь погрузился в созерцание. Ощущение опять возникло, когда я полностью ушёл в созерцание, но на этот раз я не позволил ему отвлечь внимание от первоначального объекта. Ощущение снова стало распространяться кверху, его напряжённость возросла, и я почувствовал, что начинаю отвлекаться. Но огромным усилием воли я продолжал удерживать фокус внимания на лотосе. Внезапно я услышал звук, подобный гулу водопада, и ощутил, как жидкий свет через позвоночный канал хлынул в мой мозг.

Совершенно неподготовленный к подобному явлению, я оказался застигнутым врасплох, но, тут же восстановив самоконтроль, продолжал сидеть всё в той же позе, держа ум на всё том же объекте концентрации. Свет становился всё более ярким, гул – всё более громким, и, ощутив покачивание, я осознал, что выскальзываю из собственного тела, окружённый ореолом света. Невозможно дать точное описание этого переживания. Я ощутил, что точка сознания, которая была моим «я», расширяется, окружённая волнами света. Она расширялась всё больше и больше, в то время как тело – обычный объект её восприятия – удалялось всё дальше, пока я не перестал его осознавать вовсе. Я превратился в сплошное сознание, лишённое каких-либо очертаний, лишённое какого-либо представления о довеске, называемом телом, лишённое каких-либо ощущений, исходящих из органов чувств, – сознание, погружённое в море света. При этом, я одновременно осознавал каждую точку вокруг, расширяясь во всех направлениях, не зная границ и барьеров. Я больше не был собой или, выражаясь более точно, тем «собой», каким знал себя прежде – крошечной точкой осознания, заключённой в теле. Сейчас же я стал широким кругом сознания, купающимся в море света, в состоянии восторга и блаженства, не поддающемуся никакому описанию, где моё тело было не более чем точкой.

### 3.3. ПСИХОФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ СОСТОЯНИЯ И ДОСТИЖЕНИЯ ЙОГИНА

Через какой-то период времени (о продолжительности которого я не могу судить) круг начал сужаться. Появилось ощущение сужения – я становился всё меньше и меньше, пока не стал ощущать границы собственного тела, вначале смутно, затем всё более ясно. Возвращаясь к предыдущему состоянию, я внезапно начал слышать шум улицы, почувствовал свои конечности, голову и вновь стал тем маленьким, пребывающим в постоянном контакте с собственным телом и окружающим миром «собой». Открыв глаза и оглянувшись вокруг, я ощутил головокружение и дезориентацию, словно вернулся из чужих, совершенно незнакомых мне земель. Солнце взошло и освещало моё лицо теплым, успокаивающим светом. Я попытался поднять руки, обычно покоившиеся на коленях во время медитаций, – они были вялыми и безжизненными. Для того, чтобы их оторвать от коленей и вытянуть вперёд, дав возможность восстановиться току крови, потребовалось немалое усилие. Затем я попытался вытащить из-под себя ноги и придать им более удобное положение, но не сумел. Они оказались тяжёлыми и негнушимися. Лишь с помощью рук мне кое-как удалось извлечь их из-под себя, и затем, откинувшись к стене, я принял более удобное положение.

Что же со мной произошло? Стал ли я жертвой галлюцинации? Или по капризу судьбы мне удалось пережить Запредельное? Действительно ли мне удалось то, в чем миллионы других потерпели провал? Была ли, в конце концов, какая-то доля истины в утверждении, повторяемом на протяжении тысячелетий индийскими мудрецами и подвижниками, что, если следовать определённым правилам поведения и выполнять особым образом медитацию, можно познать Действительность и в этой жизни? Мои мысли путались. Я почти не мог поверить, что только что увидел божественное. Объяснение того преображения, которое произошло со мной после того, как поток жизненной энергии, поднявшись от основания позвоночника и пройдя по спинномозговому каналу, хлынул в мой мозг, следовало искать в себе, в своём сознании.

...Я попытался ещё раз повторить упражнение, но был столь усталым и вялым, что не нашёл в себе сил для концентрации. Мой ум был возбужден. Я посмотрел на Солнце. Могло ли случиться, что в момент наивысшей концентрации я перепутал его свет с тем сияющим ореолом, который окутал меня, когда я находился в со-

стоянии сверхсознания? Я вновь закрыл глаза, чтобы ощутить игру солнечных лучей на своём лице. Но нет, свет, который доходил до меня сейчас сквозь закрытые веки, был совершенно иной природы. Он был наружным и лишённым великолепия. Тот же свет исходил изнутри и казался неотрывной частью расширенного сознания, частью меня самого.

Я поднялся, чувствуя слабость в дрожащих ногах. Казалось, вся моя жизненная сила куда-то испарилась. Руки слушались меня лучше. Я помассировал бедра и икры, и лишь после этого спустился вниз. Ничего не говоря жене, я молча позавтракал и отправился на работу. У меня почти не было аппетита, во рту пересохло, и я никак не мог сосредоточиться во время работы. Я был обессилен, апатичен и не склонен вести какие-либо разговоры. Через какое-то время, почувствовав, что задыхаюсь в помещении, и решив попытаться собраться с мыслями, я вышел прогуляться на улицу. Вновь и вновь мой ум возвращался к прекрасному утреннему переживанию, и я пытался воскресить его в памяти — но тщетно. Я чувствовал слабость во всём теле, особенно в ногах. Прохожие не возбуждали во мне никакого интереса, и я продолжал идти по улице, безучастный ко всему происходящему, что было не свойственно мне в обычные дни. Возвратившись к своему столу раньше, чем собирался, и не в силах сосредоточиться на работе, я провел остаток дня, бесцельно провозившись с бумагами.

По возвращении домой я не почувствовал себя ни на йоту лучше. Я не мог заставить себя спокойно усесться и открыть книгу, как я это обычно делаю по вечерам. Я поужинал без всякого удовольствия в полном безмолвии и лег в постель. Обычно я засыпаю почти мгновенно, как только моя голова касается подушки, но эта ночь была беспокойной и тревожной. Я никак не мог увязать экзальтацию, пережитую сегодня утром, с последовавшей за ней депрессией и постоянно ворочался в кровати с боку на бок.

Необъяснимое чувство страха и неуверенности овладело мной. Охваченный дурными предчувствиями, я, наконец, заснул. Мой сон был исполнен странных видений и то и дело прерывался. Приблизительно в три часа ночи я окончательно проснулся. Некоторое время я неподвижно сидел на кровати. Сон не придал мне бодрости. Я всё ещё чувствовал себя утомлённым, и моим мыслям недоставало ясности. Приближалось обычное время моих медита-



### 3.3. ПСИХОФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ СОСТОЯНИЯ И ДОСТИЖЕНИЯ ЙОГИНА

ций. Я решил приступить к медитации немного раньше, чтобы солнце больше не потревожило меня. Тихо, чтобы не разбудить жену, я поднялся с кровати и отправился в свой кабинет. Как обычно, я расстелил на полу одеяло и, сев на него со скрещёнными ногами, начал медитировать.

Как я ни старался, мне не удалось достичь обычной сосредоточенности. Мои мысли принимали то одно, то другое направление, и вместо того, чтобы добиться состояния счастливого ожидания, я ощущал нервозность и беспокойство. Наконец после многочисленных усилий мне удалось какое-то время удержать внимание на обычном объекте. Но ничего не произошло, и я начал сомневаться в подлинности моего предыдущего опыта. И я предпринял ещё одну попытку, на этот раз с большим успехом.

Собравшись, я успокоил свои блуждающие мысли и, сосредоточив внимание на макушке головы, попытался представить цветущий лотос. Как только я достиг обычного уровня устойчивости ума, ощущение движущегося вверх потока вновь возникло во мне. Я не позволил своему вниманию отвлечься и вновь услышал ревящий звук в тот миг, когда поток ослепительного света ворвался в мой мозг, наполняя меня жизненной силой. Я ощутил, как расширяюсь во всех направлениях за пределы плоти, полностью захваченный созерцанием блистающего света, становясь с ним одним целым, но всё же до конца не сливаясь с ним. Состояние длилось меньше времени, чем вчера, а чувство экзальтации было не таким сильным. Вернувшись в нормальное состояние, я услышал, как дико бьется моё сердце, и ощутил горечь во рту. У меня возникло чувство, словно поток раскалённого воздуха прошел через всё моё тело. Чувство усталости и упадка сил было более сильным, чем вчера.

Чтобы восстановить силы и спокойствие, я некоторое время отдыхал. Ещё не рассвело, и я убедился в том, что переживание было подлинным, Солнце не имело ни какого отношения к увиденному мной внутреннему свету. Но откуда взялись депрессия и беспокойство? Почему отчаяние овладело мной, когда я должен был благословлять свою счастливую звезду и радоваться удаче? Я почувствовал нависающую угрозу со стороны чего-то, превосходящего моё понимание, — опасность, исходящую от чего-то неосязаемого и таинственного, чего я не мог ни постичь, ни проанализировать. Тяжёлая туча депрессии и тоски, не имею-

щая никакого отношения к внешним обстоятельствам, поднявшись из глубин моего существа, нависла надо мной. Я чувствовал себя совсем не тем человеком, каким был всего несколько дней назад. Во мне поселился страх перед этой неизъяснимой переменной, страх, от которого я не мог избавиться, несмотря на все усилия воли. Тогда я ещё почти не осознавал, что с этого дня больше никогда не стану прежним и что, совершив необратимый шаг без достаточной подготовки и необходимых знаний, я привёл в действие одну из самых грозных и чудесных сил в человеке; не осознавал, что, не ведая того, повернул ключ в двери, ведущей к самой сокровенной тайне древних, и отныне я на долгое время обречён жить на грани между жизнью и смертью, между разумом и безумием, между светом и тьмой, между небесами и землей.

...Все последующие дни показались мне нескончаемым кошмаром. У меня было впечатление, что я бросился головой вниз с прочной скалы нормального состояния в бешеный водоворот безумного существования. Моё обычно естественное желание сесть в необходимую позу и приступить к медитации сейчас полностью исчезло и сменилось чувством страха перед сверхъестественным. Я пытался избегать даже мысли об этом. Но в то же время я стал испытывать внезапное отвращение к работе и обычным разговорам. В результате я, будучи не в силах найти хоть какое-то занятие, слонялся без дела, отчего моё состояние всё ухудшалось. Ночью было ещё тяжелее: я не мог выносить света в комнате после того, как ложился в постель. Как только моя голова касалась подушки, огромный язык пламени поднимался по позвоночнику и врвался в мой череп.

Казалось, что огненный поток, постоянно проходящий по спинному мозгу в голову, набирал особую скорость и силу в ночные часы. Как только я закрывал глаза, передо мной возникал странный круг света, в котором вились и клубились быстрые сияющие потоки. Видение было захватывающим, но жутким, исполненным сверхъестественного страха, пронизывающего порой до мозга костей. Я часами беспокойно ворочался с боку на бок и не мог усыпить свой возбуждённый мозг. Как только свет гас, я не окунался во тьму и не начинал дремать, готовясь погрузиться в сон — перед моим внутренним взором возникал этот широкий светящийся круг, наполненный быстро движущимися светоносными

### 3.3. ПСИХОФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ СОСТОЯНИЯ И ДОСТИЖЕНИЯ ЙОГИНА

частицами, похожими на озаренные солнечными лучами тучи брызг, которые поднимаются над водопадом, когда кипящие струи разбиваются о поверхность воды.

Иногда казалось, что струя расплавленной меди, поднимаясь по позвоночнику, с силой ударяла мне в темя и, разбившись на множество искр, проливалась ливнем вокруг меня. Зрелище было захватывающим и пугающим. Оно напоминало невиданный по масштабам фейерверк. Всё, что я мог охватить своим внутренним взором, — это сияющий ливень и озеро света. В сравнении с окружающим меня гигантским ореолом, растекающимся во всех направлениях волнами расплавленной меди, ореолом, физически ощутимым во тьме, я казался себе совсем маленьким. Было такое чувство, словно зрительный центр мозга находится в прямом контакте с очень тонкой, лучашейся и непрерывно движущейся субстанцией и он нуждается в посредничестве сетчатки и зрительных нервов.

Казалось, я случайно прикоснулся к какому-то рычагу неизвестного механизма, спрятанного в чрезвычайно сложной и плохо изученной нервной системе организма. Я дал выход потоку, который, воздействуя на зрительные и слуховые центры, стал причиной того, что я начал слышать ревуший звук, видеть мелькающие огни, а все мои мысли и действия приобрели какой-то нереальный аномальный характер. В течение нескольких дней я думал, что страдаю галлюцинациями, и надеялся, что в скором времени моё состояние придёт в норму. Но дни шли, а симптомы не только не исчезали, а наоборот нарастали, приняв характер одержимости, — светящиеся картины становились всё более фантастичными, а звуки — всё более громкими и странными.

*Гопи Кришна Кундалини.  
«Эволюционная энергия в человеке»*



Кундалини, или змеиная сила, — это жизненная энергия, текущая во всех живых существах. Эта энергия хранится в нижней части позвоночника в виде свёрнутой кольцом спящей самки змеи. Она пробуждается вследствие непрерывного созерцания или милостью гуру. Проснувшись, она восходит по шумане (жизненному нерву) в стремлении увидеть змея. Каждое тончайшее сплете-

ние (*адхара*) – это хранилище духовной энергии. Когда эта энергия приходит в движение, в теле происходят особые изменения. Человек чувствует жжение, как будто его натёрли острым перцем. Тело также испытывает колоссальный жар. Поры выделяют воду, которая иногда обильно вытекает из тела. На определённых стадиях из пор может сочиться кровь, и тогда тело становится худым, как скелет.

Духовный ученик (*садхака*), который проходит через это впервые, может испытать сильный страх. Поэтому строго предписано выполнять *кундалини дхьяну* только в присутствии истинного учителя (*сатгуру*) или Освобождённой Души. Находясь в этом состоянии, подвижник должен быть очень осторожен и бдителен.

Как беременная женщина, он нуждается в заботе и внимании. Его тело не должно двигаться без необходимости. Позвоночник должен предохраняться от ударов и толчков, поскольку даже мельчайшие складки на матрасе являются для него непереносимыми. Поэтому для отдыха используется прямая доска с хорошо отшлифованной поверхностью. Когда кундалини просыпается, духовный ученик становится колоссальным центром притяжения, и под влиянием этого к нему будут стекаться женщины. Отсутствие в этой ситуации истинного учителя, дающего правильные наставления, может искушить его предаться чувственным удовольствиям, истощая, таким образом, накопленную духовную энергию.

*Мата Амританандамайи*



Пробуждённая от сна и рассерженная, она разъедает всё, что обнаруживает в области её действия. Она глотает огромные куски мяса, пьёт кровь, обгладывает кости, включая содержащие мозг, даже обезвоживает тело. Когда кундалини закончила эту работу, она занимается ремонтом, восстановлением или возрождением, придавая йогину облик 16-летнего юноши ростом блестящих, чёрных, как смоль, волос и новым рядом зубов, если таковой необходим.

*Гьянешвар*

## 3.4. Писания – пособия по осуществлению йоги

### 3.4.1 Аштанга-йога Патанджали

Текст «Йога сутры» Патанджали, мировоззренческие аспекты которого мы рассматривали в главе 2.6., состоит из 196 «тезисов», разделенных на четыре главы: о свершении (*самадхипада*), о выполнении (*садханাপада*), о необычных проявлениях (*вибхутипада*) и о Разъединении (*кайвальяпада*). Знаменитый комментатор «Йога Сутры» Вьяса, поясняя сутру 2.15. о мучениях сознания (*клешах*), приводит такое сравнение: подобно тому, как наука о лечении болезней включает 4 раздела: болезнь, причина болезни, исцеление и лекарства, писание йоги тоже состоит из 4 разделов, а именно: текущее (*сансара*), причина текущего, освобождение и средства освобождения.

Садхана состоит из описания восьми частей йоговского опыта, разделённых на внешние (*bahiraṅga*) и внутренние (*antarāṅga*), последовательность которых соотносится со стадиями приближения упражняющегося к своему истинному состоянию. Обратим внимание: санскритское *aṅga* – не просто часть, а член тела. Упражнения йоги как бы собирают раздробленную явлениями личность до совершенного, целого Человека, Пуруши.

Относящиеся к внешним первые пять ступеней – *йама*, *нийама*, *асана*, *пранайама* и *пратьяхара* – всё больше и больше обращают ум совершенствующегося во внутренний мир; а последние три – *дхарана*, *дхьяна* и *самадхи*, вместе называемые *самьямой* (*saṁyama*), – углубляют его, вплоть до конечного состояния Отдельности, или Исключительности (*кайвалья*). Если первые всё больше отделяют ум от внешних объектов, то последние удаляют препятствующие Самоосуществлению психические объекты. Таким образом, практика *йоги* выступает у Патанджали, прежде всего, как *вийога*, т.е. разъединение, согласно философии санкхьи. В конце концов, это разъединение становится полной Отдельностью Духа-Пуруши от природных явлений.

#### Глава 1. Самадхипада (совершенство)

1. Вот изложение йоги.
2. Йога – мыслепревращений прекращение.
3. Тогда Зрящий пребывает в своём облике.

4. Иначе – уподобление превращениям.
5. Пять видов превращений: мучительных и немучительных<sup>1</sup>.
6. Верное познание, заблуждение, умопостроение, сон и память.
7. Верное познание – это прямое виденье, умозаключение и свидетельство.
8. Заблуждение – это ложное знание, опирающееся не на ту сущность.
9. Умопостроение происходит из словесного знания на пустой почве.
10. Сон – это превращение, опирающееся на отсутствие.
11. Память – это сохранение прошлых предметов.
12. Это прекращенье [превращений достигается] упражнением и бесстрашием<sup>2</sup>.
13. Упражнение здесь – усилие с настойчивостью.
14. Но оно [обретает] твёрдую почву, [только если] продолжается без перерыва долгое время.
15. Бесстрашие – [это] подчинение сознания, не испытывающего жажды к видимому и слышанному.
16. То Высшее – в сознании Духа, не завлечённого Свойствами (*гунами*).
17. Осознанное совершенство – [то, что] сопровождается рассуждением, различием, блаженством, особостью.
18. Иное [совершенство] – последствие упражнения в прекращении переживания [читтой] остаточных побуждений (*самскар*).
19. [Совершенство] по рождению бывает у существ внетелесных и растворённых в природе.
20. У других совершенство производится верой, волевой силой, памятью, разумом.
21. Оно ближе для особенно устремлённых.
22. [Здесь] также есть различие – [в зависимости] от [устремления]: слабого, среднего и мощного.
23. Или [совершенство происходит] от установки на Владыке.

---

<sup>1</sup> По Вьясе, «впечатления [санскары] создаются деятельностью [сознания], а сама деятельность – впечатлениями. Так непрерывно крутится колесо деятельности и впечатлений».

<sup>2</sup> Согласно Вьясе, поток сознания течёт в двух направлениях: и ко благу, и ко злу. Устремлённый к совершенной обособленности по руслу различения – течёт ко благу. Устремлённый к сансаре по руслу неразличения – течёт ко злу. («Йога бхашья», на 1.12).

### 3.4. ПИСАНИЯ – ПОСОБИЯ ПО ОСУЩЕСТВЛЕНИЮ ЙОГИ

---

24. Владыка – особый Дух, не затронутый мучениями, деянием, последствием и семенем<sup>1</sup>.
25. В нём высочайшее – семя всезнания.
26. Он – учитель даже самых первых [учителей], неограничен временем.
27. Его выражение – пранава [слог Ом].
28. Его повтор и созерцание его значения – [осуществление].
29. Отсюда устранение препятствий и также постижение сущности.
30. Препятствия [этому] – такие отвлечения сознания, [как] болезнь, хандра, сомнение, блуждание, лень, невоздержанность, заблуждение, недостижение основательности, неустойчивость<sup>2</sup>.
31. Стрдание, расстройство, дрожь членов, вдох и выдох сопро-  
водят рассеяние [сознания].
32. Для устранения этого – упражнение с одной сущностью.
33. Просветление сознания [достигается] проявлением дружелюбия, сострадания, равнодушия к радости и страданию, добродетели и недобродетели.
34. Или выдохом и удержанием дыхания.
35. Или устойчивость ума производит различие при возникновении вещей.
36. Или бескорбием и ясностью мысли.
37. Или [когда] сознание [обращается] как к предмету на неувлечённых.
38. Или [когда] знание [имеет] опору во сне и забытьи.
39. Или созерцанием того, что любимо.
40. Владычество его [распространяется] от самого малого до самого большого.
41. Достижение [*самантти*] – [когда] ослабляется проявление [сознания в виде] постигающего, постижения, постигаемого, и в нём [есть лишь] окрашенность объектом, как у благородного хрустала, [принимающего цвет] той основы, [на который положен].
42. «Рассудительное» достижение – неотчётливо, [ибо] в нём слово, значение, знание смешаны.

---

<sup>1</sup> По Вяесе: «Ишвара – тот, кто «не имеет совершенства, равного ему и превосходящего его».

<sup>2</sup> Вачаспати Мишра в комментарии на 2.4. упоминает как препятствие также утрату собственной силы или самообладания (*anaiśvarya*), противодействие желанию (*icchāpraghata*).

43. [Достижение] «без рассуждения» [является] при очищении памяти, лишённое своего облика и проясняющее лишь смысл.
  44. Этими же [признаками] проявляются обдумывающее и нераздумывающее [достижения] с ещё более утончённым предметом [деятельности].
  45. Утончённая предметность имеет пределом беспризнаковость.
  46. Эти [все] совершенства, поистине, — «с семенем».
  47. В овладении «нераздумывающим» [совершенством] — ведущая к Самому (*атману*) ясность.
  48. Отсюда мудрость, несущая Истину.
  49. Из-за особенности предмета [её] нацеленности, эта мудрость иная, чем [основанная] на услышанном или выводимом [умозаключении].
  50. Рождённое этим впечатление [является] препятствием [всякому] иному впечатлению.
- При прекращении даже его, из-за прекращения всех [впечатлений, приходит] бессеменное совершенство (*nirbija samādhi*).

## Глава 2. Садхананада (осуществление)

1. Подвижничество, самообучение, установка на Владыке — [это] деятельная йога<sup>1</sup>,
2. для истощения мучений и осуществления совершенства.
3. Неведение, ячество, влечение, злоба, вовлечённость — таковы пять мучений<sup>2</sup>.
4. Неведение — поле всех последующих, [будь они] в дремлющем, ослабленном, прерывистом или развёрнутом [состоянии].
5. Неведение — принятие невечного, нечистого, не Самого за вечного чистого Самого.
6. Ячество (*asmitā*) — уподобление Зрящего и силы воззрения.
7. Влечение — [то, что] сопровождается удовольствием.
8. Злоба — [то, что] сопровождается страданием.

<sup>1</sup> Вьяса считает, что сутра отвечает на вопрос «Как может быть связано с йогой сознание, которое пребывает в возбуждённом состоянии?»

<sup>2</sup> Из этого списка здесь особо отметим понятия особость (*asmitā*) и вовлечённость (*abhiniveśa*). *Асмита* — *я-есть-ность*, слово, по смыслу схожее с *аханкарой*. *Абхинивеша* толкуется как «цепляние за жизнь», самосохранение или «сцеплённость» с жизнью, поглощённость ею.



### 3.4. ПИСАНИЯ – ПОСОБИЯ ПО ОСУЩЕСТВЛЕНИЮ ЙОГИ

---

9. Вовлечённость [в жизнь] – [мучение, которое] являет свою сущность даже и в сведущих.
10. Они, утончённые, устраняются при свёртывании.
11. Эти превращения могут быть разрушены созерцанием.
12. Коренное мучение – основополагающая карма, переживаемая в проявленных и непроявленных рожденьях.
13. При существовании корня созревание [выявляет] род, жизненность, удовлетворение [потребностей] этого [существа].
14. [В зависимости] от причины – добродетели или недобродетели – они [имеют] плодами удовольствие или боль.
15. Различающему, поистине, всё страдание из-за переменчивости, беспокойства, впечатления и противоречивого развития гун.
16. Не наступившее ещё, страдание может быть разрушено.
17. Причина – соединение (сцепление) Зрящего и зримого – может быть разрушена.
18. Зримое [имеет] предметом просветление, действие, устойчивость<sup>1</sup>, состоящие из [великих] сутей и органов чувствования,<sup>2</sup> и целью – удовлетворение и избавление.
19. Разделения Свойств [гун таковы]: особенное, неособенное, [у которого] лишь признак и отсутствие признаков.
20. Зрящий – лишь способность видеть, и даже чистый видит переживаемое.
21. Видимое существование, поистине, [служит] Его цели.
22. Хотя для достигшего цели [оно] разрушается, для другого не разрушается, [существуя как] общность.
23. Соединение – причина постижения собственного бытия, [проявляющегося] способностью быть собственностью и собственником.
24. Неведение – его причина.
25. При его отсутствии [происходит] отсутствие соединения со Зримым, а это устранение [вызывает] Разъединение.
26. Средство устранения – непрерывное различающее познание.
27. Его мудрость – крайняя [и] семи видов.
28. При уменьшении нечистоты применением восьми членов [йоги], свет знания [достигает] различающего постижение.

---

<sup>1</sup> Это качества трёх гун: саттвы, раджаса и тамаса.

<sup>2</sup> Переводим так, поскольку к *индриям* принадлежат не только пять органов чувств, но и пять органов действий – ноги, руки, половые органы, органы выделения и язык как орган речи.

29. Обуздание, обязательство, позы, управление праной, отстранение [чувств], установка [сознания], созерцание, свершение – восемь членов [йоги].

30. Невреждение<sup>1</sup>, правдивость, нестяжание<sup>2</sup>, целомудрие и невладение<sup>3</sup> – [это] *йама*.

Они, ненарушимые временем, местом, намерением или кастой, – всеобщий великий обет (*mahā vrata*).

31. Внутреннее и наружное очищение, довольство<sup>4</sup>, самообуздание<sup>5</sup>, изучение и преданность Владыке<sup>6</sup> – [это] *нийама*<sup>7</sup>.

32. При помехе ложного помысла [нужно вызывать] противоположное представление.

33. Ложные помыслы [в виде] вреда и прочего – [будь оно] сделано, подзужено, одобрено по причине жадности ли, гнева, заблуждения и по степени слабое, среднее, высшее – [даёт] плоды бесконечного страдания и незнания. [Этому противодействует] противоположное представление.

<sup>1</sup> Ахимса. Негативные переводы – «невреждение», «ненасилие» – не вполне передают положительный и деятельный смысл термина. Вьяса в «Йога-бхашье» истолковывает его в широком смысле слова – как воздержание от зла по отношению ко всем живым существам, достигаемое любым путём и во всякое время (*sarvatha sarvada sarvabhūtanam abhidrohaḥ*).

<sup>2</sup> В «Яджнявалкья смрити» говорится: «Свобода от желаний в действии, мысли и речи, от обладания собственностью других – это нестяжание (*астейя*)».

<sup>3</sup> Такой перевод слова *апариграха* более широк, так как *париграха* – это и среда, окружение, и имущество, и жена; принятие даров – частное правило как раз для того, чтобы сохранить независимость от окружения.

<sup>4</sup> Выглядит достаточно обоснованным мнение Карамбелкара, что довольство (*самтоша*) и принятие даров (*апариграха*) йама следует поменять местами, ибо рядом с четырьмя другими требованиями *нийамы*, представляющими собой телесные действия, довольство как состояние ума выглядит несколько чужеродным. Но это предположение не может поколебать «каноничности» бытующего много сотен лет текста.

<sup>5</sup> Тапас. Комментаторы «Йога сутры» в большинстве толкуют *тапас* как очистительное действие.

<sup>6</sup> Раджа Бходжа, комментатор «Йога сутры», понимает *ишвара пранидхану* как «разновидность *бхакти*, когда все деяния совершаются не ради их плодов, таких, как земные радости, но только во имя учителя учителей». *Ишвара пранидхана* рекомендуется как отправная точка *садханы*.

<sup>7</sup> Если *йама* – обеты, заповеди, в основном, с запретительным оттенком, то *нийама* – воспитывающие обязанности.

#### 3.4. ПИСАНИЯ – ПОСОБИЯ ПО ОСУЩЕСТВЛЕНИЮ ЙОГИ

---

34. От утверждения [йогина] в невреждении в его присутствии [происходит] исчезновение ненависти.
35. При утверждении в правдивости [происходит] подчинение действия и плода [йогину].
36. При утверждении в нестяжании пристают все сокровища<sup>1</sup>.
37. При стойкости целомудрия [брахмачарья] обретают мощь.
38. При устойчивости в невладении – полное уразумение, «почему» [произошло] рождение.
39. От чистоты [достигается] отвращение к собственному телу и нежелание соединения с другими [телами].
42. Довольством достигается наивысшее счастье.
43. При уничтожении нечистоты подвижничеством [является] сверхъестественная сила тела и органов чувств.
44. От самообучения – связь с желанным божеством.
45. От установки на Владыке – достижение совершенства.
46. Устойчивым и удобным [становится] сидение.
47. Усилием ненапряжённым и достижением.
48. От этого – неподверженность двойцам.
49. При этом [состоянии] происходит управление праной [в виде] прекращения движения вдоха-выдоха.
50. [Оно может быть трёх видов]: внешним, внутренним, остановкой, различающимся по месту, времени и числу, [а также] длительным и тонким.
51. Четвёртый [вид] превосходит внешнюю и внутреннюю область.
52. Этим устраняется завеса свету.
53. И [появляется] готовность ума к установкам (*дхаранам*).
54. Отстранённость (*пратьяхара*) – в несоединении органов чувствования со своими областями, [при этом происходит] как бы принятие [ими] природы сознания.
55. От этого – высочайшее подчинение органов чувствования.

---

<sup>1</sup> Считается, что тогда он становится способен видеть драгоценные металлы и камни под землёй, может превратить ком глины в золото, на его пути оказываются потерянные деньги и драгоценности, к нему приходят богатые люди с великими дарами и т.д. Но всё это ему уже не нужно.

Глава 3. Вибхутипада (необычные силы)

1. Установка (дхарана) – [это пребывание] сознания в определённом месте.
2. Созерцание – мысль одного рода, [направленная] на это [место].
3. Оно же, поистине, озаряющее лишь смысл и как бы лишённое своего облика – совершенство [самадхи].
4. Три в одном<sup>1</sup> – [это] удержание.
5. От овладения этим – мудрое виденье.
6. Ее применение [идёт] по ступеням.
7. [Эта] тройка – внутренняя часть [йоги, в отличие] от предыдущих.
8. [Но] даже она – внешняя часть бессеменного [совершенства].
9. Заключительное изменение<sup>2</sup> – мгновенное прекращение соприкосновения сознания [с предметами] при убывании [предыдущего впечатления] и возникновении заключительного.
10. От [этого] впечатления – приходящее успокоение.
11. Изменение [в виде] совершенства – прекращение всепредметности сознания и возникновение одноточечности (*ekāgratā*).
12. Изменение [в виде] одноточечности сознания – соответствие затихших и поднимающихся [в нём] переживаний (*pratyaya*).
13. Тем самым объяснены изменения основы, признака и условий в чувствующих существах.
14. Основатель пребывает [как] затихшая, возникшая, необозначаемая основа.
15. Причина различия изменения – различие в последовательности.
16. От удержания [внимания] на трёх изменениях – знание прошедшего и [ещё] непршедшего.
17. Путаница [происходит] от сопоставления одного с другим – слова, значения и предмета. Удержанием на разделении этого – знание языка всех существ.
18. Постижением побуждений [самскар] – знание прошлых рождений.

---

<sup>1</sup> *Trayam ekatra* может иметь также смысл “три на одном” – то есть три ступени сосредоточения на одном предмете, месте.

<sup>2</sup> *nirodha parināma*. Паринама (ср. перемена) – преобразование; технический термин *санкхьи* и других «признанных» учений индуизма.

#### 3.4. ПИСАНИЯ – ПОСОБИЯ ПО ОСУЩЕСТВЛЕНИЮ ЙОГИ

---

19. [Постижением] этой мысли – знание чужого сознания.
20. Но не с его основанием из-за беспредметности существования этого [основания].
21. От удержания на телесном облике при остановке силы восприятия, из-за разъединения глаза и света – невидимость.
22. Карма [бывает] приближённая и отдалённая. От удержания на ней и недобрых предзнаменованиях – знание кончины.
23. На дружелюбии и прочем – силы.
24. От направления света на возникновение – знание тонкого, скрытого и далёкого.
25. На силах слона и других [животных – их сила].
26. От удержания на солнце – знание солнечной системы,
27. На луне – знание звёздного порядка,
28. На Полярной звезде – знание их движения.
29. На пупочной чакре<sup>1</sup> – знание телесного устройства.
30. На горловой полости<sup>2</sup> – прекращение голода и жажды.
31. На токе черепахи<sup>3</sup> – твёрдость.
32. На свечении макушки – виденье достигших.
33. От наития (*prātibha*) – все[знание].
34. На сердце – понимание сознания.
35. Удовлетворение (*bhoga*) – переживание, [где существует] неразличение совершенно различных Пуруши и *самтвы*, предмета [восприятия] для другого. От удержания на своей цели [возникает] знание Пуруши.
36. От этого возникают понимание и [совершенные] слышанье, касание, зрение, вкус и обоняние.
37. Они – достижения [при состоянии] пробуждённости, [но] препятствия совершенству.
38. От ослабления причины зависимости и постижения подвижности сознания – вхождение в другое тело.

---

<sup>1</sup> Упоминание чакры в этой сутре имеет мало общего с разработанной тантрой системой чакр.

<sup>2</sup> *Kaṅṭha kūpa* может также иметь значение «горловая ямка». Этого понимания придерживается Вивекананда.

<sup>3</sup> Видимо, в далёкой древности индийцы усмотрели сходство щитовидной и парашитовидной желез с щитом (панцирем) черепахи. В этом выражении также можно усмотреть намёк на предание о держащей мир черепахе.

39. От овладения уданой – несоприкосновение [при хождении] с водой, грязью, острыми предметами и прочим, [также] вознесение<sup>1</sup>.
40. От овладения саманой – свечение.
41. От удержания на взаимозависимости слуха и пространства – дивное слышание.
42. От удержания на взаимозависимости тела и пространства или достижения лёгкости хлпка – движение в пространстве.
43. Превращение, внешне невообразимое, [есть] Великая бестелесность; от этого [удержания] уничтожается завеса свету.
44. От удержания на [их] плотности, природности, тонкости, соединённости и полезности – овладение [великими] стихиями.
45. Отсюда – появление [способности] уменьшения и прочее, превосходное тело, и неподверженность свойствам.
46. Превосходное тело – [красивый] облик, привлекательность, сила, алмазная твёрдость.
47. От удержания на постижении, собственном облике, «я-есть»-ности, присущности и целеполагания – овладение органами чувствования.
48. Отсюда – быстрота, как у ума, непосредственный опыт и овладение первоосновой.
49. Лишь у постигшего различие саттвы и Пуруши – господство над всем сущим и способность всезнания.
50. От бесстрастия даже к той [саттве], при уничтожении семян нарушений – Разъединение.
51. При приглашении высокопоставленных [существ не должно быть] ни радости, ни гордости, [чтобы не появилась] снова нежелательная привязанность.
52. От удержания на мгновении и их последовательности – знание, порождённое различием.
53. Отсюда постижение двух тождественных [явлений] при [их] неразличимости по происхождению, признакам, местоположению.
54. А знание, порождённое различием, – переправляющее [через океан явлений], всеобъемлющее, всестороннее, непосредственное.
55. При отождествлении чистой саттвы и Пуруши – Разъединение.

---

<sup>1</sup> Левитация или возвышенная смерть (по собственной воле).

*Глава 4. Кайвальяпада (разъединение)*

1. Достижения обретаются от рождения, травами, мантрой, пылом и совершенством.
2. Преобразование в другой род [производится] от восполнения Праматери.
3. [Непосредственная] причина<sup>1</sup> не прямое действие первопричин, [но действует,] как пробивание запруды земледельцем.
4. Лишь из Я-сущности<sup>2</sup> [йогина возникают] сотворённые сознания.
5. При различных способах [их] производства сознание – одно для многих.
6. Из них порождённое созерцанием не [является] пристанищем [кармы].
7. Карма йогина не бела, не черна, у других [же] – трёх видов.
8. Отсюда<sup>3</sup> – проявление лишь побуждений<sup>4</sup>, соответствующих созреваниям [плода] своей [кармы].
9. Даже разделённые рождением, местом и временем, [они] неразделимы из-за общности памяти и самскар.
10. И безначальность их – из-за вечности желания жить.
11. [Так как у побуждений есть] причина, плод, вместилище и основание, при отсутствии таковых – отсутствие их [самих].
12. От различия в направленности составляющих [дхарм] прошедшее и грядущее являет свой облик.
13. Они – проявленные, тонкие и [имеющие] природу гун.
14. Сущность вещи [познаваема] из-за единства изменений.
15. Из-за разности сознаваний одинаковой вещи [следует, что они] – разнонаправлены.
16. И вещь – орудие не одного лишь сознания, [ибо, если] она непостижима, что тогда существует?
17. Вещь узнаваема и неузнаваема вследствие окрашенности сознания [или отсутствия такового]<sup>5</sup>.

<sup>1</sup> В данном случае – желание йогина.

<sup>2</sup> *asmīyā*, букв. я есть-ность.

<sup>3</sup> Согласно Вьясе, вследствие кармы трёх видов.

<sup>4</sup> *Vasana*, чаще имеющее значение побуждения, пришедшего из прошлых рождений.

<sup>5</sup> Т.е. сознание, чтобы верно воспринимать, должно быть прозрачным.

18. Из-за неизменности Пуруши превращения сознания всегда известны их Правителю.
19. Оно [не имеет] своего света из-за [своей способности] воспринимать.
20. Обе – [сущность предмета и сущность сознания] – в одно время не удерживаются.
21. При восприятии [сознания] отличным [от него] сознанием [возникает] избыточный ряд «познание познания» и замешательство памяти.
22. Сознательность, не переходящая [на другое], постигает свое сознание, принимая его вид.
23. Сознание, окрашенное Зрящим и зримым, всеобъемлюще.
24. Оно, даже пестрящее бессчётными побуждениями, [едино] из-за [всегда] создаваемой связи – цели другого.
25. У зрящего различие прекращается представление о своём существовании.
26. Тогда сознание с углублённым различием притягивается к Отъединению.
27. При прорехах в нём [являются] другие переживания [в мысли, порождённые] самскарами.
28. Уничтожение их рассматривается как [уничтожение] мучений.
29. Совершенство «облако добродетели» [появляется] у того, у кого всегда [есть] различающее понимание, и [которого] не влечёт даже сверхпонимание.
30. От этого – прекращение мучений и действий [кармы]<sup>1</sup>.
31. Тогда для неограниченного знания, свободного от всех покровов и загрязнений, мало, что нужно знать.
32. Так достигается цель последовательности изменения гун.
33. [Эта] последовательность, вмиг разъединенная, постигается как конец изменений.
34. Отъединение – свёртывание гун, переставших быть целью Пуруши и покоящихся в своей сути, или то, что зовётся «сила сознания».

---

<sup>1</sup> В объяснении Вьясы на эту сутру говорится: «Ложные установки и являются причиной существования».



### 3.4.2. Аштанга-йога Чарандаса

Этот текст представляет собой изложение беседы между подвижником Чарандасом и его учителем, эпическим героем Шукадевой, сыном Вьясы. Вероятнее всего, беседа происходит в представлении ученика. Годы жизни святого Чарандаса точно не известны. Трудно также определённо сказать, действительно ли это его произведение или от его имени выступает более поздний приверженец его учительского наследия. В Индии подобный способ восхваления и поддержания преемственности вполне обычен. Да и мы говорим, например, «курс йоги Сатьянанды», хотя сам он эту книгу не писал. Курс был составлен из записей его бесед и высказываний целым рядом последователей Бихарской школы, которой он руководил.

Размещение этого текста на страницах нашего сборника вызвано несколькими причинами. Во-первых, этот малоизвестный текст, хоть и называется восьмичленной (*аштанга*) йогой, хорошо показывает, как изменилось одно из направлений йоги относительно первоначальной йоги Патанджали. Эти изменения выражаются во введении тантрийских представлений и особом внимании к тантрийским приёмам садханы.

Считается, что Чарандас сделал выжимку из йоговских упанишад и «Хатха-йога прадипики». Да, почти несомненно, что эти писания оказали влияние на текст. Но в нём есть также много идей и подробностей, которых в этих источниках мы не находим.

Нади, по Чарандасу, исходят из пупка, а не из находящегося между penisом и пупком клубня (*канда*). Имеется достаточно много отличий от общераспространённых представлений в описании чакр: это и их цвета, и божества, и их расположение. Так, Чарандас помещает сахасрару «под черепом» (по физиологическим представлениям соотносит её с корой мозга), тогда как чаще говорят, что сахасрара находится выше головы. В тексте указано четыре ступени дхьяны и четыре вида самадхи, тогда как, например, по «Мантра-йога сутре» и «Шандилье упанишаде», самадхи – лишь одного вида, а дхьяна многолика.

Заслуживает внимания подробное описание Чарандасом выполнения *нада-йоги* – слушания внутреннего неизвлечённого звука – и возникающих на разных стадиях её ощущений (1.93–100). Некоторые важные подробности можно извлечь из изложе-

ния им пяти мудр (3.73–100) и основных бандх (3.98 – 4.10). Весьма интересны разделы, касающиеся правил поведения йогина «вне упражнения».

Тёмное место – относительно *уддияна-бандхи*. Если выполнение остальных бандх описано достаточно подробно, то эта только упоминается в паре с джаландхарой. Переводчик замечает, что эта бандха совершенно отличается от известной, в частности, по «Хатха-йога прадипике». Есть три возможных объяснения. Или из-за порчи текста от описания уддияны остался только подзаголовок, и в этом месте продолжает излагаться джаландхара, или действительно, Чарандас понимает уддияну как подвёртывание языка (тогда непонятно, как она отличается от кхечари мудры) – тем более, что в заключение описания бандх он говорит, что объяснил три (т.е. *маха-бандху*, *мула-бандху*, *джаландхару*), а не четыре, как можно было бы ожидать. Или же это перекрывание тока воздуха к отверстиям тела надо относить не только к голове, как делает переводчик, а к перекрыванию тока воздуха в его середине (в области пупка).

Даже без знания местных индийских языков очевидно, что перед нами не перевод, а, скорее, изложение, иногда недостаточно точное. Например, при описании чакр пропущено указание на 16 лепестков вишуддхи, а вместо 16 букв на лепестках говорится о десяти (1.83), в описании мула-бандхи вместо «*апана вайу*» стоит «*прана вайу*» (4.3), в месте, касающемся управления мочеиспусканием и испражнением, слово «*вари*» (течение) прочитано как «*вайу*» (4.12) и пр. Иногда слова текста заменяются более привычными. Так, в разделе о *йаме* переводчик применяет *астейя*, известное по «Йога-сутре», тогда как текст делает упор на не менее древнем понятии *त्याга* (1.28). В том же описании чакр, вместо слова «*вираджд*» употребляется не имеющееся в тексте «*свами*» (1.76). Вместо слова «*павана*», как правило, означающего «воздух», переводчик употребляет «*прана*» (1.88) или «*вайу*» (2.36), чаще обозначающие прановый или дыхательный токи в человеческом теле. Такие замеченные явные неточности и вольности перевода по мере сил исправлялись.

Несмотря на такие «вольности» перевода исследователями Кайвальядхамы, у него и свои достоинства. Темы трактата Чарандаса выделены заголовками. Это хорошо вписывается в замысел и построение нашего сборника и помогает читателю легче находить

ответы на те или иные вопросы йоги. Кроме того, «раскрытие» текста не имеющимся собственно в тексте подробностями представляет собой традиционные понимания и объяснения этой школы. Если они вносили дополнительные подробности, они оставались при переводе, по возможности со ссылкой на текст.

### *Глава 1*

Вот начинается беседа учителя и ученика о восьмичленной йоге.

*Речь ученика:*

1. Благословен ты, сын Вьясы, и благословенно это место! Исполни моё желание, божественный, и буду вечно тебе благодарен.

2. Трудно тебя лицезреть, но ныне мне дарована эта милость. Цель моей жизни достигнута. Склоняюсь к твоим стопам.

3. Даруй всё, что мне нужно: разъясни способы почитания и благоволи принять эту личность у ног твоих.

4. Когда в детстве я пережил твоё лицезренье, я обрёл всё. Теперь посеянное тобой семя почитания проросло.

5. Я был нетерпелив и долго не мог его взрастить.

Но теперь по твоей милости, день за днём оно будет расти.

6. Разъясни мне йогу и её различные члены различными способами. Расскажи мне о значении половой силы и как управлять ею.

7. Также, я хотел бы узнать о выполнении и тайнах асан. Твоей милостью, уверен, я обрету в них успех.

8. Много у меня желаний, но не могу их выразить: они подходят к моим устам и уходят.

*Речь учителя:*

9. Не сомневайся в учителе, Чарандас! Открой мне любые желания и сомнения, что существуют в уме.

*Речь ученика:*

10. Учитель, я выскажусь, по твоему дозволению. Объясни и разъясни удовлетворительно для меня восьмичленную йогу.

11. Поведай целиком о частностях и глубинах, связанных с восьмичленной йогой.

12. Я видел множество путей и учителей, но всецело удовлетворён твоей благостью. Что бы ты ни пожелал сделать, какими бы способами ни объяснял, благоволи это сделать, ибо я совершенно невежественен.

*Речь учителя:*

13. Перед моим разъяснением восьми членов йоги, старайся сначала овладеть внутренним и внешним обузданием (*самьямой*), чтобы не ошибаться.

*Речь ученика:*

14. Каково, почтенный учитель, это обуздание? Объясни мне это, чтобы мне открылась его тайна.

*Речь учителя:*

15. Сперва приучись есть лёгкую пищу умеренно, чтобы утолить голод, но не впадать в вялость. Пей не слишком много, меньше говори и не вступай в бесплодные споры. Не спи больше, чем нужно, и никогда не задерживайся рядом с другим. Не ешь несвежего, острого или кислых плодов, чтобы не допускать потери семени.

16. Не создавай ни глубокой дружбы, ни враждебности. Также не трать своё время на спасение мира. Старайся отвлечь чувства от их предметов. Делай ум устойчивым. Не прикасайся к женщинам и не используй восемь видов благовоний. Ничего не жди от других. Всегда подчиняйся своему учителю.

17. Не выказывай желания, гнева, жадности, себялюбия, ложной стыдливости. Будь всегда сдержан, чтобы не быть побеждённым привязанностями.

18. Сам не обманывай и не поддавайся обману, никогда не вовлекайся в притворные и себялюбивые разговоры, не доверяй колдовскому искусству. Избегай этих привычек, понимая их ложность. Не верь в возбуждающие алхимические средства, избегай их, как и всего, о чём сказано выше. Не посещай легковесные зрелища и общественные сады. Старайся удерживаться в одной позе.

19. Упражняйся постоянно, чтобы не было препятствий. Старайся избегать общества людей и устраниваться от приятных вещей. Удаляй чувства от их предметов, дающих преходящее удовлетворение, не оставляй им места в своём уме. Старайся вобрать чувства в себя. Веди их к месту порождения и достигнешь успеха на пути йоги.

20. Сверхъестественные силы (*риддхи* и *сиддхи*) и желание их должны быть отвергнуты. Нужно также устранять гордость, похвальбу и переменчивость ума – так говорит Шukaдева.

21. Будь довольным, с добротой в своём сердце. Будь сдержанным в привычках – так устраняются волнения. Старайся уменьшить особость, никогда не допускай в уме дурных мыслей о других. Вы-

бери хорошее место для проживания, свободное от беспокойств. Строй свою хатку на ровной земле – не должно быть никаких неровностей. Участок должен быть квадратным, незаросшим и обмазан коровьим навозом.

22. Хатка должна иметь маленькую дверь без щелей. Садись внутри и упражняйся. Не позволяй другим входить внутрь. Учитель Шукадева говорит Чарандасу: будь безразличен к мирским предметам.

23. Всё вышеописанное должно быть сделано с особой тщательностью. Соблюдай сдержанность и затем старайся выполнять йогу. Чарандас, я перехожу к описанию 8 членов йоги, поэтому будь внимательным и сохрани в уме то, что я скажу.

24. Первый член известен как *йама*,

второй – как *нийама*,

третий – *асана*,

четвёртым идёт *пранайама*,

пятым будет *пратьяхара*,

шестым – *дхарана*,

седьмым – *дхьяна*, что удаляет все привязанности.

Высший и заключительный – *самадхи*.

*Речь ученика:*

25. Благодарю тебя, почтенный учитель! Ты почитаем мною как сын Вьясы, Шри Шукадева, ты так добр, ты для меня – жизненная сила. Ты поведал о восьми шагах, прошу теперь, объясни мне их по порядку, чтобы я узнал о них хорошенько.

*Речь учителя:*

26. Я объясню их, один за другим, в подробностях. Слушай внимательно и утверди это в своём сердце.

*Вот описание йамы:*

27. Поначалу расскажу, каковы *десять членов йамы*. Узнав их целиком, не будешь заблуждаться.

*Первым идёт невреждение (ахимса)*, что значит непричинение никому вреда ни помыслом, ни речью, ни действием и, ни в коем случае, отнятием жизни. Такова дхарма невреждения.

28. *Второй – правдивость (сатья)*. Речь должна быть правдивой и нести счастье. Определяй это в уме перед тем, как говорить.

*Третье – отказ от владения (тъяга).* Не бери умом или действием [не принадлежащие тебе] вещи. Избегай всяких побуждений к присвоению. Не имей тайных мыслей присвоить что-либо.

*Четвёртое – целомудрие (брахмачарья),* подробности которого я объясню.

29. Целомудрие приходит, когда поведение избавляется от восьми проявлений похоти.

30. Не позволяй им появляться – будь твёрдым, не трать мужскую силу.

Избегай соединения (майтхуны<sup>1</sup>) восьми видов – целомудрие должно воспитываться.

31. Не вспоминай и не воображай образ [женщины] во время сосредоточения, не слушай их голоса и не смотри в лицо. На досуге не читай книги, которые могут возбуждать чувства. Также не играй и не шути с женщинами. Если не видишь их, они не будут возбуждать твой ум, увидев же раз красивое лицо, увлечёшься. Никогда не говори с ними в уединённом месте, избегай возможности встреч наедине. Не касайся их и не приближайся слишком близко. Если одолеешь похоть, будешь успешен в садхане.

Победивший восемь [таких] проявлений соединения известен как целомудренный. Так говорит Шукадева Чарандасу: стремись к благой истине.

32. *Пятый член йамы известен как кшама,* то есть милость, или прощение, что удаляет враждебность. Если оно хотя бы на миг приходит, удаляется всякое прегрешение.

33. Что бы ни говорил какой-то нечестивец, как бы ни поносил тебя, ни осмеивал, какую бы грязную ложь ни изливал на тебя, ни надоедал и ни выводил из себя – никогда не желай навредить ему, но поклонись сердечно, говори мягко и удали всякий гнев.

34. *Шестое известно как терпение (дхираджа).* Делай всякий труд терпеливо, и это терпение разовьётся в садхану йоги. Всякое действие – работу ли, прогулку, беседу или преодоление препятствия – следует совершать терпеливо.

35. Если есть терпение – есть всё. Не будет никакого страха, даже львы, призраки и смерть побоятся приблизиться к тебе.

36. *Седьмое известно как дайа (доброта),* которая означает заботу всякого живого существа. Возлюби существование 84 лак-

<sup>1</sup> Те или иные виды общения с женщиной, уединение, объятия и т.п.

### 3.4. ПИСАНИЯ – ПОСОБИЯ ПО ОСУЩЕСТВЛЕНИЮ ЙОГИ

---

хов<sup>1</sup> живых существ. Ласково обращайся со всяким, себе подобным. Будь добр в действии, речи и мысли и доброжелателен со всеми.

37. *Восьмое известно как честность (арджава)*<sup>2</sup>. Будь предельно мягким в своём сердце и говори совершенно спокойно. Обладай доброжелательным взглядом и нежностью в уме и теле. Только мягкая земля может взрастить семя, которое даст плоды. Таким и ты должен быть в своём сердце, чтобы обрести успех на пути и достичь высочайшего блага. Это известно как *арджава*, говорит Чарандасу учитель.

38. *Умеренность в еде (митахара)* – это девятое, что должно уяснить. Старайся есть пищу, дающую светлые (сатвичные) чувства.

39. Также старайся есть с должными мыслями. Еда, полученная заслуженно, чиста или нечиста, заслуженное же или честно, или нечестно. Развивай чувство, какова твоя еда.

40. Ешь легкоперевариваемую пищу, содержащую гхи, и всегда оставляй одну четверть желудка пустым. Пребывающий в лесу (*вананпратха*) или полностью отрёкшийся от мира должен есть лишь 16 глотков пищи, семьянин – 32. Это нужно, чтобы избежать сонливости или убыстрения дыхания. Целомудренный (*брахмачари*) должен есть совсем немного пищи, чтобы не терять семя.

41. *Десятое – чистота (шауча)*. Чисти зубы по утрам и омывайся. Если тело заболело, не вреди ему водой, но очищай маслом.

Теперь я расскажу о внутреннем очищении. Привязанность и отвращение должны удалиться из сердца – даже мысленно не таи никакого порока.

42. Я объяснил десять разновидностей *йамы*, создающей основание йоге, и расскажу о *нийаме* – средствах успеха.

*Вот описание нийамы:*

43. Вторая часть йоги заключается в *нийаме*, которую я представляю в десяти частях. Первое – это управление чувствами, отделение их от их целей. В еде ли, питье, сне или бодрствовании,

---

<sup>1</sup> 84 лакша, то есть 8 400 000 – часто используемое в текстах число. Столько же, по пуранам, проходит перевоплощений до Освобождения человеческая душа и столько же существует асан.

<sup>2</sup> *Арджава* обычно понимается как искренность.

йогин должен сохранять свои чувства обузданными. Сначала обуздай тело и управляй умом. Это известно как подвиг (*танас*).

44. *Вторым идёт довольство (сантоша)*. Если что-то теряешь, мысленно не страдай; получив что-то, не радуйся. Следует так мыслить: если долг свой выполнен, пусть по воле судьбы случается, что угодно. Не должно быть никакого мысленного действия или противодействия.

45. *Третье – верность Писаниям (астика)*, что я объясню. Постарайся правильно это понять и не забывай.

46. После чтения Писаний, стремись усиливать веру. Благо должно существовать. Оно в тебе, а внешний мир призречен.

*Четвёртая часть известна как даяние (дана)*. Но нужно различать достойного и недостойного его. Первое проявление даяния – нести благие мысли, что помогут успешно пересечь жизненный океан.

47. Второе проявление даяния – когда щедро даёшь свою еду и воду. Это даяние должно делаться с полным уважением к другим, с осознанием их страданий, с попыткой удалить их.

*Пятая нийама – это служение (сева)*, которое есть почитание Бога с полной отдачей тела, ума и разума. Старайся оставаться непривязанным к результатам своих действий. Выполняй все действия с чувством служения.

48. Предложение цветов и благовоний с глубоким чувством почитания Всемогущего – простейший и лучший вид почитания.

49. *Шестая часть – слушание основ учения (сиддханта шравана)*. Основы эти надо хорошо выучить и действовать, им соответственно. Старайся отделять истинное от ложного, как воду от молока, чтобы осталась сущность. Если есть некоторое сомнение, советуйся с учителем и, раз придя к истинному заключению, не теряй его из сердца. Общайся лишь с теми, наставлениям которых можешь следовать, и никогда не слушай советов недостойного.

*Седьмое – скромность (ладджа)*, что помогает полностью выполнить свои труды. Всегда старайся почитать подвижников (*садху*) и своего учителя. Не позволяй уму и телу быть изменчивым. Ясное сознание должно быть у тебя. Вращивай чувство уважения и скромности в твоём сердце и внешнем поведении – сотвори в нём прибежище своей жизни – так говорит Шукадева своему ученику Чарандасу.



### 3.4. ПИСАНИЯ – ПОСОБИЯ ПО ОСУЩЕСТВЛЕНИЮ ЙОГИ

---

50. Ты всегда должен быть почтительным к людям, родственникам и друзьям. Будь скромным, величайшая же скромность есть отдача следствий всех своих дел дающему благо Хари.

51. *Восьмым идёт решимость (мати)*, которая особо требуется для осуществления йоги. Всегда твори добрые дела и, если не можешь всегда быть в таком состоянии или кто-то сбивает тебя с пути, не двигайся. Телесным мирским наслаждениям не должно быть места в твоём уме. Не думай, что они приносят счастье. Даже небесные наслаждения не должны привлекать тебя. Как бы ни хвалили тебя или хулили – будь непоколебимым. Это известно как решимость.

*Девятая часть – повторение мантры (джапа) и пребывание в молчании (мауна)*. Если можешь, повторяй мантру умственно, не произнося. Сдерживай дыхание и ум и повторяй так данную учителем мантру.

52. Повторение песнопений, восхваляющих учителя и Хари, также известно как джапа. Шукадева говорит: о Ранджит, это удаляет три вида страдания.

53. *Десятая известна как огненное подношение (хавана)*. Предлагай жертву в огонь, как предписано Ведами.

54. Другая разновидность огненного подношения свершается, когда жертвуют чувствами в огонь знания. В одном подношении основа хаваны – почва, в другом сердце есть основание.

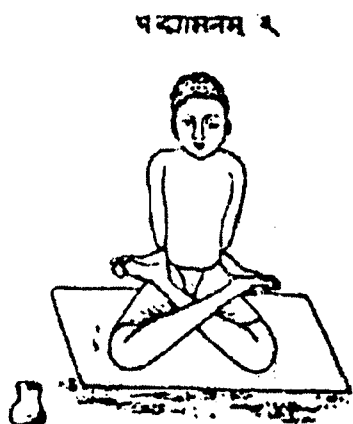
55. Я полностью поведал тебе о йаме и её проявлениях. Также изложил тебе в подробностях нийаму. Не соблюдая их, не стоит даже помышлять о йоге. Двигайся по верному пути. Если есть они – есть и йога. Иначе собьёшься с пути вместе с миром. Если желающий учиться йоге приходит к тебе, предложи ему рассказать сначала о своей жизни. Лишь после этого давай ему тайну йоги. Я объяснил тебе йаму и нийаму, их блага и трудности.

*Теперь описание асаны:*

56. Считается, что без асан нет никакой йоги, и, если овладел асаной, не будет никаких расстройств и будешь способен выполнять йогу.

57. Есть 84 лакха (8 400 000) асан, разнообразных по виду. Из них выбери 84. Они могут казаться трудными, но их легко сделать, если выполнять с сосредоточенным умом. Тогда достигнешь успеха. Есть две самые важные, утверждают все высочайшие йогини.

Одна – сиддхасана, как известно, другая – падмасана. Этими двумя нужно овладеть с обузданным умом. Другие асаны удаляют различные расстройства, но эти две приносят успех в йоге. Выполняющий их, несомненно, достигает желанного и входит в дхьяну и самадхи. Слушай, Чарандас, – говорит Шукрадева, – я скажу, как их делать.



Изображение 17. Лотосная поза. Средневековый Рисунок.

*Вот правило падмасаны<sup>1</sup>:*

58. Сперва опишу и объясню выполнение лотосного сидения, как оно есть. Сперва подними левую ногу и помести на правое бедро, потом подними правую и помести на левое бедро. Левую руку заведи за спину и крепко захвати большой палец левой ноги, и так же заведи правую руку и захвати другой палец. Сиди прямо и прими джаландхара бандху. Усердно гляди на кончик носа – так обретёшь божественное зрение и достигнешь конечной стадии.

59. Сделай подбородочный замок или сиди прямо без него. Ухвати пальцы ног или положи руки на соответствующие колени: это то же самое.

*Вот правило сиддхасаны:*

60. Вторая асана известна как *сиддхасана*. Пятку левой ноги следует прижать к заднему проходу. Правую ногу надо поместить выше половых органов, стараться сидеть прямо, с направленным в

<sup>1</sup> Асана, описанная здесь, более известна как баддха падмасана.

межбровье взглядом. [Тогда] ты увидишь много удивительного. Откроется внутреннее видение, что поможет освободиться. Если можешь управлять сном и голодом, тогда асана поможет удалить все расстройства и принесёт успех.

61. Пятку левой ноги помести в промежности так, чтобы она прижимала место между задним проходом и удом.

62. Старайся обуздать чувства и сидеть прямо. Держи взгляд в межбровье, что удаляет страданье.

63. Правую пятку следует поместить над удом. Это следует делать усердно, но время от времени меняя ноги.

*Вот изложение стадии пранайама:*

64. Четвёртое место сохраняется за *пранайамой*, которую я разъясню. Слушай внимательно! Как только победишь прану, она войдет во внутреннее пространство.

65. Двигаясь по пути сушумны, после пронзания шести лотосов, прана достигает тысячелепесткового лотоса и порождает чувство внутреннего блаженства.

66. *Прана вайу* пребывает в сердце, и если на сердце влияет другой ветер (*вайу*), то прана становится правителем, ибо из них она – высшая.

67. Как одну Гангу зовут в разных местах разными именами, так различны имена пран в разных местах.

68. В 84 местах есть 84 ветра (*вайу*), но из них десять наиболее известны, что я сейчас опишу.

69. Это прана, *апана*, *самана*, *вьяна*, *нага*, *удана*, *курма*, *девадатта*, *крикала* и *дхананьджая*. Таковы десять важнейших ветров.

70. Из этих десяти два – самые важные. Это прана и апана, но редкий человек может познать их.

71. Прана движется и поглощается другой праной и всё же остаётся праной.

Теперь я приступаю к изложению различных их местопребываний, – говорит Шукадева.

72. Сердце – место *праны*, задний проход – местопребывание *апаны*, пупок – *саманы*, а горло – *уданы*. Вьяна проникает всё тело, *нага* ведаёт отрыжкой. Веки открываются и закрываются *курмой*, а зевотой ведаёт *девадатта*. *Крикара* управляет голодом, а *дхананьджая* – разложением и распуханием тела. Но пра-

*на-вайу* – правитель, пребывающий в сердце. Сердце в твоём теле, всякий покой – это тень его. Садхака обретает успех, а йогин посредством праны может пробудить Неизвлечённый звук (*анахата*).

73. Теперь я опишу чакры, а потом обсужу пранайаму. Также, я опишу сушумна нади, которая является основой достижения.

*Вот описание чакр:*

74. Все чакры подобны малым или большим лотосам, нанизанным на один корневой ток, идущий от корня (*mūla*) к голове.

75. Первая известна как Основная (*адхара*) *чакра*. Она красного цвета, с четырьмя лепестками, расположенными в корне заднего прохода.

76. Это то, на чём покоится всё тело. На лепестках лотоса начертаны четыре слога<sup>1</sup>, а божество Ганеша – его правитель.

77. Старайся направить сюда воздух (*павана*) и раскрыть этот первый лотос. Так говорит почтенный Шукадева. И также он говорит о тайне второй чакры, которая расположена в половой области.

78. Её зовут *свадхиштхана-чакра*, она жёлтого цвета и с шестью лепестками и шестью слогами на них, а божество её – Брахма.

79. Будучи её божеством, Брахма пребывает вместе с богиней Савитри, а также совместно с другими божествами, среди которых – Индра.

80. Третья известна как *манипура-чакра*. Её место – пупок, она голубого цвета, с десятью лепестками, с десятью слогами, начертанными на них.

81. Вишну – божество этого лотоса, вместе с ним – великая Лакшми.

82. Следующая, *анахата-чакра*, расположена в области сердца. У неё – белый цвет и 12 лепестков с начертанными 12-ю слогами. Господь Шива и Шакти – божества этой чакры.

83. Пятая чакра – в горле и называется *вишуддха-чакра*. У неё 16 лепестков с 10 слогами, а божество её – живая душа (джива).

84. Шестая – *аджня-чакра*, находящаяся между бровями. У неё – два лепестка с двумя слогами, божеством же является свет (*джйоти*).

<sup>1</sup> В английском переводе здесь и далее *акшара* передается как «буква». Однако более употребительное значение слова – «слог» – придаёт чакре и звуковое «измерение».

### 3.4. ПИСАНИЯ – ПОСОБИЯ ПО ОСУЩЕСТВЛЕНИЮ ЙОГИ

*Речь ученика:*

85. Ты сказал о слогах лотосов, но я не понял, какие слоги – где. Прошу, о истинный гуру, разъясни мне яснее.

*Речь учителя:*

86. Первая – адхара-чакра, у неё слоги *va, śa, ṣa, sa*.

Вторая – свадхиштхана, которая содержит *ba, bha, ma, ya, ra, la*.

Третья – манипура-чакра. Её десять слогов – *ḍa, ḍha, ṇa, ta tha, da, dha, na, pa, pha*.

Четвёртая – анахата, а слогов у неё 12: *ka, kha, ga, gha, jña, ca, cha, ja, jha, ña, ṭa, ṭha*.

Пятая – вишуддха, у неё – 16 (гласных) слогов, начиная с *a (a, ā, i, ī, u, ū, ṛ, ṛṛ, ṛṣ, ṛṣṣ, e, ai, o, au, aṁ, ḥ)*.

Шестая называется *аджня-чакра*. Буквы её образуют два слога *hamṁ* и *sa*<sup>1</sup>.

87. Аджня-чакра, которая непреходяща, расположена в полости между бровями. Здесь сливаются три реки, и здесь лучше всего принимать омовение. Ежедневное омовение здесь – самое благотворное и очищает от всех прегрешений.

88. Отсюда воздух поворачивает и после прохождения через все шесть чакр достигает высочайшей (*сахасрара-чакры*). Учитель Шукадева говорит Чарандасу: природное сознание (*сахаджа*) и сушумна сливаются в высшей чакре.

89. Тысячелепестковый лотос – седьмая чакра. Расположена под черепом, её божество – Сам гуру, кто выполняет все желания.

90. Лотосы расположены на сушумне, а апана-вайу находится в нижней части тела.

91. Подчини апана-вайу и стремись поднять её вверх. Когда она будет достигать чакры, лотос будет раскрывается, поворачиваясь к небу.

92. В конце концов, апана поднимется от одной чакры к другой, раскроется каждый лотос, и ты узнаешь, что упражняешься верно.

93. Когда апана-вайу приблизится к анахата-чакре, начнут самопроизвольно проявляться все десять видов звуков.

94. Первый звук, который самопроизвольно производится, – словно негромкая птичья трель.

Затем: звук чин, и сразу второй звук, чин-чин.

Третий звук – как трезвон маленького колокольчика.

<sup>1</sup> Эти слоги составляют слово *hamṁsa* – лебедь, который является символом свободной души.

Четвёртый подобен звуку духовой раковины,

пятый подобен звуку *вины*.

шестой – звуку цимбалы (*тала*),

седьмой – флейты,

восьмой – *пакхаваджа*.

Девятый – как звук *нафири*,

а десятый – как рык льва.

Десятый – важнейший, показывает, что подходят к десятому. Услышав Неизвлечённый звук, человек сливается с этим вечным звуком, и джива становится Брахманом.

95. Я рассказал тебе о способе открытия этого звука, так что ты можешь достичь цели. Поэтому слушай терпеливо.

Следует вытянуть апана-вайу из муладхара-чакры,

96. Направить её вверх, сделать три витка в местоположении свадхиштханы.

97. Расскажу тебе о приёмах, в которых надо упражняться. Сначала старайся прочистить задний проход. Прими мулабандху и не позволяй апане идти этим путём. Держи её в первой чакре, затем втяни во вторую. Дай ей возможность временами двигаться вокруг второй чакры справа налево. После втяни её в третью чакру и, в конце концов, перемести её прямо к анахата-чакре. Когда откроется анахата-чакра, будет слышен звук, и ощутишь блаженство. Это место, куда ты должен опустить прану и соединить с апаной. Затем втяни от сердца к горлу и держи со всем усердием. После этого, старайся принять вторую бандху – вот что было сказано Чарандасу Шукадевой.

98. Неизвлечённый звук становится слышен, когда ветер *апаны* достигает сердца. Не позволяй ему идти выше горла<sup>1</sup>, держи его ниже и размышляй о нём. Тогда раздастся самый мощный Неизвлечённый звук. Тогда дозволей ему подняться дальше – к горлу. Это требует усердного упражнения, внимания и бдительности. Звук будет усиливаться по мере подъёма. После многих дней упражнения этот звук будет перемещён в брахмарандхру. Надо услышать звук, который производится там. Это происходит медленно, и редкий подвижник может услышать его. От сердца и выше звук тот же самый, но он становится всё более прекрасным. Это происходит всегда по милости Учителя. Раз

---

<sup>1</sup> Очевидно, необходимо держать этот звук посредством джаландхара бандхи.

услышав его в брахмарандхре, ты увидишь здесь всё, что существует во вселенной.

99. Нет ничего, подобного Неизвлечённому звуку. Бессильны описать его слова, и нет таких плодов, что не давались бы им.

100. После слышанья звука пять чувств затухают. Ум становится управляем, и преобладает блаженство. Слушай, Чарандас, – говорит Шукадева, – происходит единение вселенского человека со вселенной.

## Глава 2

1. Среди токов (*nāḍī*) важнейшая – сушумна, мать Неизвлечённого звука, а среди кумбхак важнейший – кевала кумбхака, брат сушумны.

2. Среди мудр важнейшая – кхечари, которая – её сестра, следует знать. Нет звука, подобного Неизвлечённому, нет, подобного Неизвлечённому, предмета созерцания, Живое существо становится Высочайшим Самым посредством Неизвлечённого. Нет никакого созерцания, подобного [слушанию] Неизвлечённого.

3. Послушник становится Свами, если слышит тот звук. Также он достигает места, откуда он исходит.

4. Слушай дальше, Чарандас, что говорит Шукадева! Я перехожу к изложению пранайамы, что делает ум спокойным.

5. Здесь есть 72 864 тока, все они исходят из пупка<sup>1</sup>. Из них десять токов почитаются главными – пять слева и пять справа. Из них наивысочайшими являются ида, пингала и сушумна. Из них сушумна – главная, у неё, как известно, огненный вид. Теперь я расскажу о местонахождении этих десяти токов, что надо знать.

6. Ток *шанкхини* – в заднем проходе. *Крикала* – в основании уда, *пуша* – в правом ухе и *джасани* (*яшасвини*) – в левом.

7. *Гандхари* – в левом глазу, *хастини* – в правом, *ламбика*, что ведаёт всеми вкусами, – в языке.

8. В правой ноздре и части тела находится *пингала*, представляющая Солнце, слева же – *ида*, сияющая, как луна.

9. Меж теми двумя находится самый таинственный ток *сушумна*. Он также известен как Благой Путь (*брахманади*) – так говорит Шукадева.

---

<sup>1</sup> В большинстве источников – из клубня (кунда), расположенного между членом и пупком.

10. Ида, бог Брахма, известен также как река Ямуна, Сушумна – как пребывание Вишну, и река Сарасвати – в месте их слияния.

11. Шива – пингала, и также Ганга, – расположена в правой стороне. [Все три] они известны как Три сплетения (*Тривени*), поскольку встречаются в одной точке.

12. Когда-то движется ида, когда-то пингала. Срединная же – сушумна, которую невозможно узнать без учителя.

13. У неё – сущность огня, посредством её достигают йоги. Она [среди токов] – как вождь среди людей.

14. Пранайама делается с такими стадиями: наполнение, задержка, опустошение (*пурака, кумбхака, речака*). Когда движение Иды и Пингалы окончено, начинается самопроизвольное движение сушумны.

Втягивание воздуха известно как наполнение, задержка – кумбхака, а выпускание воздуха – выдох. Это называется пранайамой.

15. Втягивай воздух через левую ноздрю (*ида*), затем следует задержка, потом сделай выдох через правую (*пингала*). Это разрушает грехи, накопленные в заблуждении.

16. Заткни правую ноздрю и вдыхай воздух через левую, сделай задержку, прижав подбородок к груди, и помести ум в этом месте. Производи вдох в 16 мер, в 64 – считай задержку, выдохни же на 32 меры, сдерживая его. Первые три месяца следует выполнять пранайаму с половинной мерой<sup>1</sup>, потом постепенно удлинять дыхательный цикл, всякий раз увеличивая на 2 (вдох), 8 (задержку) и 4 (выдох), пока задержка не достигнет 64.

Вдыхай воздух левой ноздрей, выдох же правой, вдохни снова правой, а выдохни левой. Делай это снова и снова и овладеешь пранайау и удалишь её расстройство.

Если можешь, постепенно увеличь задержку больше, чем на 64 счёта.

*Речь ученика:*

17. Чарандас говорит учителю Шукрадеве.

Прошу, ответь мне, какое время ежедневно выполняется это? Скажи, что ты подразумеваешь под мерой и счётом?

18. Также скажи мне, сколь много еды нужно есть.

*Речь учителя:*

<sup>1</sup> Т.е. 8:32:16.



### 3.4. ПИСАНИЯ – ПОСОБИЯ ПО ОСУЩЕСТВЛЕНИЮ ЙОГИ

19. Произнесение *ОМ* с продолжительным носовым звуком известно как один счёт. Это также известно как *биджа-мантра*. Знай это также как *пранаву*.

20. Ешь лёгкую пищу и удерживай себя от голода так, чтобы воздух двигался беспрепятственно и не было телесного страдания.

21. В сутках 64 *гхади*, и каждые три часа равняются одной *йаме*. Из этого 6 часов должны быть посвящены *пранайаме*.

22. Эти шесть часов должны быть разделены на 4 части, а *пранайаму* следует выполнять, сидя с обузданным умом, четыре *гхатика*<sup>1</sup>.

23. Я расскажу тебе о другом способе. Если невозможен первый, старайся выполнить второй. Вдохни, считая 12 «*Ом*», на счёт 20 «*Ом*» следует задержать дыхание, выдохнуть на счёт 12 «*Ом*». Так нужно выполнять четыре раза за сутки. После этого, время задержки постепенно следует удвоить и утроить. Затем начать делать вдох через правую ноздрю и выдыхать через левую, вдыхать через левую, выдыхать через правую. Так попеременно вдыхай той ноздрёй, через которую выдохнул. Старайся достичь стадии, где ты можешь без усилия задерживать дыхание три раза наивозможно долго, или пока не сможешь двигаться дальше.

24. Теперь расскажу тебе о другой разновидности. Она необычна, из тайн наитайная и не откроется без учителя.

25. Я поведаю тебе тайну *прана-вайу*. Когда выдыхаешь, это можно почувствовать на расстоянии приблизительно 12 *ангула* (20 см) от носа. Обузданием (*самьяма*) и сосредоточением (*сайуджа*) постепенно старайся уменьшить это расстояние и действие. Старайся поднять *апана-вайу* в область *праны*. Затем останови выдох и вдох и соедини *прану* с *апаной*.

Утверждают, что есть три вида вдыхания (*пурака*) и два вида выдыхания (*речака*). Когда они полностью утишены, можно временами пребывать без них. Это известно как *кевала кумбхака*. Когда достигаешь этой стадии, нет ограничений времени и места. Знай, что цель *пранайамы* достигается, когда можешь удержать *прану* в теле.

---

<sup>1</sup> То есть, предлагается заниматься *пранаймой* четыре раза в день по 1,5 часа, а каждый подход *пранаймы* должен длиться 4 единицы времени. *Гхатика* измеряется по-разному. В Йога таттве упанишаде – временем, за которое проводят ладонью по колену слева направо круг и производят удар пальцем. В других упанишадах этой единицей считается произношение *ОМ* с возгласаниями *вьяхрити* (*бхур, бхуваха, сваха*) и мантрой *гаятри*.

26. 21600 имеется дыханий в человеке, и, когда они сдержаны, все ветра (*вайю*) растворяются в Пране.

27. И, если человек способен пребывать 100 дней с самой малостью дыхания, знай, что он победил прану и что совершена кевала кумбхака.

28. Когда достигают такой силы удержания дыхания без понятия о времени в уме, тогда,

29. пройдёт ли двенадцать, сто или тысяча лет, человек может пребывать с остановленным дыханием столь долго, сколь пожелает. Поистине, это так.

30. Это – наивысшая тайна садханы йоги. Из миллиона занимающихся лишь один свершает йогу. Из миллиона свершающих лишь один свершивший достигает успеха.

31. Прочтя или посмотрев, множество людей пытаются её выполнить, немногие достигают.

32. Слушай, Чарандас, Шукадеву! Лишь тот, кто постепенно упражняется, может узнать тайну этого.

33. Мула-бандха и кхечари-мудра – вот что нужно узнать. Без осуществления их не соединить прану с апаной.

34. Расскажу о кхечари-мудре, ведь мало знают о ней. Это – венец йоговских приёмов. Как царь среди людей, как венец, возложенный на главу, утверждается лучшим, так и кхечари, без коей трудно достижение.

Удлиняя язык, сделай его, чтобы он коснулся благого отверстия, что, утверждают, является маленькой щелью, и направь его туда. Это делается, чтобы воздух не мог истекать отсюда. Также это останавливает открывание ушных и глазных ходов. Прана-вайю не должна истекать ни из носа, ни изо рта.

Теперь я перехожу к объяснению мула-бандхи, – говорит Чарандасу Шукадева.

35. Мула-бандха происходит, когда прижимают пятки к заднему проходу в сиддхасане. При усталости пятки меняют.

36. Теперь расскажу, почему [и как] нужно делать мула-бандху. Поднимай воздух (*вайю*) из муладхары к свадхиштхане, проверни его три раза направо. Эти [повороты] прямою направляют его в манипура-чакру. Постепенно пересеки манипуру и другие чакры и достигни аджня-чакры в конце Благого отверстия. Так очистишь шесть чакр. Таким образом, прана-вайю будет подчинена. Если апана вайю поднимется к этому месту, она превратится в прана

### 3.4. ПИСАНИЯ – ПОСОБИЯ ПО ОСУЩЕСТВЛЕНИЮ ЙОГИ

---

вайу. Слушай, Чарандас, – говорит Шукадева, – это делает тебя способным жить в Пустотном союзе (*шунья сахаджа*).

*Теперь описание восьми приёмов кумбхаки:*

*Речь ученика:*

37. Ты должен, почтенный Шукадева, объяснить выполнение пранайамы, а я должен понять его полностью и уверен, что не забуду.

38. У меня нет другого наставника. Объясни мне теперь каждый из восьми видов пранайамы.

39. Также для каждой поведай мне её природу, её качество и её количество. У меня непреодолимое желание узнать это.

*Речь учителя:*

40. Теперь я расскажу тебе обо всех *восьми видах пранайамы*, их природе и облике. Они хорошо известны среди йогов.

41. Первый вид известен как Сурья бхедана. Второй – удджаи.

42. Следующие – шиткари и шитали, пятый – бхастрика, а шестой – бхрамари. Постигни это несомненно.

43. Мурчха – седьмая пранайама, а восьмая – кевала. Слушай, Чарандас, именно последняя ответственна за дар долгой жизни.

44. Вдохни воздух, что именуют наполнением (*пурака*), прими джаландхара-бандху. Перед началом выдоха, в конце кумбхаки, усиленно сделай уддияна-бандху. Крепко удержи дыхание, не позволяя ему идти вниз и выходить, не колебись в удержании дыхания. И затем, посредством уддияна-бандхи, втягивай прану в сушумну. Старайся втягивать воздух и удержи его, пока не почувствуешь все токи (*нади*). Старайся поднять апана-вайу и опустить прана-вайу<sup>1</sup>. Йогин, преуспевший в этом, не состарится и будет вечно юным.

*Вот сурья бхедана:*

45. Я изложу технику сурья бхеданы. Сначала выполняй её в сукхасане или, сидя в ваджрасане.

---

<sup>1</sup> Кажущееся противоречие с предыдущими строками, где предлагается не допускать опускания дыхания. Тонкость в том, что прана есть то, что направляет и управляет дыханием. Именно эти разнонаправленные силы нужно соединить, а не воздух.

46. Сидя в ваджрасане, сделай вдох через правую ноздрю. Сделав нужную бандху, удержи воздух, пока не почувствуешь его в волосах и ногтях.

47. После этого тихо выдохни через левую ноздрю. Но перед этим упражнением ты должен овладеть капалабхати.

48. Эта пранайама удаляет червей в животе и очищает тело. Поэтому Шукадева говорит: сохрани её в твоём сердце.

*Вот удджаи:*

49. Теперь с собранным умом выслушай изложение удджаи. Постарайся понять и сохранить его в уме. Вдохни обеими ноздрями, наполни воздухом горло, затем крепко удержи его внутри, а, наполнив кумбхаку, выдохни левой ноздрей. Его можно делать и сидя, и идя. У того, кто делает это, увеличивается пищеварительной огонь, удаляются все болезни слизи (*шлешма*), болезни сердца и горла из-за избытка слизи, а также болезни живота, которые известны как водянка. Сохрани это, известное как удджаи, в своём уме, Чарандас.

*Вот шиткари:*

50. Открой рот, как при зевоте, наполни внутренность воздухом и затем, задержав на время, выдохни через рот.

51. Снова втяни воздух, производя звук «си-си», и выдохни через нос. Эта пранайама делает лицо красивым.

52. Ты не будешь страдать от ложного голода. Сонливость и вялость не овладеют тобой, но всегда будешь бдительным.

53. Этой царственной из задержек освободишься от всех болезней, станешь преуспевающим в осуществлении йоги, — говорит Шукадева Чарандасу.

*Вот шитали:*

54. Теперь изложу я шитали-кумбхаку. Кто выполняет её — преуспевает. Язык нужно свернуть и воздух втягивать ртом. Затем на некоторое время задержать дыхание с ненапряжённым телом и после выдохнуть через нос. Если делаешь это месяц — можешь овладеть ей. Пей воздух, свернув язык [в виде клюва], и тотчас выдохни через ноздри. Упражняйся таким образом. Страдающий от лихорадки, расстройства селезёнки или желудочных болей может быть легко излечен. Как у змеи, что сбрасывает кожу, тело стано-

вится обновлённым. Если делают её три года, седые волосы вновь почернеют. Делаящий это не страдает от болезни и легко претерпевает голод и жажду.

*Вот бхастрика:*

55. Теперь изложу бхастрика-кумбхаку, которая удаляет излишки желчи, слизи и газов. Она разжигает пищеварительный огонь и развязывает три узла<sup>1</sup>.

56. Прими падмасану, как сказано. Помести левую ногу на правое бедро. Держи шею и живот прямо и слушай внимательно, что я скажу. Держи рот закрытым, быстро вдыхай и выдыхай через нос. Как кузнец работает мехами, так же быстро вдыхай и выдыхай, делая капалабхати. Устав, сразу прекрати и делай вдох через правую ноздрю. Наполни воздухом лёгкие полностью, задержи крепко дыхание и гляди на кончик носа.

57. Задержка должна быть сделана, как изложено, а после её выполнения надо выдохнуть через левую ноздрю. Она, несомненно, удалит излишки расстройств слизи, желчи и газов, и усилит пищеварительный огонь.

58. Она поможет пробудить кундалини. Эта кумбхака весьма приятна. Если усердно и последовательно делать это, Чарандас, это – Великая кумбхака.

59. После пробуждения кундалини она пронзает три узла. Эта бхастрика разрешает все трудности.

60. В корне благого тока (*сушумны*) есть маленькое отверстие, что закрыто пастью кундалини, которая обвила три раза область пупка так плотно, что не двигается. Её длина не больше 30 см. Здесь пребывает жизненная сила, известная как змея (*нагини*)<sup>2</sup>. Тайну пробуждения узнают только от гуру. Пока кундалини не пробуждена, все живые существа подвержены смерти. Только редкий йогин может сдвинуть её и заставит идти к благому отверстию (*брахмарандхру*). То, что происходит после этого, невыразимо словами, это можно лишь почувствовать. Так говорит Шукадева Чарандасу.

61. Раз кундалини пробуждена – нет здесь чувства двойственности. Итак, нужны надлежащие усилия, чтобы пробудить эту силу.

---

<sup>1</sup> Брахма грантки, вишну грантки и рудра грантки.

<sup>2</sup> У переводчика – кобра.

*Речь ученика:*

62. Почтенный Шукадева, как милостив ты, что объяснил мне всё, что приводит меня в трепет.

63. Но прошу, разъясни мне тонкости кундалини и её тайну. Я жажду услышать это.

*Речь учителя:*

64. Расскажу тебе в подробностях о кундалини. Услышь все тайны о ней и храни их в тайне. Эта змея (*нагини*) скрыта в корне пупка.

65. Она свёрнута полукольцом, вроде месяца, и это самая нужная часть тела, как я разъясню тебе.

66. Кто овладел достаточно пранайамой, может пробудить кундалини. Она поднимается быстро, как поднимает голову кобра, что ударили палкой.

67. Всегда обучайся кумбхаке только от учителя, чтобы он мог поведать тебе верный способ пробуждения кундалини. Когда задерживаешь дыхание, кобра возбуждается и поднимает голову. Она пребывает в пупке, цветом подобная красному лотосу. Вайу делает семь оборотов вокруг этой точки, а кундалини свёрнута в три с половиной кольца. Тысяча токов связаны с ней и разносят её жизненную силу. Из этих трёх важнейшие – те, что зовутся идой, пингалой и сушумной. Из трёх этих главная – сушумна, известная йогинам как стебель тысячелепесткового лотоса (*камала*). Она достигает Благотверстия, где этот седьмой лотос повернут вниз. Когда он поднимается, это ощущается в уме, будто образуются дождевые облака. Шукадева говорит Чарандасу: я расскажу тебе, что случится впоследствии.

68. Эта змея тонка, как тысячная часть волоса. Она красноцветна и кольцевита.

69. Когда кумбхака высокосильна, змея поднимается, идёт к Благотверстию и остаётся здесь не более часа.

70. Тогда человек вкушает влагу бессмертья и достигает способности (*сиддхи*) летать. Это признак осуществления.

71. Ты можешь видеть без глаз и забавляться игрой духа. Никто не способен измерить глубину этой игры. Ты един с праной и становишься самой птицей праны, обретая силу летать. Если ты остаёшься здесь (т.е. в Благотверстии) на некоторое время, ты входишь в самадхи. Здесь встречаются Шива и Шакти. Человек

### 3.4. ПИСАНИЯ – ПОСОБИЯ ПО ОСУЩЕСТВЛЕНИЮ ЙОГИ

полностью растворяется и достигает состояния ума *унмани*. Оно достигается надлежащим упражнением йоги. Не следует доверять другим то, что даровало эту силу тебе. Когда захочешь, ты можешь опустить её в сердце или переместить её [в Благое отверстие]. Это должно быть управляемо. Эта стадия единства известна как соединяющая с самим собой. Что бы ты ни пожелал – внутри есть сила на это. Если хочешь, можешь оставаться в плотном теле или в тонком. Это происходит, когда кундалини пробуждена.

72. Когда кундалини пробуждена, является сверкающий свет, и в этом свете видишь нечто подобное чёрной пчеле, что блистает, как золото.

73. Сердце восхищено. [Такое] чувство, как если бы молния вспыхнула среди тёмных облаков.

74. Далее я расскажу тебе об исключительном достижении (*сиддхи*). Если хочешь, можешь войти в другое тело, своё оставив. Действием выдоха при пранайаме кундалини самопроизвольно с выдохом оставляет тело. Ты можешь выйти из своего, войти в другое тело и пребывать здесь, как если бы оно принадлежало тебе. Тело твоё отпадает, как падает драгоценность, когда порвана нить. Когда бы ты ни захотел, ты можешь вернуться в своё тело или войти в другое. Это известно как перемещение духа из одного тела в другое. Лишь единицы из йогингов знают такое.

75. Если хочешь, можешь, оставив своё тело, двигаться повсюду в любое место вселенной и возвращаться к начальному месту.

*Вот бхрамари кумбхака:*

76. Шестая пранайама известна как бхрамари, – говорит Шукандева Чарандасу. Следует производить обеими ноздрями звук, подобный жужжанию чёрной пчелиной матки.

77. Жужжающий звук нужно производить не слишком громко.

78. Звук производится низким тоном, когда вдыхаешь и когда выдыхаешь.

79. Если делаешь эту пранайаму с ладным звуком, ум не будет уже неустойчивым. Ты почувствуешь, будто Бог Кришна играет на флейте в твоём сердце.

*Вот мурчха:*

80. Седьмая кумбхака известна как мурчха, что делают так, как я объясню тебе. Когда ты втягиваешь воздух, это должно быть с постоянным хлюпающим звуком, будто при сильном дожде.

81. Затем прими джаландхара бандху, сжав горло и поместив подбородок на грудь. Когда тихо выдохнешь, ощутишь состояние бессознательности.

82. Оно вызывает чувство блаженства.

*Вот кевала-кумбхака:*

Восьмая кумбхака известна как кевала. Её тайну можно услышать только от учителя.

83. Эта кумбхака должна быть сделана на вдохе и на выдохе. Кевала кумбхака исключительна, и нужно быть очень внимательным, когда обучаешься ей.

84. Кевала-кумбхака делается многими людьми. Она даёт силу, управляет праной и удаляет многие расстройства тела.

85. Она дарует долголетие, благополучие и приносит наслаждение самадхи. Блага кевала кумбхаки так велики, что не могут быть измерены.

86. Когда свершена кевала-кумбхака, не нужны никакие другие, как при восходе солнца не видно звёзд на небе.

87. Кевала-кумбхака среди пранайам, как царь в своём царстве. Она подобна источнику, остающемуся незамутнённым.

88. Я рассказал тебе о восьми приёмах и уверен, ты должен хорошо понять. Не забудь.

89. Пранайама известна как высочайшее подвижничество (*тапас*), и нет здесь ничего сильнее пранайамы. Когда обуздывается сила праны, ум обуздывается сам собой. Это дарует долголетие, удаляет все болезни, прегрешенья, тьму из твоего ума и даёт истинное понимание. Это корень йоговского упражнения, сделай его основой всех других.

Так закончен раздел о пранайаме.

*Вот изложение пратьяхары:*

90. Шукрадева говорит Чарандасу: теперь я объясню тебе отстранение от внешнего (*пратьяхару*). Постарайся понять её правильно.

91. Пратьяхара проходит пять стадий, и йогин должен овладеть ею. Когда чувства влекутся к их предметам, их втягивание от предметов к началу зарождения известно как пратьяхара. Втягивай их снова и снова и веди внутрь, чтобы узнать, кто ты. Втягивай их, как черепаха втягивает члены или как нищий, спящий зимой на улице. Справляйся со своими чувствами, как мать, что играет с ребёнком на коленях. Ребёнок влечётся к внешним предме-



### 3.4. ПИСАНИЯ – ПОСОБИЯ ПО ОСУЩЕСТВЛЕНИЮ ЙОГИ

---

там, не различая хороших или плохих. Змея это, огонь или нож – он не понимает, но тянется схватить их.

92. Если он дотянется к ним, он пострадает. Ребёнок не понимает, что они повредят ему.

93. Но мать знает, что для ребёнка хорошо и что плохо, поэтому отстраняет его от вредящих предметов.

94. Так же разумный втянет свои чувствилища на их место и не позволит наслаждаться внешним.

95. Если ты позволишь чувствам переживать их цели, они будут всё сильнее и сильнее. Но если ты не позволишь им наслаждаться, тогда сила их ослабнет.

96. Чувству зрения нравится облик, носу – запах, вкус любим языком, красивые звуки любимы ушами, коже нравится нежное касание, но всё это усиливает волнения.

97. Таковы пять чувствилищ и их пища.

98. Если твой ум будет привязан к этим чувствилищам, он заблудится. Если ты управляешь чувствами, ум становится управляем и будет пребывать на своём месте.

99. Если управляема прана, ум управляем. Когда чувства умиротворены, все их предметы наслаждения бессильны.

100. Ибо пранайама – сущность всего. Поэтому делай сначала пранайаму и переходи затем к пратьяхаре.

Так закончен раздел о пратьяхаре.

### Глава 3

*Вот описание шестого члена йоги – установки (дхарана):*

1. Я поведаю в подробностях об установке. Раз войдя в поле дхараны и продолжая её делать, ты достигнешь места, где нет никакого страха.

2. Сначала надо сосредоточиться на земной сущности (*притхивитаттва*). Она – в виде квадрата жёлтого цвета, божество её – Виддхи. Нужно сосредотачиваться на непреходящем явлении. Если погружать в неё свою прану два часа, психика (*читта*) становится устойчивой. Этот вид сосредоточения следует делать внимательно. Выше сердца и ниже горла – область водной сущности (*джала-таттва*). Вид её подобен двухдневному месяцу, цвет – белый, божество её – Ришикеша. Здесь также надо оставаться два часа. Раствори в этом свою прану и направь твоё сознание в место

её зарождения. Этим обретаются сверхъестественные силы: никакой яд не может повредить тебе.

3. Выше горла в мягком нёбе – место огненной сущности (*агни-таттва*). У неё вид красного треугольника, а божество её – Рудра.

4. Старайся погрузить сюда прану и пребывай тут свыше двух часов – это действие известно как агни дхарана. Тогда никогда не будет страха перед огнём.

5. Выше этого места и до межбровья – воздушная сущность (*вайу-таттва*). Она имеет вид многоугольника облачного цвета, а божество её – Ишвара.

6. Погрузи свою прану сюда на два часа и обретёшь силу, подобно птице, летать по воздуху. Даже станешь с воздухом одним.

7. Пространственная сущность (*акаша-таттва*) – величайшая из них. Она расположена в области благого отверстия (*брахмандрха*), цвет её дымчато-серый, Брахма – её божество, это место достижения йогином вечного покоя.

8. Здесь помести прану также на два часа, и приблизишься к освобождению. Это известно как дхарана на пространстве, где нет ни солнца, ни тени.

9. Земле соответствует звук «Ла», а водной сущности – «Ба» (или «Ва»). Огонь представлен звуком «Ра», воздух – «Ма».

10. Пятая сущность, пространственная, высшая из сущностей, её слог, следует знать, – «Ха» – так говорит Шукрадева.

11. Первая дхарана – вызывающая (*тхамбхани*), вторая – текучая (*дравана*), третья – сжигающая (*дахани*), четвертая известна как вихревая (*бхрамини*),

12. Пятая именуется раковинной (*шанкхини*). Старайся познать это – говорит Шукрадева.

13. Сначала старайся сосредоточиться на учителе, ощути себя как бы в его облике. Созерцая таким образом, становишься подобным созерцаемому. Все приёмы станут доступны, и в уме и теле не будет никакой вялости или лености. Коль есть милость учителя, ты будешь наслаждаться в этом мире и ином.

Вторая – установка (*дхарана*), которая избавляет чувства от связанности. Продолжительно выполняй установку – она удалит ум от внешнего мира. Что бы ни произошло – произойдёт перед тобой. Это направит тебя на верный путь. Подчиняй ум, как воин или как преданная жена, отдавшие своим обязанностям, – так говорит Шукрадева Чарандасу.

### 3.4. ПИСАНИЯ – ПОСОБИЯ ПО ОСУЩЕСТВЛЕНИЮ ЙОГИ

---

14. Сосредоточение на *прана-вайу* позволит тебе достичь Бога. Человек, знающий, как управлять праной, становится Богом.

15. Увеличь задержку (*кумбхаку*) от 12 счётов, и пусть она достигнет 1296.

16. Этот вид установки нужно делать очень медленно, и когда достигнешь стадии дхьяны, счёт должен быть удвоен.

17. Следом идёт совершенство (*самадхи*), которое является следующей за созерцанием (*дхьяна*) стадией. В ней должно быть 5184 счёта.

Так закончен раздел о дхаране.

*Теперь описание седьмого члена йоги<sup>1</sup>:*

*Ученик сказал:*

18. Изложение дхараны, данное тобой, я бережно сохранил в уме. Теперь, прошу, опиши виды созерцания (*дхьяны*). Я всегда буду припадать к твоим стопам.

*Учитель сказал:*

19. О Чарандас, внимай тому, что я скажу! Внимательно слушай, что говорит Шукрадева!

20. Дхьяна – четырёх разновидностей. Расскажу об их приёмах. Первый известен как находящийся у стоп (*падастха*), второй – как собранный (*пиндастха*), третий – держащийся облика (*рупастха*) и четвёртый – преодолевающий облик (*рупатита*).

*Вот падастха дхьяна:*

21. Старайся созерцать стопы Всемогущего (*Хари*), распространяй сознание на всё божественное тело, начиная от кончиков ногтей до завитка на затылке (*шикхи*). Затем посвети всё своё внимание стопам этого Божества.

22. Когда созерцаешь – или делай кумбхаку, или произноси мысленно «Ом». Это сделает ум спокойным и удалит твои страдания.

23. Это известно как падастха-дхьяна. Кто её делает, узнает её тайну.

*Вот пиндастха дхьяна:*

24. Тело – отражение Брахмана, что в нём пребывает. Старайся постигнуть в нём Божество, чтобы приблизиться к Высочайшему.

---

<sup>1</sup> Не случайно этот подзаголовок объединяет дхьяну и самадхи. В наследии йоги утверждается, что самое тонкое созерцание, будучи продолжительным, перетекает в самадхи.

25. Это [понимание] очищает всё тело. Тогда является созерцание шести чакр и, по мере очищения, она (дхьяна) достигает места Бханвар гупха [в межбровьи].

26. Если ум погрузится в созерцание в этом месте, сливаются три потока<sup>1</sup>, видишь пламя, можешь вспомнить семь прежних рождений.

27. Выше – тысячелепестковый лотос, где ты должен созерцать своего гуру. Здесь вкушают влагу бессмертья, и твоё бессмертное существо наслаждается, погружаясь туда.

28. Здесь сверкает свет ярче тысячи солнц, а ещё выше – место Пустоты (*шунья*), где йогин наслаждается самим собой.

*Вот рупастха дхьяна:*

29. Узнав приём рупастха дхьяны, выполняй её сосредоточенным умом. Старайся устойчиво глядеть в межбровье.

30. В месте, которое созерцаешь, появится чудесный цветок, а после нескольких дней упражнения – увидишь пламя.

31. Это пламя поведёт тебя дальше, пока не увидишь множество огней. Затем посредством их увидишь ожерелье звёзд, и будет виден свет молний.

32. В созерцании ты увидишь: воссияет свет тысячи лун и тысячи солнц в виде исходящих из головы частиц света.

33. Тогда вся вселенная засверкает, и ничего, кроме блаженства, не останется в уме и теле,

34. как если бы плыл в безбрежном и глубоком океане и ничего, кроме воды, не было вокруг.

35. Это известно как дхьяна с обликом, которая происходит лишь по милости гуру. Шукадева говорит Чарандасу: выполняй её без лени.

*Вот рупатита-дхьяна:*

36. Рупатита-дхьяна есть созерцание пустоты за обликами. Пустота есть Высшее Благо (*Парабрахма*) над Трёхвитой [чакрой – Трикути]. Это место, утверждают, является местопребыванием Освобождения, и здесь находится бессмертное Блаженство. Погрузи сюда ум на двадцать четыре часа, удержи тут читту – сделав это, освободишься. Словно птица, летящая в небе, пропадает из глаз, но вдруг появляется вновь – так и созерцатель. Созерцание безу-

---

<sup>1</sup> Т.е. ида, пингала и сушумна.

словной Пустоты – высочайший вид созерцания. Когда йогин достигает этой стадии, он становится един с конечной Сущностью.

37. Это приводит к совершенству (*самадхи*). Разрывается последний узел (*Рудрагрантхи*) в Трикути, и йогин может двигаться за пределы созерцательного состояния, что зовут йога нидрой.

38. Это будет седьмая стадия дхьяны, вершина которой – самадхи. Созерцания и знания не существует, и не остаётся места для споров.

Так закончен раздел созерцания.

*Теперь описание стадии самадхи:*

39. Восьмая ступень известна как состояние совершенства, что изложу, дабы удалить твои сомнения.

Войдя в совершенство, йоги наслаждаются неуничтожимым блаженством. В этот миг понимают, что йога успешно достигнута. Всякая деятельность прекращается. В этот миг созерцатель и созерцание становятся одним, и нет никакого чувства двойственности. Это достижение страны освобождения, безграничного бескорбного царства.

Не возникает здесь никаких колебаний, никакой обманчивости. Это состояние, где не остаётся никакой деятельности, никакого долга, никакой привязанности.

Нет личности, нет никакого влечения,

нет мучительных мыслей, сожжены все побуждения (*васаны*).

Не остаётся ни пяти областей чувств, ничего из трёх сутей (*гун*).

Есть лишь самосущее Благо, нет отдельной живой души.

Нет здесь [трёх состояний] – бодрствования, сна и сна без снов.

Четвёртое состояние<sup>1</sup> есть состояние недвойственного совершенства (*самадхи*).

40. В этом состоянии нет знания откровения (*веда*) и выражения (*вада*). Достигнутые силы (*риддхи* и *сиддхи*) также смываются приливом блаженства. Таково пустотное совершенство.

<sup>1</sup> Четвёртое... – Согласно *Мандукье уп.*, существует четыре состояния сознания: бодрствование (*jāgrat*), сновидение, грёза (*svapna*), глубокий сон без сновидений, забытие (*susupti*) – причём, каждое последующее выше предыдущего – и, наконец, Четвёртое (*turiya*) состояние, «не имеющее частей, неизречённое, расстворение проявленного мира, приносящее счастье, недвойственное» (*Мандукья уп.*, 7). Однако в «сектантских» упанишадах иногда говорится о преодолении даже Четвёртого состояния.

41. Войдешь сюда – и не останется ни облика, ни меры, ни имени, ни качества, ни действия, ни греха, ни чистоты, ни счастья, ни страдания. Ни размышления, ни родового долга (*дхармы*), ни касты, ничего видимого. Не будет волновать ни голод, ни жажда, ни жара, ни холод, ни печаль, ни мученье, ни приязнь, ни враждебность. Нет чувств и мысли – они перестают существовать совсем. Здесь исчезают состояния достигшего и упражняющегося, учителя и ученика. Здесь нет ни дня, ни ночи, ни солнца, ни месяца, ни звезд. Не существует различия Блага и Владыки (Брахмана и Ишвары), и, как воду от молока, уже нельзя отделить Самого и Высшего Самого (*Атман* и *Параматман*). Представление о «я», как в воде, полностью растворяется, не остаётся мысли ни о связанности, ни об освобождении. Это происходит, когда входят в совершенство и становятся изначальным – так говорит Шукадева.

42. Этот изначальный есть Высший Самый. В преходящем всегда есть разлад, но, войдя в незапятнанное состояние совершенства, возвращаются к своей природе.

43. Там этот божественный Сам не разделяется – ни на послушника, ни на самовладычного (*свами*), ни на божество, ни на [посвященную ему] службу (*пуджа*), ни на устав, ни на обязанность (*нийама*), ни на любовь, ни на знание, ни на созерцание. Нет ни сознания, ни памяти, ни различения, ни правильного поведения, ни чистого, ни нечистого. Нет тогда страха ни перед львом, змеей, ни каким-либо оружием. Огонь не может сжечь, ни унести – вода, ни затронуть – пламя времени.

Это состояние самадхи – для одного из многих сотен тысяч. Стремись достигнуть этого места и устрой жизнь свою здесь. Лишь один из миллионов достигает этой стадии самадхи. Лишь достигший (*сиддха*) становится великим саньясином. Поистине, это самадхи, которого трудно достичь. Так говорит Шукадева.

44. Теперь я скажу тебе о совершенстве обожания (*бхакти-самадхи*), совершенстве йоги (*йога-самадхи*) и совершенстве знания (*джняна-самадхи*). Легко достижимы они, если обретёшь учителя, но трудно – иначе.

*Вот бхакти самадхи:*

45. Вбери в себя все чувства и думай лишь о стопах Хари. Если деятелен ум и работает память, это не считается совершенством.

46. Когда созерцатель так погружён в созерцание, что становится одним с созерцаемым, разум и память растворены – это состояние совершенства.

*Вот йога самадхи:*

47. При овладении асаной и пранайамой, когда воздух<sup>1</sup> идёт по тайному пути [сушумны] и пронзает шесть чакр, ум становится устойчивым на пустоте,

48. Ячество растворяется в созерцании, не остаётся памяти, никакого звука<sup>2</sup> – тогда входят в совершенство, что надо достичь.

Вот джняна самадхи.

49. Покуда ты способен различать посредством разума и утверждать ту или другую истину, эта стадия ещё не совершенство (самадхи), но созерцание.

50. Если мы потеряны в «есть ты» и «есть я» и придерживаемся обычного мирского поведения, это будет ошибкой. Когда ячество потеряно, это приведёт в совершенство.

51. Когда не существует ни знания, ни познающего и ничего, что следует узнать и нет никого, кроме тебя одного – это известно как самадхи виджняна.

Так закончено описание самадхи.

52. Шукадева говорит: раз ты спросил меня о восьми членах йоги и йоговском пути, всегда двигайся по этому пути с благословения наставника.

Теперь – шести (очистительных) действий хатха-йоги изложение:

53. Ученик сказал:

Почтенный, ты описал восьмичленную йогу. Это понято мною. Теперь, о милостивый Шукадева, разъясни мне шесть очистительных действий.

54 – 55. Учитель сказал:

Сначала старайся выполнять их, чтобы тело стало чистым и не подверженным болезням, дабы не был украден разум.

Я опишу шесть действий и назову их имена. Ты должен делать нети, дхаути и бастии, а также кунджалу, что удаляет множество болезней. Выполняй наули, что также помогает поддерживать прекрасное здоровье. Их следует получить от твоего учителя.

---

<sup>1</sup> В тексте павана. В переводе – апана вайу.

<sup>2</sup> Переводчик добавляет: *анахата*.

### ЧАСТЬ 3. ОСУЩЕСТВЛЕНИЕ ЙОГИ (САДХАНА)

---

Посредством трааки сделай взгляд устойчивым. Когда делают её, надо не допускать моргания.

*Вот нети карма:*

56. Выполняют её ранним утром посредством нити, скрученной в тонкий жгут и навощенной.
57. Она должна быть около 30 см длины. Надо её выпрямить и держать в руке.
58. Ввести в ноздрю и провести в рот, поймать её там и вывести двумя руками. Это известно как нети.
59. Она удаляет болезни зубов, ушей и носа и улучшает зрение. Поэтому выполняй её ежедневно.

*Вот дхаути карма:*

60. Берут тонкую ткань около аршина (примерно 70 см) длины и 8 см ширины. Если выполнять дхаути по утрам, она удаляет кожные болезни 18 видов.
61. Её следует положить в кипящую воду. Затем ввести один конец в горло и стараться очень медленно заглатывать ленту ртом.
62. Заглатывают маленькими отрезками, оставив кончик около 25 см, затем вытягивают ткань. С ней удалятся жёлчь и слизь.
63. Тело станет чистым, и исчезнут болезни, происходящие от жёлчи и слизи. Шукадева говорит, что йогини выполняют этот очистительный приём.

*Вот басты карма:*

64. Третье [очищение] – басты, о котором нужно внимательно выслушать. Выполняют Ганеша-крийу<sup>1</sup>, используя, как ключ, средний палец [левой руки].
65. Затем, надлежащим приёмом очистив задний проход, расширяют и сокращают его.
66. После того втягивают воду через задний проход и удерживают её в животе на некоторое время. После прогулки или сидения – воду извергают.
67. Это известно как басты-карма, которой нельзя овладеть без учителя. Этим приёмом удаляются болезни кишечника и мочевого пузыря, а также излишний жар.

---

<sup>1</sup> Также известна под именем мула-шодхана.



*Вот гаджа-карма.*

68. Гаджа-карму делают, выпивая, сколько возможно, воды и затем удаляя её через рот. Она предотвращает от страданий всяческих болезней.

*Вот ньоли (наули) карма:*

69. Прими падмасану, поместив руки на колени. Животом следует коснуться спины [посредством уддияны]. Затем сделать срединную наули и вращать этот [мышечный валик] влево и вправо. Это удаляет отходы из тела и упорядочивает апана-вайу. Не будет лихорадки, расстройства селезенки и желудочных хворей, если делать наули. Удаляются также другие болезни желудка. Ею легко можно овладеть с помощью учителя.

*Вот тратака:*

70. Если сосредоточиться на каком-то предмете устойчивым взглядом и держать глаза открытыми, не моргающими, ум становится устойчивым – так говорит Шукадева. Или свести глаза в межбровье – это также называется тратакой. Если овладеть этим созерцанием, на какой бы желанный предмет ни направить взор, он будет легко достижим – так слышал Чарандас.

71. Среди шести очистительных действий четыре второстепенных или дополнительных – это *капалабхати, бхастрика, багхи, шанкха пракшалана*.

Так сказано о шаткарме.

*Вот мудры:*

*Речь ученика:*

72. О божественный гуру, объясни мне пять мудр!

*Вот кхечари-мудра:*

*Речь учителя:*

73. Приступлю теперь к изложению мудр, о чём ты должен внимательно выслушать. Вначале скажу об осуществлении кхечари-мудры, как о ней было поведено великими риши и муни. Сначала надо полоскать рот тёплой водой и затем использовать порошок-антисептик (харда). Ухватить язык рукой, вытянуть его, подрезать уздечку в середине и держать язык зубами. Ежедневно понемногу продолжать подрезку, пока уздечка не будет полностью

перерезана. Нужно очищать язычок<sup>1</sup> и удалять грязь. Держи язычок левым большим пальцем и толкай язык в носоглоточную полость. Этому можно научиться от учителя. Каждый день ты должен продвигать язык двумя пальцами и удерживать его. Делай это шесть месяцев. Язык будет подготовлен к тому, чтобы достичь нужного места.

74. Это очень действенно и осуществляет четыре цели жизни. Среди йоговских приёмов это наиважнейший.

75. Сначала делай пранайаму посредством языка (также приняв *джаландхара бандху*), второй – *уддияну бандху*, а третьим – старайся созерцанием найти свет внутри себя. Четвёртым шагом будешь вкушать влагу бессмертья. Он откроет источник жара. Всасывай эту влагу бессмертья до аджня-чакры и сосредотачивайся на точке, откуда она сочится. Здесь нет никого, кто бы мог описать вкус этого напитка. Лишь тот, кто может погрузиться в него, знает, какое здесь блаженство. Ежедневно твоё тело будет менять цвет и становиться как молоко. В течение 20 лет и 4 месяцев всё, что я сказал, произойдёт, и в 36 лет любое твоё желание исполнится, и ты сможешь по своей воле странствовать в любой части вселенной.

76. Если йогин посредством языка пьёт влагу бессмертья, яды не поражают его тело, болезни не одолевают его.

77. Шукадева говорит: не может быть никакого вредного действия на тело жажды, голода и сна, раз у тебя тайный замок (*бандха*) звука-семени.

78. Кхечари действует так, что человек становится подобен ребёнку: не пьёт он воду, не ест никаких злаков.

79. Ребёнок поддерживает себя лишь молоком из материнской груди. И это – единственный труд для него. Он не оставляет мать ни на миг.

80. Йогин вкушает влагу бессмертия и никогда не оставляет коровы, дающей желанное (*Камадхену*).

81. Если человек может удерживать себя в этом состоянии, он становится святым, его тело – божественным, а он становится подобен Вишну.

<sup>1</sup> Так у переводчика. Может быть, имеется в виду, что надо толкать язык в области маленького язычка.

### 3.4. ПИСАНИЯ – ПОСОБИЯ ПО ОСУЩЕСТВЛЕНИЮ ЙОГИ

82. Сутки напролёт он занят осуществлением (*садханой*) питья напитка бессмертия. Он достигнет места нирваны, как сказано мною.

83. Узнай тайну от твоего гуру и сохрани её – и все остальные блага придут сами собой.

84. Божества, йоги и муни хотят сберечь это упражнение для себя и будут стараться расстроить твоё упражнение. Но с твёрдостью принимая удары, созерцай.

85. Это дары, данные совершенными йогинами, гуру и божественными девами.

86. Эта мудра – высочайшей важности, помести её в своём сердце – говорит Шукрадева.

#### *Вот бхучари мудра:*

87. Вторая мудра известна как бхучари. Её помещают в носу. Она приносит единство праны и апаны, которые иначе разделены.

88. Она позволяет пране оставаться на её месте, а к пране ведёт апану. Апана сливается с праной усердным созерцательным упражнением и другими предписанными приёмами.

89. Раз *прана вайу* подчинена, ум успокаивается и является внутреннее желание провести эту прану к высшей точке, где вступают в самадхи.

90. Прими сиддхасану, помести лодыжки ближе к заднему проходу, сделай мулабандху, что делает ум управляемым.

91. Подчинив *апана вайу*, веди её вверх. По мере её подъема, она превращается в прана вайу.

#### *Вот чаньчари мудра:*

92. Третья мудра, которая помещается в глазах, известна как чаньчари. Гляди на кончик носа и уповай на лучшее.

93. Старайся сосредоточить ум на расстоянии около 5,5 см перед носом и смотри сюда. Тайна пяти стихий сразу будет узнана тобой, и прана здесь будет устойчива. От этой точки стяни взгляд к кончику носа и постарайся глядеть на него нерассеянным взглядом. Увидишь много чудесного: будут видны все чудеса на небесах. Тогда от кончика носа веди взгляд в межбровье. Созерцай его и не уводи внимание от этой точки. Здесь обнаружишь свет, подобный звёздному, но ярчайший, как у восходящего солнца. Сознание и познание (*читта и четана*) сливаются, не остаётся

никакой двойственности, никакого сомнения. Это известно как чаньчари-мудра. Слушай, Чарандас, и постигни это.

*Агочари мудра:*

94. Это четвёртая мудра, дающая блаженство йогинам. Эта мудра ни имеет никакого места, никакого общества – говорит Шукадева.

95. Память и знание здесь становятся единым и растворяются в пространстве. Все чувства становятся устойчивыми, поскольку они сливаются с Неизвлечённым звуком.

*Унмани мудра:*

96. Пятая мудра известна как *унмани*, и место её – Благое отверстие. Успех в совершенстве (*самадхи*) здесь завершается, и все следствия действий сжигаются.

97. Блаженство, только блаженство здесь существует. Ни времени, ни пространства, ни страдания, ни Свойств (*гун*) не остаётся

98. В этой точке этот Самый (*атман*) становится Высшим Самым. Не остаётся ни созерцания, ни созерцаемого, ни созерцателя.

*Бандхи:*

*Выполнение махабандхи:*

99. Теперь поведаю тебе о махабандхе, а следом – о мулабандхе. Положи правую ногу на левое бедро, как в гомукхасане. Прими джаландхара бандху, поместив подбородок на грудь. Воздух будет идти вверх. Созерцая межбровье, веди прана-вайу в область сердца. Выполняй эту бандху, как сказано. Как женщина неполна без мужчины, мудра неполна без бандхи. Как одинокая женщина неблагоприятна, выполнение мудры бесплодно без махабандхи. Сосредотачивайтесь на горле (поле вишудха-чакры). Сохраняй всё внимание и память на этой части тела.

100. Тот, кто перекрывает путь воздуха созерцанием горла и утверждает в махабандхе, становится йогиним.

#### *Глава 4*

1. Луну в область солнца направляй, воздух выдохом-вдохом перемещай. Делай махабандху и будешь вкушать влагу бессмертия, что утолит твою жажду. Старость и смерть не затронут тела. Тремя свойствами обладает махабандха. Если делают её 8 раз в сутки, усиливается пищеварительный огонь. Её следует делать три

### 3.4. ПИСАНИЯ – ПОСОБИЯ ПО ОСУЩЕСТВЛЕНИЮ ЙОГИ

часа, но вначале лучше не очень много. Упражняйся, не приближаться к женщинам, не греться у огня. Не позволяй телу сгорать от похоти.

2. Идя так по пути йоги и стараясь подчинить *прана вайу*, человек становится юным и достигает долголетия.

*Мулабандха:*

3. Теперь я изложу приём корневого замка (*мулабандхи*), что подчиняет *апана вайу*. Втягивай воздух внутрь, чтобы он мог слиться с праной.

4. Каждый выдох становится прямым, открывается манипура-чакра, и остальной путь, которого иначе нельзя достичь, становится лёгким.

5. У корневого замка такие свойства. При выполнении замка воздух не может опускаться вниз. Человек способен удерживать целомудрие. Увеличивается срок жизни. Она разрешает расстройства и удаляет все болезни крови. Вначале йогин должен делать её и усердно подчинять *апана вайу*.

Теперь расскажу, как следует правильно выполнять этот замок. Место его действия – в области заднего прохода, который нужно сжимать. Лево́й пяткой запирается вход в задний проход. Старайся подтягивать его вверх.

Слушай теперь внимательно: вторым шагом тебе следует выполнять его в позе лотоса. Приготовь комок ткани, помести его под задний проход и сиди на нём. Это также позволит управлять прановым током (*вайу*). *Апана вайу* будет двигаться вверх, и прана соединится с апаной. Звук-семя (*нада-бинду*) и раджас сольются, если подчинишь любое их них. Это также важно в йоге. Старый становится юным, увеличивается пищеварительный огонь, и также – потребление пищи, при условии, если хочется. Твой наставник открывает всю тайну её – говорит Шукрадева Чарандасу.

*Джаландхара бандха:*

6. Я объяснил тебе корневой замок и его свойства. Приступаю теперь к объяснению джаландхара бандхи. Слушай с полным вниманием!

7. Третий замок известен как джаландхара. Делают его в горловой области. Нагни шею вперёд и коснись подбородком груди, удерживая после вдоха воздух в лёгких. Это известно как джаландха-

ра-бандха. Ток праны, который иначе уходит вверх, опускается вниз, тогда как апана поднимается. Перехвати их на середине пути, чтобы они достигли Благого отверстия (*брахмарандхры*). Этим путём прана войдёт в сушумну, и ты достигнешь самадхи. Не будет никакого страха смерти – и станешь бессмертным. Шукрадева говорит Чарандасу: это произойдёт, если выполнять уддияна-бандху вместе с джаландхара-бандхой.



Изображение 18. Джаландхара бандха. Средневековое изображение.

8. Уддияна бандха была объяснена раньше, где говорилось о подёртывании языка. Она перекрывает ток, идущий к отверстиям головы] – рту, носу и другим.

9. Эта весьма восхваляемый замок, что действует, как дверь к твоим чувствам. Воздух, удерживаемый внутри, не может истечь из какой-то из семи дверей<sup>1</sup>.

10. Я объяснил тебе пять мудр и три бандхи и показал тебе их выполнение. Я перехожу к объяснению некоторых дополнений.

11. Существует 84 асаны йоги. Из них сидение в падмасане и сидхасане имеют большую важность. Существует бесчисленное множество токов. Из них сушумна – высочайшая. Существует три бандхи, из них высочайшей важности – Корневая (мула-бандха), а среди мудр лучшая – кхечари. Среди вайу занимает верши-

<sup>1</sup> Здесь, вероятно, пять органов чувств, половой орган и анус. В других текстах - пять органов чувств, ум (манас) и разум (буддхи).

ну прана, а кевала-кумбхака – лучшая среди пранайам. Среди речей – запредельная (*пара*) наиболее важна, а среди четырёх состояний ума величайшее – Четвёртое (*турийа*). Созерцание пустоты (*шунья*) – это сливки среди созерцаний, ничто не сравнимо с ним. Среди джап лучшая – аджапа-джапа. Доброта и прощение – лучшие друзья в твоём теле. Нет друзей лучше, чем доброта и прощение, и лучшего почитания, чем любовь к каждому. Нет большего благодеяния, чем благодеяние знания, которое удаляет все препятствия. Нет защитника во вселенной лучше, чем твой гуру. Нет большей сладости, чем сладость йоги. Я открыл тебе тайну йоги, – говорит Шукрадева Чарандасу.

12. Когда делаешь амароли, обуздывай ваджроли, а когда делаешь ваджроли – сдерживай течение. Старайся сдерживать чиханье, выполняя упражнения, и никогда не зевай ртом, но носом<sup>1</sup>. Подчинив питьё воды, увидишь акашу-таттву. Подчини звук и увидишь свет. Подчини токи (*вайу*) – это сделает тело твёрдым. Посредством этого ты подчинишь своё семя (*бинду*). Чтобы тело не старело, для лежания пользуйся травой куша и посыпай его пеплом. Надо изгнать Желание жить и принять смерть как вечность, хотя в действительности тело не старится. Подчини свой сон, чтобы не было снов с истечением семени. Ешь всегда при токе правой ноздри, пей, когда ток в левой, и пост начинай при левом токе. Мочись при токе правой ноздри. Спи на левой стороне и в это время не позволяй женщинам спать с тобой. Никогда не мойся около огня, это вредно. Не ешь острую и кислую пищу, иначе это будет возбуждать половые чувства.

13. Когда страдаешь от избытка жара в теле, держи открытой левую ноздрю, а правую – закрытой, а когда страдаешь от холода, дай возможность воздуху течь правой ноздрей, перекрывая левую.

14. Это позволит при случае за три, пять или семь дней, как нужно при твоей болезни, излечить её.

15. Ночью позволяй течь правому току, днём – левому. Ритм дыхания замедляется, прана подчиняется. За ней следует наблюдать снизу.

---

<sup>1</sup> То есть, при мочеиспускании надо сдерживать позывы к испражнению, а при испражнении – мочеиспускание. При желании зевнуть следует делать это, не раскрывая рта.

16. Болезни ушей, глаз и зубов удаляются, седые волосы чернеют, если верно упражняешься.
17. Хлопком, годы хранящимся в твоём доме, следует затыкать правую ноздрю днём, а ночью левую, оставляя открытой правую.
18. Холод и жар не будут затрагивать тебя и яд не будет воздействовать на тело, если будешь упражняться так 12 лет.
19. Никогда не ешь остатки еды, ешь чистую пищу и не пей слишком много воды. Также не касайся женщин.
20. Решив что-либо, делай это телесно и умственно. Никогда не нарушай эти правила, чтобы грех<sup>1</sup> не поразил тебя. Таковы средства удалить прегрешенья.
21. Старайся всегда радовать других, всегда говори мягко с другими. Всех живых существ нужно уважать, и это лучший вид почтения.
22. Подноси Богу свою доброту, как цветок, и свою мягкость, как сандаловое дерево. Отдавай ум, поднося благовония и светильник.
23. Разными подношениями старайся удовлетворить Бога. Если видишь приближающегося раджасной природы, старайся удовлетворить его. Если видишь кого-то тамасной природы, будь мягким с ним.
24. А если встретится тебе человек чистый (*саттва*), встреть его без самомнения. Беседуй с ним с открытым сердцем и распознай смысл после беседы.
25. Старайся сделать других счастливыми – и будешь счастлив. Пребывай всегда с божественным чувством – и будешь счастлив.
26. Хотя есть три вида существ: раджасные, тамасные и саттвичные, всякий жаждет счастья, поскольку хочет мира.
27. Постарайся найти для каждого место в своём сердце, и пусть у каждого в сердце будет место для тебя. С таким отношением ты, несомненно, достигнешь свободы. Верь, один дух в тебе и в каждом.
28. Здесь нет высшего или низшего. Таков истинный Брахман. Такова йога.
29. Удали самомнение, стремись стать Брахманом и Богом. Сохрани это в сердце, – говорит Шукадева Чарандасу.

---

<sup>1</sup> У индийского переводчика неуместный здесь психоаналитический термин «комплекс вины».



### 3.4. ПИСАНИЯ – ПОСОБИЯ ПО ОСУЩЕСТВЛЕНИЮ ЙОГИ

30. На всё, что спросил ты, я ответил и открыл тайну йоги. Если ещё есть сомнения, выдвини их передо мной.

*Ученик сказал:*

31. О почтенный божественный гуру, многими способами ты объяснил мне тайну йоги. Это принесло мир в моё сердце. Это подобно особому благорасположению ко мне.

32. Нет слов у меня выразить свою благодарность. Как могу я умолять тебя – моей речи не хватит силы, чтобы это сделать.

33. Ты излил свою доброту на сироту. Со сложенными руками прошу, чтобы твоё благоволение было на мне всегда.

34. Я был несчастен, ты помог мне, протянув руку. Я уже было утонул в мирском океане, но ты вытащил меня к своим стопам.

35. Это удача моя, что ты появился передо мной. Не было у меня силы, чтобы разыскать тебя.

36. О Шукрадева, сын Вьясы, славен ты во вселенной! Твоё появление – редкость. Не всякий человек может узреть тебя.

37. Я так счастлив! Это из-за добрых дел в предыдущих жизнях, милостью Кришны, ты встретился мне.

38. Ты принял Чарандаса как своего, что дало мне полное удовлетворение. Теперь я посвящу жизнь созерцанию, чтобы не осталось никаких затруднений.

39. Лишь проходя, ты встретил меня и наполнил великим блаженством. Мои глаза, ум и прана всегда жаждут видеть тебя.

40. Другого желания не остаётся. Я вполне счастлив, удалён корень страдания. Если какое-то желание осталось у меня – то это снять пыль с твоих ног.

*Учитель сказал:*

41. Делай теперь подвижническую йогу (*тапа-йогу*), отбрось все желания. Никогда не жди награды и избегай привязанности и надежд мирского счастья.

42. Даже если обретёшь сверх-силы (*сиддхи*), не приобрети вторичной привязанности. Будь привязан лишь к Богу, даже отделяясь от тела.

43. Не уделяй свой ум каким бы то ни было мирским вещам. Будь бдителен с ними – советую снова и снова.

44. Говорю тебе снова, не придавай важности ни мирским вещам, ни сверх-силам, ни небесам, ни наградам за свои дела. Сохраняй дружбу только с Богом.

### ЧАСТЬ 3. ОСУЩЕСТВЛЕНИЕ ЙОГИ (САДХАНА)

---

45. Старайся помнить о трёх вещах: благой йоге, добром деле и хорошем месте для жизни. Тому же посвящай себя ради Бога.

*Речь ученика:*

46. Уверяю тебя, господин, я буду так делать – такова сила твоих стоп. Но я желал бы узнать о восьми сверх-силах.

47. Прежде чем отброшу их, должен я узнать, что это такое. Поэтому открой их и расскажи мне об их названиях, качествах и месте, где они пребывают.

*Речь учителя:*

48. Шукадева говорит: я изложу названия этих восьми достижений (*сиддхи*) с их качествами и особенностями.

*Названия восьми сиддх:*

49. Первая известна как уменьшение (*анима*). Можно становиться таким маленьким, как пожелаешь. Можно стать столь маленьким, как атом, и скрываться, если обрёл такую силу.

Вторая – *махима*. Можно стать таким большим, как пожелаешь.

Третья – *лагхима*: можно стать таким лёгким, как пыль.

Четвёртая – *гарима*, что даёт возможность становиться таким тяжёлым, как пожелаешь.

Пятая известна как *прапти*, которая даёт возможность двигаться, где пожелаешь.

Шестая сила – *пракамья*, имеющая свойство давать громадную силу. Ты можешь делать всё, что угодно.

Седьмая сила известна как *ишитва*, которая даёт владычество.

50. *Восьмая – васитва*. Ты можешь зачаровать любого, кого захочешь, и сделать его своей собственностью.

51. О Чарандас! Я изложил все сиддхи. Но те, кто действительно ищет Бога, не волнуются из-за них.

52. Тот, кто йогу осуществляет, все эти высоты и силы обретает. Может пользоваться этими силами или не беспокоиться о них.

Если он продолжит упражнение, только тогда достигнет Освобождения. Он сам станет всемогущим и способным делать маленькое – большим, а большое – малым. С каждым днём его духовная сила будет возрастать, и преобразится он из йога в Бога. Поэтому оставь эти силы в стороне и предайся йоге. Превзойди три гуны и созерцай. Всегда пребывай в четвёртом состоянии (*турийа*), и не

### 3.4. ПИСАНИЯ – ПОСОБИЯ ПО ОСУЩЕСТВЛЕНИЮ ЙОГИ

останется никакой возможности для падения. Я выразил прямо, что свершающий йогу – величайший.

53. Если он занимается йогой, прочтя лишь книги, он произведёт некоторые волнения и никогда не преуспеет в упражнении.

54. Всегда упражняйся под водительством твоего гуру и всегда повинуйся его повелениям. Тогда обретешь успех во всех приёмах и никогда не будет срыва.

55. Йога – лучшая из подвижничеств (*тапасья*), поскольку ведёт ближе к Всемогущему (Хари). Становишься свободен. Нет никакой связи со смертью или рождением, и не остаётся никаких надежд.

*Речь ученика:*

56. Я узнал всё и развил пронизательность в своём сердце. Уверен, всё, что ты преподавал так щедро, я никогда не забуду.

57. О божественный Вьяса, о Джанака, приветствую вас! О Шукрадева, спасибо тебе – ты развеял мои печали, так хорошо разъяснил.

58. Мой ум припадает к Владычице, и каждая часть моего тела удовлетворена. Моё ощущение смысла становится безупречным из-за смысла твоих слов.

59. Гуру – Брахман. Гуру – Вишну. Гуру – высшее божество. Ты – сила достижения благополучия и освобождения!

60. Ты – кормчий для ладьи тела, что пересечёт мирской океан. Ты можешь обратить эту душу к высочайшему Духу и удалить все препятствия.

61. О почтенный Шукрадева, возложи руку на мою голову и, приняв меня как свою собственность, защити со всех сторон!

Так заканчивается аштанга-йога, беседа между благим учителем и учеником.

#### 3.4.3. «Брихадйоги яджнавалкья смрити», отрывки

Трактат «Брихадйоги яджнявалкья смрити» – прекрасный пример включения йоги в брахманизм, хотя записан, видимо, в раннем средневековье. Этот труд приписывают одному из наиболее известных ведийских мудрецов – Яджнявалкье из браминско-  
... Ваджасани. Предание приписывает Яджнявалкье особое

знание Запредельного. Он считается автором «Ваджасанеи самхиты» в «Яджурведе» и «Яджнявалкья смрити». Его диалоги с Джанакой, царём Видехи, и его последние наставления своим жёнам перед уходом в странничество приводятся в «Брихадараньяке упанишаде», от его имени излагаются вопросы совершенствования и объяснения йоги в «Махабхарате» (особенно в «Шантипарве»).

Во введении данного текста, «Яджнявалкья смрити», Яджнявалкья назван «Владыкой йоги». Однако вряд ли полупоэтический Яджнявалкья и автор «Брихадйогии яджнявалкья смрити» – одно и то же лицо. В текстах различаются Яджнявалкья и Йогияджнявалкья. Видимо, здесь мы имеем дело с распространённым в индийском мироустройстве обычаем поддержки традиции, когда последователи того или иного религиозного или философского направления или школы принимали те же духовные имена, что и самые знаменитые представители этой школы.

В трактате есть множество общих идей и стихов, по дословности близких с упанишадами йоги. Но есть и весьма примечательные отличия. П. В. Кане считает «Брихадйогии яджнявалкья смрити» одновременно йога- и дхармашастрой. Поэтому в ней обряды и правила обрядового поведения рассматриваются с точки зрения йоги и наоборот.

Перевод выполнен с английского языка по изданию Общества Кайвальядхамы с некоторыми стилистическими уточнениями и поправками. Мы выбрали первую и вторую главы как излагающие основные темы и, возможно, бывшие первоначальным ядром трактата. Из середины трактата выбрана восьмая глава, где излагаются пранаяма, пратьяхара и дхьяна, десятая глава, излагающая солнечное поклонение как йогу,<sup>1</sup> и заключительные строки последней главы.

### Глава 1. Изложение Мантра-йоги

1–4. Мудрецы, хорошо подготовленные обетами, спросили о чудесном и вечном высшем существовании ради освобождения от мирского существования у почтенного Яджнявалкья, главного среди всех великих йогиев, лучшего среди всех мудрецов, сведущего, подобно высшему существу. Пребывая тогда в Митхиле, с

<sup>1</sup> См. Мартынов Б. В. «Сурья садхана: обретение солнечной силы». – М. : Алетея, 2001.

### 3.4. ПИСАНИЯ – ПОСОБИЯ ПО ОСУЩЕСТВЛЕНИЮ ЙОГИ

благородным обликом, счастливым видом и славой, он сидел, очищенный от всех сомнений, погруженный в глубокое созерцание, среди круга святых, превосходных царей, подобных Джанаке, и других учеников, а также йогинов, хорошо осведомленных в науке йоги, и прочих стремящихся к освобождению людей. Рассуждали они о священных писаниях.

5–6. О почтенный владыка всех йогинов и великий мудрец, прошу тебя, ибо велико наше сомнение, поведай нам о сущности всех вед, ведант, учений (сиддхант), всех смрити и четырех видья.

7–10. Величайшее [из всех знаний] – знание Великого Духа, знанием которого достигается бессмертие. О славнейший и величайший среди всех йогинов, прошу, объясни нам предмет слога «Ом», возгласения, гаятри и головную [мантру], пранайаму, дхьяну, поклонение в переходные времена, обрядовое очищение, окропление, омовение, обряд в воде, джапу, значение гаятри, предмет жертвоприношения джапой, обращение к Солнцу<sup>1</sup> и также тождество с солнцем, где пребывает Атман. Как познать его, действительно известно тебе силой йоги.

11–12. С твоим знанием «Яджурведы» и проникновением в облик Солнца святостью – сначала мы вопрошаем тебя о риши, стихотворном размере, божестве, брахмане и применении мантр<sup>2</sup>, подобных слогу «Ом» и прочем.

14. Если один лишь Брахман становится видимым, то кто выполняет служения в переходные времена (*сандхьи*)? Каково должно быть выполнение необходимого очистительного действия песнопениями, связанными с божеством Варуной?

15. Какими священными песнопениями должен выполняться ход обряда в воде? Какими священными молитвами должно выпол-

<sup>1</sup> Возгласения – *вьяхрити*, предшествующие *гаятри* – самой почитаемой молитве Ригведы. Головная мантра (*ширас*) – обращение к водам. Поклонение в переходные времена (*сандхьяупасана*) – то есть на заре, в полдень и сумерки. Обрядовое очищение – *марджана*. Окропление – *абхьюкшана*. Омовение – *снана*. Обряд в воде – *антарджала*. *Джапа* – многократный повтор мантры. Обращение к Солнцу – *сурьяупастхана*.

<sup>2</sup> В этом перечне необходимых черт мантры риши – открыватель мантры, стихотворный размер (*чхандас*), божество (*девата*). Вместо обычных «сущности» или «семени мантры» (*биджа*) используется термин «*Брахман*», а вместо *шакти* – слово *винийога* (употребление, применение).

### ЧАСТЬ 3. ОСУЩЕСТВЛЕНИЕ ЙОГИ (САДХАНА)

няться сдерживание праны<sup>1</sup>? Далее, каковы те священные песнопения, которыми выполняется почитание Солнца?

16. Каково непреходящее песнопение, которым выполняется установка (*дхарана*)? Что такое созерцание (*дхьяна*) и что созерцаемое? Какова цель и что является её формой?

17. О владыка, скажи нам о высшем предмете, почитая который, освобождаются. Что есть то, над чем размышляют во время возлияния в огонь (*хомы*) и почитания огня?

18. Тот брахман, для которого приносится жертвоприношение, может доброжелательно быть изображён в его форме и свойствах. Поэтому также [скажи нам], что проявляется мыслью или в теле во время предложения пищи?

19. Что есть веденье и что – неведенье? Что есть высшее освобождение? Что нужно изучать брахману? Прошу, расскажи нам обо всём этом.

20–22. Выслушав просьбу мудрецов, сознающих верховного духа, мудрецов-царей, его собственных учеников и брахманов, почтенный Яджнявалкья, лучший из йогоинов, отвечал тогда провидцам с целью прояснить задачу в подробностях, для их блага. Он просил их выслушать то, что скажет он о сущности наилучшего знания.

23. Я должен объяснить сущность йоги, о которой сказано в Ведах, так же, как в писаниях и учениях.

24. Если человек следует ежедневному обычаю дваждырождённого, он обретает нрав брахмана, который помогает ему достичь единства с Благом (Брахманом).

25–26. Все священные обязанности – такие, как произнесение «Ом», вьяхрити, гаятри с головной мантрой (*ширас*), ведийские обряды, отпущение грехов, упражнение пранайамы, сандхьи, обрядовое очищение, обряд в воде и джапу – следует делать брахманам, размышляющим о Благе (Брахмане).

27–28. Сведущий брахман должен усердно стараться узнать о риши, размере, божестве и применении [мантры], без знания коих занятия жертвоприношением, чтением Вед, джапой, возлиянием в огонь и обрядом в воде дадут малый плод и человек впадает в бедствия или погибает.

<sup>1</sup> Пранасамьяма, синоним пранайамы.

#### 3.4. ПИСАНИЯ – ПОСОБИЯ ПО ОСУЩЕСТВЛЕНИЮ ЙОГИ

29–32 Ведийские священные гимны, что несвежи<sup>1</sup>, приносят незначительную пользу. Те, кто не сведущ (в риши, чхандасе и т.д.), не имеют никакого права на внутреннее возлияние, джапу и пр., как указано в шрути. Если же выполняют, то и возлияние в огонь, обряд в воде, джапа, свадхья, жертвоприношение и пр. принесут мало плода – нет в том сомненья. Тот, кто действительно знает о риши, метре, божестве, применении, значении мантры, знании-действии даже одного ведийского стиха, почитается, как гость.

33. Дваждырождённый, кто знает риши и прочее, как сказано выше, несомненно, становится единым с божеством.

34. Он становится достойным знать сущность действий. Поэтому брахман должен тщательно знать о каждой мантре.

35. Узнав это полностью, получают верный плод изучения своей Веды (*свадхьяи*)<sup>2</sup>. Повторяемый часто, чхандас становится плодотворным.

36–38. Он также получает блаженство конечного освобождения и обретает праведность и долгую жизнь, как и достигает пребывания с мудрецами и блаженных жизней с ними тысячи лет, получив такое же состояние и достигнув сверхъестественных плодов. Принимая это во внимание, брахман должен стараться узнать то, чем риши получили прозрения и божественные силы.

39. Мантра объясняет подробности о риши. То, что покрывает есть чхандас, подобно одеждам, укрывающим тело.

40. В древние времена боги, Адитьи, Васу и Рудры, будучи испуганы смертью, укрыли Самого [мантрами], в качестве плода которых эти [мантры] назвали чхандасами.

41. Каждая мантра, относящаяся к божеству, принимает облик божества и называется [именем] божества (*девата*).

42. В древние времена мантры применялись для достижения особо желаемых предметов, это называлось применением (*винийога*).

43. Объяснение происхождения [слов], источник, цель, основание и восхваление [мантры] называются *брахмана*.

44. Эту пятивидную йогу (*риши, чхандас* и т.д.) следует припоминать во время джапы, возлияния в огонь, внутреннего возлияния, *дхьяны, свадхьяи* и жертвоприношения.

<sup>1</sup> Не обновляются постоянным повторением.

<sup>2</sup> То есть изучением того ведийского текста, к направлению которого принадлежит брахманский род. В позднейшей йоге *свадхьяя* стало толковаться как самоисследование.

Так окончена первая глава в благословенном трактате «Брихадйогияджнявалкья» по названию «Изложение Мантра-йоги».

## Глава 2. Разъяснение Празвука «Ом»

1. Мантра, что начинается Празвуком, является дарителем четырёх целей жизни – так сказано. Все мантры исходят из Празвука «Ом», и все растворяются в нём.
2. Слог «Ом» – благоприятный, святой, благодетельный, исполняющий все желания, высочайший Брахман и глава всех мантр.
3. Вначале он был произведён из уст почитавшего его Прародителя (*Праджанати*). По этой причине он был самосущей природой Брахмана, согласно [наставлениям] мудрецов-риши.
4. Гаятри – это *чханда* (ведийский гимн), и Агни – это божество (*девата*). «Ом» используется повсюду в начале различных обрядов.
5. Слог «Ом», что описывается как светлый, должен всегда употребляться в начале каждого вероисповедного обряда. Это называют применением (*винийога*).
6. Садхаке следует произносить слог «Ом» за три с половиной меры (*матра*). В продолжение созерцания божества его непременно следует растягивать.
7. Кто знает, как производить беззвучный звук<sup>1</sup>, подобный струе масла и протяжному звуку колокола в конце Празвука, – тот, по истине, знает.
8. Это (произнесение «Ом») бывает уклоняющимся<sup>2</sup> вначале. Слог «Ом» должен стать четырёхсложным<sup>3</sup>. По достижении пятого шага это [произнесение] тяготеет к прямому направлению.
9. Брахман объявляется тройственным как «Ом-Тат-Сат», и в прошлом предписывался для повторения в брахманах, Ведах и жертвоприношениях.

<sup>1</sup> Это «звук безмолвия», бесплотность которого часто выражается образом музыкального инструмента без струн (ср. Дхьянабинду, 4, Йогататву, 9-11).

<sup>2</sup> То есть меняющимся – по громкости, высоте тона, длительности и т.д.

<sup>3</sup> Звучащий «Ом» состоит из трёх фонем: А, У, М. Звук «О» образуется слиянием (*sam̐dhi*) А и У. Четыре части – «А», «У», «М» и носовой звук в конце. Четвёрка в индийской нумерологии означает устойчивость, а квадрат – землю, опору всех существ.



10. По этому мнению, повторением «Ом» обряды жертвы, дара и подвижничества выполняется неизменно, как предписано толкователями Вед.

11. Знатоки Брахмана, *пашупаты*, *санкхьяики* и духовные авторитеты называют его *удгитхой*<sup>1</sup>, ведущей к Брахману.

12. Три меры (*mātra*) «Ом» представляют проявленное, непроявленное и тонкое как *адхихута*, *адхьятма*, и *адхидайва*.

13. Все учения, Веды, веданта и другие учёные труды возвеличивают слог «Ом».

14. С Празвука начинаются Веды. Вокруг Празвука установлены Веды. В Празвуке содержатся все писания. Следовательно, должно исполнять Празвук «Ом».

15–18. У слога «Ом» есть следующие названия, упоминаемые в шастрах: *Пранава*, *Тара*, *Трьякшара*, *Тригуна*, *Удгитха*, *Сын Адити*<sup>2</sup>, *Лебедь (хамса)*, *Нарайана*, *Вибху Сурьяантаргатам*, *Тонкий (Сукшмам)*, *Вишну*, *Дивья*, *Ниранджана*, *Тригуна*, *Трьякшара*<sup>3</sup>, *Тридайвата*, *Трибрахман*, *Триравастхана*, *Траикальям*, *Трипратиштхитам*, *Трипраджням*, *Тридхамам*, *Триравастхам*, *Трилингакам*, *Тридхатукам*, *Сарвагам* и *Парамешварам*.

19–25. *Тригуна* означает саттву, раджас и тамас. *Трьякшара* означает слог «А», слог «У» и слог «М». *Тридайватья* означает Брахму, Вишну и Рудру. *Триматра* «Ом» означает Огонь, Ветер и Солнце. *Трибрахма* означает Ригведу, Яджурведу и Самаведу. *Триравастханам* означает «*Бхур*», «*Бхуваха*» и «*Сваха*», а также сердце, горло и небо. *Трипратиштхитам* означает состояние *турьи*, прану и Адитью. *Траикальям* означает прошлое, настоящее и будущее. *Трипраджня* означает внутреннюю мудрость, внешнюю мудрость и проницательную мудрость. *Тридхамакам* означает три священных огня: *гархапатья* – домашний огонь, *дакшинагни* – огонь предков (также погребальный) и *ахавания* – огонь богов. *Триравастха* означает три состояния: хорошее, ужас и смущенье. *Трилинга* означает три рода: женский, мужской и средний. *Тридхату* означает воздух (*вата*), желчь

<sup>1</sup> Предваряющее возгласение в ведийском обряде.

<sup>2</sup> Сын Бескрайней, Солнце, особенно восходящее.

<sup>3</sup> Повтор в тексте.

(*питта*) и слюзь (*шлешма*). Поняв, таким образом, тройственность слога «Ом», дваждырождённый становится свободным.

26. Всякая мера из этих наполняет совершенную речь.

27–29. Йогини считают слог «А» заключающим в себе [богиню речи] Вак, *саттву*, землю (*бху*), Пожирающий [огонь], Вишну, плотное, бодрствование. Слог «У», вторую меру, – Брахму, поднебесье, ум, раджас, сома, состояние сна. Слог «М», – Рудру, прану, тамас, великий сон, называемый *сушупти*, который затягивает всю Вселенную.

30. Слог «М» зовётся Первоначальным, Перепрavляющим, Умиротворяющим, принадлежащим божественному музыканту<sup>1</sup>, Неделимым, Неисчислимым, Луноподобным, Полным простора знания.

31. Три с половиной меры, а именно: «А», «У», «М» и [полумеры] звука гудения – есть проявление Брахмана, согласно сведущему.

32. Три меры, несомненно, погружаются в полумеру, и полумера идёт к растворению в безмерном состоянии бесскорбья (*нирамайя*).

33. По своему окончанию слог «А» ведёт к слогу «У», а окончание «У» ведёт к слогу «М».

34. Когда слог «М» оканчивается, это ведет к полумере. Используя язык, достигают безопорного состояния<sup>2</sup>.

35–36. Повторением слога «Ом» с одной мерой, или двумя, или тремя, или всеми, кратко, долго, удлинённым или низким звуком ум должен быть успокоен. Управляющий умом и созерцающий высший Дух называется человеком духовным.

37. К чему устремлены все Веды, о чём говорят все подвижничества, и для достижения чего изучаются Веды, я опишу этот «Ом» вкратце.

38. Этот звук – Брахман. Этот единственный – великий и неразрушимый. Тот, кто это завершающее знает, получает всё, что желает.

39–40. Когда, сдерживая все отверстия тела, удерживая ум в сердце, помещая *дхараной* йоги свою прану в макушку головы, пов-

<sup>1</sup> Гандхарва, полубожественное существо, божество 10-й буквы гаятри; ему предлагается *тарпана*, возлияние воды с сезамовым семенем.

<sup>2</sup> *Нираламба*. Видимо, речь идёт о кхечари-мудре.

торяют односложный Благой **ОМ** и оставляют тело, помня меня, – достигают высочайшего состояния.

41. То неразрушимое и первейшее Благо, в котором существуют три Веды и три составных, чудесно. Кто это знает – знает Веду.

42. Как лист состоит из прожилок, распространяющихся по всем направлениям, так и все виды речи наполнены Празвуком.

43. Веды описывают природу Владыки (Ишвары) как незатронутую плодами мучительных действий (*клеша карма*) и побуждений (*васана*).

44. Владыка жертвы является получателем, а Празвук – направляющим [жертву]. Зная направляющего, получатель доволен.

45. Поэтому Празвук должен произноситься и мыслиться мудрым постоянно. Пуруша, которого именуют Владыкой (Ишварой), удовлетворяется почитанием.

46. Как корова, услышав звук *hum*, производимый её телёнком, поворачивает голову к телёнку, так и Благо, когда призывается Празвуком, тотчас приходит в уста повторяющего.

47. Два Блага следует знать: Слово Благое и Высшее Благо. В слове Благом искусный достигает Высшего Блага<sup>1</sup>.

48. Слово Благое есть то, что производится во внутреннем теле, приводится в движение *удана вайю*, произносится речью и слышится ухом.

49. Слово Благое ведёт человека к Высшему Благу, куда погружается слог «Ом», который следует созерцать желающему соединения с Самим (Атманом).

50. У Празвука – пять проявлений: слог «А», слог «У», слог «М», семя (*бинду*) и применение (*винийога*) мер.

51. Слог «Ом», направленный в Празвук, и Празвук, направленный в Благо<sup>2</sup>, ведут к Блаженству, которое есть Высшее Благо. Войдя в него, достигают состояния бессмертия.

52. Звук (*свара*), который произносится в начале Вед, который существует в конце Вед, который погружается в Природу (Пракрити), есть Верховный Великий Владыка (Махешвара).

<sup>1</sup> «Переходящий» стих: ср. «Амритабинду уп. », 17. Слово Благое – *śabda brahman*, Высшее Благо – *parabrahman*.

<sup>2</sup> То есть различаются «Ом» как слог, состоящий из трёх звуков, и Празвук «Ом», превращающийся в резонансное звучание, которое, затухая или утончаясь, погружается в Высшее Благо.

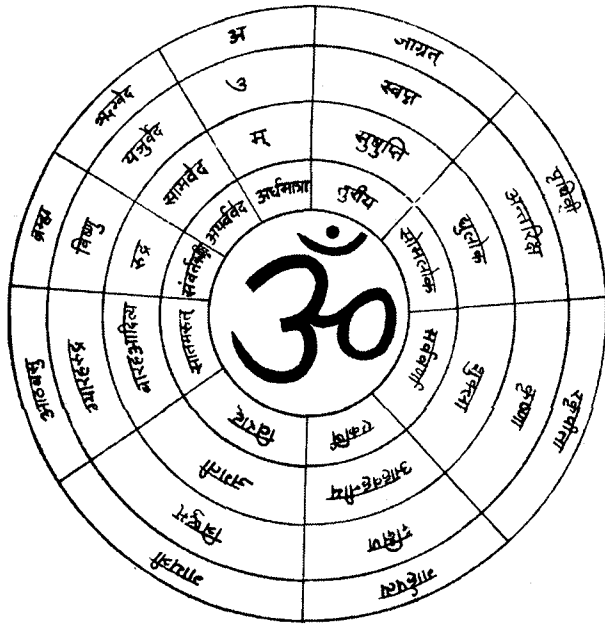
53. Познавший, после того как узнал Вселенную (*Брахманда*), которая невыразима и умом неухватима, ничего не страшится.
54. Празвук – лук, Сам – стрела, а Благо – цель. Внимательным будучи, следует пронзить Его, как стрелой, чтобы стать единым с Благом<sup>1</sup>.
55. Сделав свое тело нижней дощечкой [для добывания огня] и Празвук – верхней, трением созерцания следует выявить скрытую, как огонь [в дровах], истину.
56. Празвук, который – за пределами речи, касания, вкуса, формы и пр., считается основой Заключительной Истины.
- 57–58. Того, кто для исполнения своих желаний прибегает к почитанию Вишну и, чтобы исполнилось, изготавливает идола из металла, дерева или камня и принимает существование Вишну с сильной любовью, жадной и почтением, Он удовлетворяет.
59. Как, конечно же, приносит плод почитание Великого, так приносит плоды и почитание Самого слогом «Ом».
60. Это – высочайший способ, зная его, достигают состояния Блага.
61. Бог – это невидимая форма. Он ощущается умом и достигается обожанием. Его имя упоминается как слог «Ом», и, когда бы ни призывался [этим] именем, он доволен. Поэтому почитателю следует возглашать «Ом» перед и после созерцания.
62. Постигшие истину души, вроде тех, кто выполняет тайные обеты, обладают чистым сердцем и возвышенно созерцательным умом, заняты созерцанием «Ом» и выполняют непостижимые подвиги.
63. Один слог («Ом») есть верховное Благо, и пранайама есть высшее подвижничество. Нет ничего выше, чем *савитри*. Истина больше, чем тишина.
64. Применяя Празвук и семь возглашений (*вьяхрити*) вместе с трёхстопной гаятри, человек избегает любой опасности.
65. Не обычен, но мудр тот, кто произносит три возглашения вначале, сопровождаемые гаятри, ширас и «Ом».
- 66–68. Один лишь Празвук следует узнать как свершение йоги по знатокам Вед и семи учений: Хираньягарбхи, Капилы, Апангара-

<sup>1</sup> Вновь «переходящий» стих. Ср. «Дхьянабинду уп.», 14-15. Тот же образ ещё в «Мундака уп.», 2. 4: «Взяв великое оружие – лук упанишад, – наложи на него стрелу, заострённую почитанием. Натянув [тетиву] мыслью о Владыке, знай, дорогой, что цель – этот Непреходящий. Пранава – лук, Атман – стрела, Брахманом зовут эту цель».

3.4. ПИСАНИЯ – ПОСОБИЯ ПО ОСУЩЕСТВЛЕНИЮ ЙОГИ

тамасы, Санаткумары, Брахмиштхи, Пашупаты, Панчаратры с их [в общей сложности] 63 разновидностями, получаемыми от 9 разновидностей каждой из семи.

69. Хираньягарбха, кто изложил приёмы йоги, рассматривает Празвук как Трёхмерного, Триблагого, Трёхсложного и Мощного.



Изображение 19. Янтра с соотнесёнными к «Ом» явлениями: состояниями сознания, Ведами и пр.

70. [Божества] Огонь, Ветер и Солнце являются, говорят, [его] тремя мерами. Триблагой означает три Веды: Ригведу, Яджурведу и Самаведу.

71. Трёхсложный означает слог «А», слог «У» и слог «М», составляющие вместе слог «Ом», высший мир и великое прибежище.

72. Тот, кто прибегает к слогу Ом, больше не рождается. Согласно Капиле, слог Ом – Тремудрый, Трёхгунный и Трисозидающий.

74. Слог «Ом» упоминается как Тремудрый, поскольку включает три состояния: явленное, неявленное и волевое (*аджня*). Слог «Ом» именуется Трёхгунным, поскольку содержит Все-

ленную, Проявление и То, что вне свойств, не имеющее никакого сравнения.

75. Апантаратама называет слог «Ом» другими именами: Троеустый, Трибожий и Трёхцельный. Этот слог «Ом», содержащий домашний огонь (*гархапатья*), огонь предков (*дакшинагни*) и третьим – божественный огонь (*ахавания*), именуется Троеустым<sup>1</sup>. Этот слог Ом рассматривается как Брахма, Вишну и Махешвара (т.е. Шива).

76. Эти [три вместе] называются Трибожьим. Обладающий тремя целями – дхармой, артхой и камой – называется Трёхцельным.

77. Гаятри, начинающаяся с *бхур*, *бхуваха*, *сваха* и т.д., имеющая 24 слога, и все четыре Веды, взятые вместе, зовутся слогом «Ом».

78. «Ом» в Ригведе именуется Односложным, с ударениями: звучным (*сварита*) и высоким (*удатта*). В Яджурведе он произносится с тремя звуками (*свара*), имеющими высокое ударение.

79. В Самаведе слог «Ом», несомненно, связан с долгим и плывущим ударениями. Односложный упоминается с ударениями: кратким и высоким.

80. Когда слог «А» переходит в слог «У», сочетание звуков «А» и «У» даёт возникновение слога «Ом».

81. Когда слог «М» в виде носового звука венчает голову слога «Ом», тогда Природа (в форме «А» и «У») подчиняется и поглощается согласным «М».

82. Слог «Ом» рассматривается как средний род в Ведах, учениях Вед и Апантаратамой.

83. В учении Санаткумары слог «Ом» называется Трёхвременным, Троеродным и Трёхвоспринимаемым.

84. Слог «Ом», связанный с прошлым, настоящим и будущим, называется «имеющий три времени». Будучи женского, мужского и среднего рода, он упоминается как Троеродный.

85. Слог «Ом» определяется как Трёхвоспринимаемый, будучи воспринимаемым внешне, средне и внутренне. Этот слог относится к «Самаведе», и «Самаведа» почитается как плод его.

---

<sup>1</sup> Огонь, горящий в особом углублении и поглощающий топливо, сравнивался со ртом.

86. Этот «Ом» произносим в прошлом, настоящем и будущем и определяется как Трёхместный, Трёхстопный<sup>1</sup> и Трёхвоспринимаемый.

87. Брахмиштха описывает его как тайные упанишады. Звук «Ом» следует производить, используя сердце, горло и нёбо.<sup>2</sup>

88. При ходьбе, во сне или в глубоком сне есть три соответствующих стадии. Слог «Ом», который всепроникающ, упоминается как внешнее познание, внутреннее познание и познание наитьем.

89. Этот слог «Ом» сам является прошлым, настоящим и будущим. Он называется Трёхпознающим, Трёхстопным и Всепроникающим.

90. «Ом», будучи одним и всепроникающим, становится трёхвидным: познающим внешнее, познающим внутреннее, связанное с Энергией (Тайджас) и познающим наитье.

91. Всюдусущий Огонь (Вишва, или Вайшванара) расположен во рту огня предков. Тайджас расположен в уме, и Познание – в пространстве сердца. Так трояко он расположен в теле.

92. Один «Ом» всегда становится тремя, как огонь Вайшванара, существующий грубым (*стхула*), [огнём], порождённым Пракрити, существующим внутри Тайджас, и [огнём] Познания, существующим как Порождённый Блаженством.

93–94. Из-за саттвы и усилий человеческое существо становится брахманом. Насыщение считается трояким: от Всесущего [огня] в грубой форме, от Энергии в отдельной форме и Познания в форме Блаженства, плодом которого обретают радости трёх миров и который зовётся Вкушающим.

95. Кто обретает оба [последних], является радующим того, кто незапятнан, и становится источником всего творения (Брахмой). Это – твёрдая вера великого.

96. Празвук – великий прародитель всего, знаток и зовётся Пурушей, имеющим три состояния, имеющим три вкусителя и имеющим три пищи (*трибходжья*).

97. Таков всепроникающий Празвук, согласно ученьям. «Имеющий три состояния» означает покой, ужас и смущенье.

98. «Три пищи» известны как тело, вода и сома, а «три вкусителя» означают прану, огонь и солнце.

<sup>1</sup> Три места: сердце, горло и нёбо. Три стопы – бодрствование, сон со сновидениями, глубокий сон.

<sup>2</sup> Важное указание, в каких местах тела должен ощущаться отзвук, резонанс при произношении «Ом».

99. Приводя ум к его природе сынов риши, великой энергии, чистой речи и Великого Владыки, следует созерцать «Ом».

100. Согласно Панчаратре, Трёхсущностный, Трёхприродный и Имеющий три проявления считаются определениями Бога.

101. Трёхсущностный означает силу (*бала*), мужество и энергию. Знание, Владычество и Шакти включаются в три природы.

103. Слог «Ом» описывается как обозначение Бога, Пракрити, проявленного и непроявленного, Васудевы, Первопричины и Растворения (*пралая*). Согласно Ватхули, у него – одна мера.

104. Состояние, которое знаток Вед описывает как Неразрушимое<sup>1</sup>, в которое погружаются бесстрастные мудрецы, для достижения которого держатся сдержанности и целомудрия, я объясню вкратце.

105. Когда произносят «Ом», односложное Благо, тот, кто вспоминает меня в миг кончины и оставляет тело, достигает высшего состояния.

106. Так слог «Ом» в общих чертах описан в 63 видах учений (*сиддх-ант*). Шестьдесят четвёртый вид называется Неделимым (*нишкала*).

107. То, что всепроникающе, незапятнанно, незатрунуто и блаженно, всем человеческим существам должно быть известно как Непреходящее. Грубое же называется разрушимым.

108–110. Слог «Ом» – ни грубый, ни краткий, ни длинный, ни замедленный, ни красный, ни чёрный. Он свободен от всех цветов, чувствилищ (*индрий*), чувственных предметов, сущностей (*таттв*) и растворения. Он устойчив, вечен, постоянен, неколебим, непреходящ, всегда юн, нерождённый, неразрушимый, лишён всякой меры, блаженный. Он и есть неделимое Благо.

111. Слог «Ом» сияет как самосуществующий, незвучащий, без согласных, без звука, идущего от горла, нёба и носа, без буквы «Р» и гласной и без использования губ.

112. Слог «Ом» – громадный, невообразимый, неограниченный, тонкий, прочный, неколебимый, благоприятный и древний. Он – местопребывание Вишну, производимый из лотоса в виде рта, расположенный во внутренней части тела и пребывающий в уме.

113. Этимологи (*найрукты*) говорят о десяти именах слога «Ом». Мудрому следует знать подходящие (к тому или иному состоянию).

<sup>1</sup> Здесь обыгрываются два значения слова *akṣara*: «неразрушимый» и «слог Ом».



114–115. Десять синонимов Неделимого – это слог «Ом», Празвук, Всепроявляющийся, Бесконечный, Переправляющий, Светлый, Сверкающий, Лебедь, Четвёртое состояние и Высшее Благо. Иногда его также называют Всезнающим.

116. Он называется слогом «Ом», поскольку он идёт впереди каждого, поднимаясь вверх от основания головы.

117. Слог «Ом» называется Празвуком, поскольку он вдохновляет Веды, божества, тело, речь и ум.

118. Тело и вселенная являются в какой-то мере местопребыванием Знания<sup>1</sup>. Этот («Ом») называется Всепроявляющимся, поскольку пребывает в каждом явлении.

119. Он переносит в место, у которого нет конца. Конец его неведом мудрецам, Богам и людям, и поэтому он называется Бесконечным.

120. Тот, чей ум волнуем невзгодами и крокодилами мирского океана в виде беспокойств, защищается [слогом «Ом»], и поэтому этот «Ом» называется переправляющим.

121. Он именуется Светлым, поскольку цвет его чист, он приносит состояние святости и удаляет три вида грехов.

122. Слог «Ом» называется сверкающим, так как делает видимым свет подвижничества между бровями, свет которого устраняет мрак.

123. Он называется Лебедем, так как всегда способствует созерцанию Солнца (Адитьи) и *удгитхи*<sup>2</sup> в сердце и возвышается над телом.

124. Поскольку он способствует обретению Четвёртого состояния, вместе с [тремя предыдущими]:

бодрствованием, сном и сном без снов, – он называется Четвёртым.

125–126. Поскольку «Ом» описывается как уста всей литературы, три рода Блага и всепроникающее Благое Слово и ведёт к величайшему Благу, он называется Высшим Благом (Парабрахман). Это – взгляд этимологов, риши и других.

127. «Ом» описывается представителями династии Башкала как имеющий одну меру. Духовный учитель Ручакаяна рассматривает «Ом» как всегда имеющий две меры.

<sup>1</sup> Только в какой-то мере, так как в действительности они исходят из Сознания, Знания.

<sup>2</sup> Одна из частей обрядового пения из Самаведы. В брахманах и ранних упанишадах *ud* толкуется как то, что возвышает, Небо, Солнце, Самаведа.

128. По мнению Нарады, «Ом» имеет две с половиной меры, тогда как согласно Маунгалье, слог Ом, несомненно, имеет три меры.
129. Согласно Васиштхе, «Ом» имеет четыре меры. Ману установил три с половиной меры «Ом», как и другие почитаемые мудрецы.
130. Парашарой и другими духовными мыслителями установлены четыре меры «Ом»: малая, долгая, плывущая и настоящая.
131. Все они согласованы в действии. Напротив, Бхагаван Яджнявалкья рассматривает трёхсложный «Ом» как всегда безмерный.
132. Слог «Ом», состоящий из произведённого звука, является грубым. Но слог «Ом», безмерный и непроизносимый, считается великим.
133. Когда слог «Ом» принимает три с половиной меры подряд, мыслящие о Благе называют Самого (Атмана) наилучшим Благом.
- 134–136. Слог «Ом», который был объяснён выше, будет описан позже как Неразрушимый и Подножие, и он является высшим состоянием, при достижении которого ищущие прибежища в «Ом» никогда не возвращаются [в этот мир]. В «Ом» целиком погружён их ум с тонким телом, включающим тонкое сознание решения (*санкальпа*), предчувствия (*адхьявасаи*), гордости (*абхимана*) и других тонких явлений.
137. Слог «Ом» должен быть помещён в лишённое всех понятий, в великое бесконечное пространство сердца, как бы поддерживаемое лотосовым стеблем.
138. Ум следует заключить здесь (в «Ом») до тех пор, пока он не очистится. Это называется йогой.
139. Ум следует заключить в слог «Ом», слог «Ом» – в Празвуке, а Празвук – установить в Благе, не думая ни о чём другом.
140. Празвук называется Небесами, которые незапятнанны, чисты и тихи. Отсюда исходит прана и снова погружается сюда.
141. Тот, кто всегда занят [произнесением] Празвука, ничего не страшится. Празвук должен всегда припоминаться для отражения всех бед и страхов.
142. Празвук является иным Благом. Празвук считается великим. Празвук – в начале, середине и конце творения.
143. Так понимая Празвук, почитатели погружаются в неделимое Благо. Празвук считается не имеющим равного, безграничным, не имеющим внешнего, подножием и непреходящим.
144. Празвук – это Владыка, расположенный в сердце каждого как божество. Сдержанный, считающий Празвук всепроникающим, никогда не бедствует.

### 3.4. ПИСАНИЯ – ПОСОБИЯ ПО ОСУЩЕСТВЛЕНИЮ ЙОГИ

145. Он – великое исключительное Благо без меры, и так же трёхмерное, грубое, как и весьма тонкое, существующее в каждом.

146–148. Тот, кто знает слог «Ом», становится дваждырождённым, знающим Веды. Подобно тому, как один ствол дерева держит листья, плоды и цветы, так вся вселенная поддерживается слогом «Ом». Его произнесение сжигает грехи. Пранайама удаляет загрязнения. Дхьяна разрушает рождение, а дхарана дарует освобождение<sup>1</sup>. Празвук, обозначающий Благо, всегда должен производиться в начале и конце [садханы].

149–153. Любое действие не будет добрым, если не сопровождается «Ом» в начале, а то, которое не сопровождается «Ом» в конце, теряется впустую. Священные деяния окропления (*прокшана*), питания, обоснования (*пратиштхана*), принятия даров, призывания, возлияния с изречением «Вашат», особого изречения (*пратйашрава*), произнесения мантр, стихов «Самаведы», описывающих Брахмана, мантр из «Ригведы» и «Яджурведы» и обращенных к божествам и оружием, должны начинаться с повторения «Ом». Жертвенные действия непременно достигают предписанного завершения, если применяют слог «Ом», главную среди всех мантр. Всякое желаемое, всякое лишнее, всякое подпорченное, всякое недостойное жертвы, всякое загрязнённое, нечистое, несвежее не будет бесплодным, если сопровождается слогом «Ом».

154–156. Знающий слог «Ом» как всё, немногословное, свободное от порчи, жертвенное, святое, чистое, свежее, священное и весьма благоприятное, всепроникающее Благо, освящённое, освобождающее, праведное, проникающее во все божества, сразу освобождает от пут круговорота рождений. Освободившись, погружается в вечное Благо и не родится больше.

157. Так вкратце были изложены достоинства слога «Ом». Доскональное изложение их не может быть дано и за сотню лет.

158. Яджнявалкья, сведущий наставник йоги и благодетель учеников, составил тщательно это изложение слога «Ом» в двухстах стихах<sup>2</sup>.

Так окончена вторая глава в благословенном трактате «Брихадйогии яджнявалкья»

по названию «Изложение слога “Ом”».

<sup>1</sup> Здесь, в отличие от йоги Патанджали, дхарана соответствует самадхи.

<sup>2</sup> К этому числу близка сумма стихов первой и второй глав. Вероятно, они составляли первоначальное ядро трактата.

Глава 8. Изложение пранайамы и пратьяхары

1. Затем я должен объяснить качества пранайамы, пратьяхары и дхьяны в последовательном порядке. О ученейшие из брахманов, выслушайте внимательно, что будет рассказано вкратце.

2. Прана, управляемая на протяжении трёх повторений одной [мантры] *гаятри*, с *вьяхрити* и слогом «Ом» и Головной [мантрой *ширас*],<sup>1</sup> называется пранайамой.

3. Три повторения *гаятри* с *ширас* и предшествующими *вьяхрити*, сопровождаемые каждая Празвуком, известны как *пранасамьяма*.

4-5. *Bhūh, bhuvah, svah, mahah, janah, tapah* и *satyam*, каждая с предшествующим слогом «Ом», за которыми должна следовать Головная (мантра *ширас*) *om āro jyoti*.

6. В пранайаме советуется троекратное употребление этой мантры. Термин «пранайама» используется из-за этих трёх повторений.

7. Некоторые предпочитают три [повторения], а другие – девять, т.е. считаются три [тройки]: слабая, средняя и высшая мера.

8. [Использование] в пранайаме слога «Ом», семи *вьяхрити* и *гаятри* с *ширас* было в древности установлено в Ведах и Ману.

9. Пранайаму следует считать тройкой: пурака, кумбхака и последующая речака, – а также меньшей<sup>2</sup>, средней и высшей.

10. Пранайама имеет три свойства: пурака, кумбхака и речака. Знатоки описывают её как меньшую, среднюю и главную.

11. Знатоки утверждают, что первая, меньшая, содержит двенадцать мер, средняя – 24 и высшая – 36 мер.

12. [Время, занимаемое] троекратным щелчком пальцев, движением [руки] вокруг колена один раз и тремя хлопками, известно знаатокам как мера [мантра].

13. [Время, занимаемое] дойкой коровы, или приготовлением пищи, или полётом стрелы, или звоном колокола, называется сверх-мерой (*атиматра*).

14. Когда пранайама выполняется тихо, в соответствии с местом и временем, и когда она вызывает испарину и дрожь, она становится сверх-мерой.

<sup>1</sup> *Om āro jyoti raso'mṛtam brahma bhūr bhuvah svar om* («Воды – свет, сок, бессмертие, Благо. Земля, Воздух, Небо. Ом»). Или по-другому толкованию: «Благо – всепроникающее, свет, суть, бессмертие, Земля, Воздух, Небо. Ом!»)

<sup>2</sup> Букв. младшая (*kaniyā*).

15. Как следует высчитывать меры во время управления праной? Это следует делать, как предписано в *смрити* и как советуют йогини.

16. Первая делается с первоначальным усилием, вторая – мысленно, а третья – с особо сказанной мантрой *udvayamtamasapari*.

17. Мантра<sup>1</sup>, установленная прежде, должна повторяться, как предписано. Это верное применение мер.

18. Применяя эту меру, следует выполнить три пранайамы, включая вдох, удержание дыхания и выдох соответственно мере.

19. После выпускания внешнего воздуха через ноздри тихо наполняются все токи (*нади*). Таково управление дыхания, называемое наполнением (*пурака*).

20. Когда воздух в ноздрях твёрдо удерживается, не прибегая к опустошению (*речака*) или наполнению (*пурака*), это известно знатокам как Кубок (*кумбхака*).

21. Выпуск полностью воздуха из ноздрей и опустошение себя, когда дыхание удерживается внутри без вдыхания, называется *речакой*, великим прекращением (*маханиродха*).

22. Втягивание воздуха в грудь через ноздри называется наполнением (*пурака*). Задержание дыхания – кумбхака, а выталкивание – речака.

23. Выполняя пураку, следует размышлять о расположенном в пупке божестве (Вишну), с четырьмя руками и тёмно-голубым телом, подобным голубому лотосу.

24. Во время кумбхаки в области сердца должен быть мыслим Брахма, являющийся первейшим прародителем, имеющий четыре руки и красновато-жёлтое тело, сидящий на лотосе.

25. В ходе речаки следует размышлять о трёхглазом Ишваре, расположенном во лбу, который чист, словно кристалл без единого пятнышка, и который удаляет грехи.

26. При сочетании трёх, то есть: пранайамы<sup>2</sup>, размышления о трёх божествах и тройки Агни, Вайу и Апа<sup>3</sup>, очищаются.

27. Посредством прекращения (*ниродха*) порождается Ветер, из Ветра порождается Огонь, и из Огня – Вода. Как плод этих трёх, человек внутренне очищается.

<sup>1</sup> Возможно, следует читать *mātra*.

<sup>2</sup> Здесь используется слово *nirodha*, прекращение.

<sup>3</sup> Огонь, Ветер, Вода.

28. Шестнадцать удержаний праны, сопровождаемые *вьяхрити* и Празвуком, выполняемые ежедневно в течение месяца, очищают даже от [греха] убийства зародыша.

29. Выполнение брахманом ежедневно в течение месяца только трёх пранайам с *вьяхрити* и Празвуком, как предписано, известно как высший тапас.

30. Точно так же, как примеси металлов сжигаются выжиганием [огнём], так и расстройства органов удаляются управлением праны.

31. Для очищения от греха, причиняемого неумышленным ежедневным убийством насекомых, подвижнику после омовения следует тщательно выполнять шесть пранайам.

32. Следует удалять расстройства трёх дош тела пранайамой, грехи – дхараной, последствия от дурного общества – пратьяхарой, а дурные побуждения – дхьяной.

33. Как огонь сжигает минеральные примеси из камней, так и внутренняя нечистота удаляется пранайамой.

34. Тот, кто обуздывает свои чувства, тщательно выполняет *вираджу* четыре раза и четыре пранайамы, освобождается от малых грехов.

35. Йоговские достижения (*сиддхи*) обретаются выполнением мантры, возлиянием в огонь [*хомы*], *марджаной*, *абхьюкшаной*, пранайамой; такой человек становится безгрешным, бесстрастным, чистым и подобным прокалённому семени.

36. Выполнением сотни пранайам разрушают все грехи, включая неуказанные малые.

37. Любые грехи, совершённые телесно, умственно и словесно в продолжение дня, разрушаются исполнением *сандхьи* с пранайамой трижды в день.

38–40. Убийца брахмана, пьющий хмельное, соблазнитель, похититель золота, вор, вредящий корове, вероломный, убийца отказавшегося лжесвидетельствовать, ввергнувший всех этих в злодеяния и других ввергнувший в греховные действия на долгое время, обретают священные небеса, как те святые люди, делающие добрые дела, если они выполняют сто пранайам на рассвете.

41. Увидя восходящее Солнце, они очищаются и освобождаются от грехов и, как следствие этого, обретают образ Солнца, подобный огню без дыма.

42. Пуракой человек обретает местопребывания Вишну, кумбхаккой – Брахмы и третьим, речаккой, – Ишвары.

#### 3.4. ПИСАНИЯ – ПОСОБИЯ ПО ОСУЩЕСТВЛЕНИЮ ЙОГИ

43–44. Не нужно вдыхать и выдыхать быстро. Точно так же, как сдувают муку из жареного ячменя, который берут в руку, так и должно выдыхать через ноздри, тихо и медленно. Тот, у кого [при этом] тело не дрожит, считается великим йогином.

45. Управляя праной, следует отхлебнуть воды. Поскольку человек внутренне потеет [из-за пранайамы], советуется пить воду маленькими глотками.

46. Так описаны в смрити три качества пранайамы. В сиддханте описание отличается, [как утверждается ниже].

47. Пранайаму следует выполнять подчинением праны и апаны соответствующим образом, с использованием меры времени и слога «Ом».

48. Празвук [«Ом»] следует выполнять с применением временнй единицы, и она описывается также тройственно: слабая, средняя и высшая.

49. Выполняя тройственную пранайаму, как предписано, следует приступить к выполнению пратьяхары, на которую следует направить внимание.

50. Введённый в лёгкие извне, воздух нужно покойно удерживать. Это называется пратьяхарой<sup>1</sup>.

51. Естественный образ действия различных органов, управляемых умом, пратьяхарой зовётся.

52. Как черепаха, увидев [опасность], тотчас вбирает все члены, так и мудрому следует удалять свои чувства от предметов.

53. Желанием, усилием, гордостью и тонким ветром (т.е. праной) надо тщательно управлять.

54. Кто снова и снова удерживает желание прошлого и будущего, преуспевает в достижении бессмертия.

Так окончена восьмая глава в благословенном трактате «Брихадйоги яджнявалкья» по названию «Изложение пранайамы и пратьяхары»

#### *Глава 10. Изложение почитания Солнца*

1. Были описаны обрядовое очищение, сдерживание праны и дхьяна. Теперь будет изложено поклонение Солнцу.

---

<sup>1</sup> Здесь просматривается связь пратьяхары и пранайамы, о которой повествуют и другие источники.

2. Омование, очищение, обуздание праны и поклонение Солнцу следует выполнять ежедневно.

3. Следует предложить пригоршню воды Солнцу с мантрой *udityam* и *citraṁ devānām* после выполнения *гаятри-джапы*, как предписано.

4. Мудрый должен усердно поклоняться повторением мантр, обращённых к Солнцу, как ему предписано.

5. Следует также выполнять джапу с ведийскими стихами *udityam*, *citraṁ*, *udvayaṁ tamasaḥ pari* и *taccakṣur deva* и другими.

6. Следует благоговейно повторять мантру *udagāt* и *ākṛṣṇena rajasā*, погружая ум в божество.

7–8. Эти мантры, которые нужно применять всегда, а также другие мантры, соответственно своему положению, и *гаятри* следует повторять десять раз, тридцать раз или сто раз. Это удаляет все грехи, совершённые в течение дня и ночи. *Джапа*, сопровождающая обряд утренней *сандхьи*, удаляет грех, совершённый ночью.

9–13. Делая то же по вечерам, уничтожают грехи, совершённые днем. Те, кто выполняет джапу, возлияние в огонь (хому), дхьяну и посещает святые места и кто делает омование после Головного обряда (*широврата*), остаются незапятнанными грехами. Нет ничего святее Ганги, более великого божества, чем Кешава, и более великой джапы, чем *гаятри*. Это не существовало прежде и не будет в будущем<sup>1</sup>. Сведущий, кто повторяет *гаятри* десять раз, сто раз или тысячу, не загрязняется грехами. Повторением *савитри* во время утренней *сандхьи*, с последующим глядением на Солнце и джапой по вечерам, с последующим внимательным наблюдением звёзд, достигают заслуги жертвы джапой, шестнадцатой доли которой не достигнут, даже выполняя по правилам четыре обряда жертвой приготовления пищи (*накаяджни*), вместе с [другими] жертвами.

14. Жертва джапой в десять раз выше обрядовой жертвы. *Джапа* шёпотом в сто раз лучше, а умственная *джапа* выше в тысячу раз.

15. Лишь одной джапой брахман, несомненно, достигает полного выполнения желаний. Он называется *мантра брахман*, он может выполнять или не выполнять другие обряды.

16. *Кшатрий* одолевает свои трудности силой оружия, *вайшья* и *шудра* преодолевают денежные невзгоды, а дваждырожденный преодолевает свои трудности повторением (джапой) и возлиянием в огонь.

<sup>1</sup> То есть она безначальна и бесконечна.



17. Брахман, глубоко погружённый в повторение гаятри, называется благомыслящим (*брахмачинтака*) и, почитая Солнце, обретает блаженство тесного соединения с Благом.

18. Так выполняет сандхью настоящий дваждырождённый. Ведь одним бросанием воды [в сторону солнца] при обряде сандхьи он ничего не исполнит.

19. Выполняя [джапу] слога «Ом», человек полностью овладевает четырьмя Ведами и их ответвлениями и становится сведущим во всех знаниях – нет в том сомнения.

Так окончена десятая глава в благословенном трактате «Брихадйогияджнявалкья»

по названию «Изложение почитания Солнца».

#### *Из главы 12. Изложение веденья и неведенья*

...44. Природа почитания всех ведант, которые следует почитать, была объяснена мудрецом [Яджнявалкьей].

45–47. Способы [выполнения] слога «Ом», гаятри, возгласений (вьяхрити), головной мантры (*ширас*), поклонения в сандхье, пранайамы, пратьяхары, дхьяны, обрядового очищения, обряда в воде, упастханы, возлияния в огонь, а также самопознания, исследования веденья и неведенья и ошибок в тройственном знании были описаны [этим] мудрецом, желающим добра учёным.

48. Брахман, выслушавший это, изучивший в виде великого подвижничества (тапаса) и соответственно себя ведущий, достигает состояния бессмертия.

49. Все живущие существа существуют во мне. Я пребываю во всех живущих существах. Лишь людям, свершающим йогу, её понимающим следует передавать [это знание], но никому другому.

Так окончена двенадцатая глава в благословенном трактате «Брихадйогияджнявалкья» по названию «Изложение веденья и неведенья».

#### *3.4.4. Тантрийская садхана вкратце (по А. Авалону)*

Артур Авалон – псевдоним сэра Джона Вудроффа, члена Верховного суда Индии, профессора Калькутского университета. Он первым, в начале XX в., ознакомил западный мир с источниками

тантры, с помощью индийских пандитов переведа и подробно прокомментировав ряд её трактатов.



Садхана – это то, что обеспечивает сиддхи (достижение). Это практические способы достижения поставленной цели, состоящие из упражнений и тренировки тела и психических способностей, результатом постепенного совершенствования которых являются сиддхи. Природа и уровень этих способов, в свою очередь, зависят от продвижения на пути осуществления Атмана, скрытого за покровом тела. Способы применяются разные, такие, как почитание (*пуджа*), внешнее или мысленное; изучение *шастр*; аскетические подвиги (*тапас*); упражнение *панча таттва*, *мантра* и т.д.

Садхана принимает особый характер в зависимости от достигаемой цели. Так, садхана для *Брахма джняны*, состоящая вобретении внутреннего управления (*дама*) буддхи, манасом и аханкарой, внешнего управления десятью индриями, различения преходящего и вечного, и отречения – как от мира, так и от небес (*сварга*) – явно отличается от той садханы, которая предписывается, скажем, для целей низшей магии.

Садхака и садхика – это, соответственно, мужчина и женщина, совершающие садхану. Соответственно их телесным, умственным и нравственным качествам, все они подразделяются на четыре класса: слабый, средний, исключительный и исключительнейший, состоящий из готовых (*адхикари*) ко всем видам йоги. Подобным же образом, те поклоняющиеся, которые называются *каула*, подразделяются на:

- *пракрита*, или обычных *каул* (следующих *вирачаре*<sup>1</sup>, занимающихся обрядовой практикой и садханой с *панча таттвой*<sup>2</sup>);
- *мадхьяма кауликов*, или средних *каул* (исполняющих ту же садхану, но с умом, более обращенным к созерцанию, знанию и самадхи),
- и, наконец, высший тип *каул* (*кауликоттама*) – превзошедшие всю обрядность и созерцающие Всеобщую Самость.

<sup>1</sup> Буквально – следующие героическому пути

<sup>2</sup> Широко распространённая тантрийская практика, направленная на осознание и подчинение пяти элементов.

Существует четыре различных вида поклонения, соответствующих четырём состояниям (*бхава*). Осуществление того, что Дживатма и Параматма – одно, что всё есть Брахман, и ничего не существует, кроме Брахмана, – это высшее состояние, или *брахма бхава*. Постоянное йоговское созерцание Деваты в сердце – менее высокая, средняя (*дхьяна бхава*), еще более низкие – *джана* и *става* (гимны и молитвы), а ниже всего стоит обычное внешнее почитание, *пуджа бхава*. Она представляет собой состояние поклоняющегося, проистекающее из двойственных представлений о поклоняющемся и почитаемом, слуге и Господе. Этот дуализм существует в большей или меньшей степени во всех состояниях, кроме Высшего. Но для того, кто осуществил адвайта-тантру, знает, что всё – Брахман, нет ни поклоняющегося, ни почитаемого, ни йоги, ни *пуджи*, ни *дхараны*, *дхьяны*, *ставы*, *джапы*, *враты* или других обрядов, ни хода садханы.

Во внешней форме почитание существует либо как почитание изображения (*пратима*), либо замещающей изображение *янтры*. Сначала садхака должен совершить внутреннее поклонение мысленному образу той формы, который принимает Богиня (Девы). Затем с помощью приёмов «вдыхания жизни» (*прана пратиштха*) этот образ Девы наполняется её жизнью посредством вливания в него света и энергии (*теджас*) Брахмана, существующих в самом созерцающем садхаке, но отсутствовавших до этого в образе, из которого теперь, подобно пламени, светится сияние Той, чья сущностная основа – само сознание (*чайтанья майа*). Как Шакти, Она существует и в камне, и в металле, и в разных других вещах, но там она скрыта и кажется как бы инертной. Чайтанья (сознание) пробуждается поклоняющимся с помощью *прана пратиштха мантры*.

Обряды (*карма*) бывают двух видов. Карма – это либо *нитья*, либо *наймиттика*. Первые являются ежедневными и обязательными и осуществляются, согласно предписаниям. Таковы, в частности:

- *сандхья*, принимающая у шудр тантрийский облик;
- ежедневная служба (*пуджа*) *ишта* и *кула девате*<sup>1</sup>;
- *панча махаяджня* – для брахманов.

*Вторые*, или «обряды по случаю» (*наймиттика карма*) не имеют такого регулярного характера и совершаются добровольно; они считаются добровольными (*камья*), когда совершаются ради

<sup>1</sup> Т.е. лично избранному и родовому божеству.

частного результата, как, например, *яджня*, с определённой целью или совершаемый ради того же *тапас* (тогда как некоторые виды тапаса относятся к *нитья карме*) и обряд (*врата*).

### 3.4.5. «Виджняна бхайрава тантра»

«Виджняна бхайрава тантра» (Тантра Познания Грозного) – один из знаменитейших трактатов, который принадлежит к ветви кашмирского шиваизма. Входит в ряд самых почитаемых текстов тантризма наряду с *Малинивиджая*-, *Паратримшика*- и *Рудраямала-тантрами*, сгущённой сущностью которых она себя объявляет. Абхинавагупта называет её даже «Шива виджняна упанишадой».

Хотя утвердившаяся версия относится примерно к X в., её раннее ядро, возможно, сложилось в первые века нашей эры. Не исключено, что это индуистская, точнее, шиваистская переработка какого-то буддистского текста. Может, поэтому эта тантра так широко распространилась не только в Индии, но и в буддистских общинах Китая и Японии. В Европе стала известной благодаря усечённому и весьма приблизительному её переложению Полом Репсом с китайской версии. Именно это изложение и кочует в переводе с английского из книги в книгу в российских изданиях и в сайтах Сети. Здесь переводится наиболее полная версия трактата.

Главным Учителем и главной целью осуществления этой тантры является Бхайрава, Грозный, то есть Шива в его Безусловности и грозной проявленности.

Теория шиваистской тантры, по замечанию одного из исследователей, представляет собой перенос психологических наблюдений на космический уровень. «Шиваистская космогония зачастую выступает как своеобразная «космизация» психологического опыта – и наоборот»<sup>1</sup>. Трактат представляет собой целый сборник (более 112) разнообразных созерцательных приёмов (дхаран), которые, как правило, используют психосоматические проявления, чтобы осознать то, что является их причиной.

Обратим внимание, что в «Виджняна бхайрава тантре» удивительно мало значения придаётся представлению о чакрах, которые ныне почему-то считают чуть ли не важнейшим признаком тантры.

<sup>1</sup> Padoux, A. «*Vāc*. The concept of the Word in selected Hindu Tantras». – Albany, 1990. – P. 78



1. Свет-Богиня спросила:

О Боже, поведай мне полно об источнике Рудраямалы [тантры],  
Это тройственное разделение, [содержащее] сущность сущностей,

2. покуда не уничтожатся мои сомнения, о Высший Владыка.

Какова сущностная природа, Боже, состоящая из частиц (*кала*)  
совокупности Звуков?

3. И ещё – как пребывает она девятичастной<sup>1</sup>, разделённой и от-  
личной от Бхайравы в [высшем] Бхайраве<sup>2</sup>?

4. Ещё – как три головы [Твоих] разделяются<sup>3</sup>? Ещё – как три  
Силы [в Тебе] существуют?

Ещё – какова звуковая точка и [звук, выражаемый] полумесяцем  
и [его] затуханием<sup>4</sup>?

Ещё – какова беззвучная недвижимость Колеса<sup>5</sup>? И какова собс-  
твенная природа Силы?

5. И ещё – что такое Целое, определённое, предельно-определённое,  
Разве та Запредельность может враждовать с Запредельным же?

6. Запредельность же не бывает разделена на звуки и тела.

Ибо в Целости не бывает никакой делимости.

7. Сделай милость, рассей без остатка моё сомнение.

Грозный [Бхайрава] сказал:

Ладно, ладно, о, любимая! Твой вопрос – сущность тантры.

8. Я скажу тебе определённо ту тайну, о, Благословенная.

Когда восхваляют что-то составное как полную суть Грозного

9. – это заблуждение, словно сеть Могучего [Индры],

как сонная греза или как город гандхарвов<sup>6</sup>.

10. Вот, Богиня, описание того, что нужно познать как цель созер-  
цания,

---

<sup>1</sup> Ряд санскритских букв *h, r, k, ś, m, l, v, ṇ, i, ṁ*, символически выражающий  
устройство мира и смысл шиваисткой тантры.

<sup>2</sup> «Бхайрава» здесь понимается как «целостная Действительность».

<sup>3</sup> Кшемараджа утверждает, что три головы Бхайравы охватывают всю все-  
ленную, в которой он также и присутствует.

<sup>4</sup> *Nādabindu, ardhaçandra, nirodhika*. Степени утончения мирового Звука, со-  
державшего в свёрнутом виде возможность и само миропроявление.

<sup>5</sup> Пребывающий в центре колеса (чакры) мироздания неколебимый покой.

<sup>6</sup> Сеть Могучего ...Букв. Сеть Шакры, то есть Индры. Город гандхарвов, не-  
бесных музыкантов, – облака. Здесь – эпитеты магической обманчивости.

но не людям с блуждающим разумом, живущим в барабанном грохоте действия,

а только в самих себе поборовшим колебание [мысли].

11. Сущность Грозного (Бхайравы) – не девятичастность, не скопище слов, не трёхглавый Бог и не присущая ему тройственная Сила.

12. Даже не звуковая точка, не полумесяц, не затухание [звука], не разбивание последовательности чакр и не природа Силы.

13. Ибо вся полезность таких незрелых представлений – примерно как сладость, что мать дает испуганным детям.

14. Свободная от обусловленности пространства и времени, местоположений и различий, невозможная для обозначения и невыразимая – такова Запредельность,

15. таково выражение полноты Грозной [силы] Самого Грозного, внутреннее собственное состояние блаженства, свободное от колебаний чувств.

16. Та красота сущности, что следует познать, незапятнана, всенаполняюща.

В этом служении высшей сущности кого следует почитать и кто удовлетворяется?

17. Это служение Бхайравы, что восславляют как высшее,

Это, высшая высшей сущностью, как высшая<sup>1</sup> богиня известна.

18. Поскольку неразличимы Сила и держатель Силы, также как Сущность и имеющее сущность,

поэтому всегда высшая Сила неотделима от Высшего Самого.

19. Не воспринимается отличной от огня его сжигающая

сила – [это] только начальное знание,

исчезающее при вступлении [в Истину].

20. Когда постижение неотделимо от проникания в состояние Силы,

то его мощь (Шайви) будет в сущности Шивы, что главной именуют.

21. Подобно тому, как [посредством] лучей светильника и солнца узнают разные части пространства, так же, Любимая, [узнают] Шиву посредством Силы.

22. Свет-Бхайрави сказала:

О Бог богов, знак трезубца носящий и украшенный ожерельем из черепов!

<sup>1</sup> Слово *para*, три раза подряд употреблённое здесь, значит также и «запредельное».

[Поведай] о том, свободном от пространства, направления, времени и лишённом обозначения,

23. что называется состоянием полноты [Грозного].

В каком смысле говорят, что высшая Богиня будет ликом<sup>1</sup> Его?

Как я верно узнаю [это], скажи мне.

24. Грозный сказал:

Вверх и вниз [стремится] дыхание. Душа же пусть стремится к Высшему – точке прекращенья.

Состояние Полноты – от удерживания [внимания] на появлении двух [дыханий].

25. У [этой] пары [дыханий] воздушное пространство – или внутреннее, или внешнее. О Бхайрави, [при сосредоточении] на повороте [дыхания]<sup>2</sup> проявляется красота Бхайрави и Бхайравы!

26. Тогда Сила в виде воздуха, ни входя, ни выходя, возрастает в середине того, что неколебимо (*нирвикальпа*) – той сущности Бхайравы.

27. Когда бывает задержка дыхания на вдохе или на выдохе – усилием в конце этого [упражнения], что именуется умиротворением, является умиротворение (*шанта*).

28. Думай об этой, тоньше тонкого, как световые частицы, [силе дыхания, что поднимается] от Корня до успокоения в конце двух шестёрок<sup>3</sup>. Там – появление Грозного.

29. [Узри её], как проблеск молнии, поднимающейся последовательно по ряду чакр.

На высоту трёх пядей<sup>4</sup> до великого проявления в конце.

30. Ряд из двенадцати [ступеней осуществления] точно соответствует делению на 12 слогов.

<sup>1</sup> *Mukham* также значит «начало».

<sup>2</sup> Так как человек обусловлен движением праны (прана, восходящее дыхание, тянет за собой нисходящую апану и напротив), сосредоточением на точке перехода выдоха во вдох и обратно достигается независимость. Это похоже на приём випассаны.

<sup>3</sup> Возможно, от Корневой чакры до брахмарандхры, чему соответствует расстояние в двенадцать ладоней (точнее, ширины четырёх сомкнутых пальцев или кулака).

<sup>4</sup> Трёх пядей – букв. перевод единицы *muṣṭi* как «кулак» неверен, ибо расстояние в три кулака совсем не соответствует расстоянию от муладхары до брахмарандхры. Пядь, расстояние от большого пальца до мизинца расставленной ладони, более близко.

Освободясь от грубого, тонкого и высшего состояний, в конце [становятся] Шивой.

31. Этой [силой дыхания] наполнившись до макушки и поместив его в точке схождения бровей, ум сделав неколебимым, [становятся] превыше всего и всепроникающим.

32. Если мыслят пустотный [мир] из пяти [стихий], вроде пёстрых кругов павлиньего хвоста, происходит вступление в непревосходимую Пустоту в сердце.



Изображение 20. Павлин почитаем в Индии.

Его многоцветный хвост – символ многообразия мира и майи.

33. Сосредотачивайся всюду, на любом предмете – стене, чаше<sup>1</sup> – до высшей пустоты<sup>2</sup>.

---

<sup>1</sup> Имеется в виду тратака – пристальное глядение на одну точку или предмет.

<sup>2</sup> То есть пока в сознании рассматриваемое не лишится облика.



### 3.4. ПИСАНИЯ – ПОСОБИЯ ПО ОСУЩЕСТВЛЕНИЮ ЙОГИ

Так, следуя правилам славных риши, становятся в себе пребывающим, дарящим желанное.

34. Держи глаза закрытыми, постепенно остановив ум внутри головы,

при остановке ума узнают высшее из того, что нужно узнать.

35. Срединный ток в середине тела, подобный волокну стебля лотоса, –

При созерцании внутри него местопребывания богини проявляется Бог.

36. Прикрыв двери [чувств] руками<sup>1</sup>, стрелой взгляда пронзи межбровье.

Постепенно узрев там точку (*бинду*), остаются в её середине, высшем состоянии.

37. Если созерцают в сердце и в конце пучка волос<sup>2</sup> точку (*бинду*), подобную красному знаку [в межбровье], и, [её] тонкий колеблющийся огонь затухает, растворяются в Свете.

38. С чашей [рук] на ушах, погружённый в [звук] Неизвлечённый, текущий непрерывным потоком, на [этом] благом звуке достигает высшего Блага<sup>3</sup>.

39. При повторении Празвука и прочих [священных звуков] с восприятием пустоты в конце протяжённости, о Бхайрави, высшей силой пустоты достигается Пустотность.

40. Восприми начало или конец какого бы ни было слога как звук пустоты.

[Силой] этой пустоты, человек станет пустым, [приняв] облик пустоты.

41. Сосредоточившийся на протяжных звуках струнного и прочих инструментов, и ни на чём ином, до [их] постепенной остановки в конце, будет [обладать] высшим небесным телом.

42. Плоть всякой мантры – грубый звук. Но постепенным возвышением

---

<sup>1</sup> Имеется в виду сосредоточивающий приём йони-мудра – прикрывание семи отверстий чувств (два глаза, два уха, две ноздри и рот) руками.

<sup>2</sup> Шикха на затылке брахмана является как бы языком пламени, исходящим из бинду внутри головы.

<sup>3</sup> В стихах 38-43 описываются разные приёмы нада йоги.

[восприятия]: полумесяца, точки, заключительного гуденья<sup>1</sup> – становятся Шивой.

43. Представляй пространство в своём теле во всех направлениях сразу. Неколебимый ум такого [человека] всё проявит как пространство<sup>2</sup>.

44. Представляй одновременно пустоту вверху и пустоту в основе. Силой [пустоты], что независима от тела, становится и ум пустым.

45. Твёрдо представляй пустоту сзади, пустоту в основе, пустоту в сердце. Тогда одновременно с неколебимостью явится Неколебимое.

46. Если хотя бы на миг воспримут в какой-либо части тела пустотность – это неколебимое. Так неколебимый достигает сущности Неколебимости.

47. О газелеокая! Когда представляют основу<sup>3</sup> всякого преходящего тела как пронизанную пространством, тогда своим представлением становятся Постоянным.

48. Следует мыслить кожу в теле отдельно, как стену, и ничего внутри неё. Так мыслящий станет выше представляемого.

49. О счастливейшая! Кто с закрытыми глазами и [неотвлечённой] на иное мыслью представляет в пространстве сердца Пребывающего в середине лотосного бутона, обретёт высшее счастье.

50. При растворении полностью ума и своего тела в конце 12-ти (т.е. в брахмарандхре) от утверждения разума, возникнет удивившееся восприятие Сущности.

51. Любым образом и повсюду ум направляй за предел 12-ти. Понемногу за дни при уничтожении явлений (*вритти*) станет распознающим.

52. Представляй крепость своего [тела, сгорающей] в огне Времени, что вздымается вверх от стоп Времени.

Потом, в конце, явится спокойная Ясность.

53. Мысля весь этот мир сгорающим [в огне] заблуждения, человек, не мыслящий об ином, достигнет сверхчеловеческого состояния.

<sup>1</sup> Имеются в виду надсловые знаки Ом.

<sup>2</sup> Пространство (здесь *vivat*) обозначает также безмерного и вечного Брахмана, поскольку оно считалось бесконечным и всепроникающим. Поэтому созерцание пространства могло вести к познанию Брахмана.

<sup>3</sup> Дравья.

#### 3.4. ПИСАНИЯ – ПОСОБИЯ ПО ОСУЩЕСТВЛЕНИЮ ЙОГИ

54. Созерцающему в своём теле преходящий [мир], а также тонкие сущности, переходящие в тончайшие, идущие к растворению – в конце является Высшая [Богиня].
55. Созерцая грубую и тонкую силу в конце двенадцатой области [брахмарандхры] и в миг засыпания проникая в её сердцевину, созерцатель достигает независимости от сна.
56. Следует постепенно мыслить целую вселенную под пространством и прочими обликами: плотным, тонким, высшим, до остановки в конце ума и растворения.
57. Всюду в пределах всей этой вселенной созная Сущность Шивы и путём действия [обретают] великое восхождение.
58. О, Великая Богиня! Следует мыслить эту вселенную в сущности пустой, и тогда исчезнувший в этом растворении ум здесь наслаждается.
59. Надо взор остановить на горшке и прочем, отвергая стенки. На миг достигнув его растворения, станут тем же растворением.
60. Надо взор остановить на дереве, горе, стене и прочем, не отвлекаясь. В состоянии исчезновения ума происходит уничтожение явлений (*вритти*).
61. Узнав в знании двух вещей середину и двойство отвергнув, следует в середине остановиться. Мигом сущность [тогда] воссияет.
62. Сознание, сдержанное в отвергнутой вещи, не следует направлять на другую. Таким срединным состоянием тогда развивается Высшее состояние.
63. Поистине, представляй всякое тело или мир преходящий, как созданный сознанием. С неколебимым умом вмиг [обретают] Высочайшее Восхождение.
64. При соединении двух дыханий – в конце внутренней или внешней [задержки] – йогин вкушает появление уравновешенного сознания<sup>1</sup>.
65. Весь мир или тело своё [йогин] считает преисполненным блаженства, влагой бессмертья, амритой. [Ощувив это даже] на миг, станет тем высшим Блаженством.
66. О газелеокая! Так же, как при трепете восторга, коим вмиг возникает великое блаженство, является Сущность.

<sup>1</sup> В этом упражнении направляют внимание на точку перехода между вдохом и выдохом.

67. Когда все отверстия [чувств] закрыты, и ощущаешь постепенный подъём, как мурашек, силы праны – это прославляется как высочайшее счастье.

68. Но нужно остановить мысль счастливой между огнём и ядом. Отдельная или наполненная дыханием пусть соединится. [мысль] с любовным блаженством.

69. Счастье Сущности Благой, что [ощущают], соединившись с Силой [-супругой], при проникновении в сильно трепещущую от [возбуждения],<sup>1</sup> – это зовётся истинным счастьем.

70. И, даже в отсутствие супруга, о Владычица богов, лишь припомнив счастье, получаемое женщиной от ласк, объятий, поцелуев, преисполнись блаженства.

71. Рад [человек] при виде обретённого спустя долгое время родителя или родственника. Созерцая возникающее блаженство, пусть этот ум растворится.

72. Еда и питьё приносят радость. При появлении вкусового наслаждения ощути состояние полноты и преисполнись великим блаженством.

73. Когда йогин, чей сдержан ум, погружается в песни и прочие [чувственные] влечения, он отождествляется с Той сущностью, с тем несравненным счастьем.

74. Там, где ум наслаждается, там ум пусть и удерживается.

Там появляется высшая сущность блаженства.

75. Если йогин достиг такого состояния ума, когда сон ещё не пришёл, а [бодрствование] во внешнем мире [уже] исчезло, ему является Великая Богиня.

76. Устанавливай взгляд на разнообразных частицах в светлом пространстве Солнца, лампы и прочего<sup>2</sup>. Здесь появляется самосущность.

77. [Посредством жестов-печатей]: умирания, гнева, Бхайравы, сосания, птицы и установки взгляда на Шиве<sup>3</sup> – появляется высшее постижение.

<sup>1</sup> Здесь намёк на дрожь или трепет экстаза, вдохновения, который еще в «Ригведе» обозначали производные от глагола *vip* (Ригведа, 10. 99. 6 и др.)

<sup>2</sup> Это приём тратаки, с отождествлением света и Самости в конечной стадии.

<sup>3</sup> Здесь перечислены: канкини мудра, кродхани мудра, бхайрави мудра, кхечари мудра и лелихани мудра.

78. В удобном сидении (асане) [касайся земли] только ягодицами, без поддержки стоп и рук. Когда мысль на миг [ухватит] равновесие – явится Высшая Полнота.

79. В сидении правильно сидя, руки скрестив<sup>1</sup>, ум направь в подмышечные впадины (убежище воздуха).

При таком растворении – убежищем будет спокойствие.

80. С устойчивым взглядом, не вбирая плотные облики бытия, ум сделав безопорным, без промедления человек достигнет Шивы.

81. [Направь] ум на середину языка приоткрытого рта.

Мысленно произносящий ХА тогда растворится в покое.

82. Пребывающий в асане, воспринимай тело своё безопорным, в уме исчезающем. При [таком] исчезновении будет состояние исчезновения.

83. Или на качающемся сидении [повозки], или при медленном движении тела, в состоянии успокоенного ума, о Богиня, возносятся дивной волной.

84. Видящий незапятнанное пространство, сделав взор неотвлечённым, о Богиня, самоопорный, в тот миг обретёт тело Бхайравы.

85. Пусть представляет в [своей] голове всё пространство как сущность Бхайравы.

[Тогда] это всё погрузится в сущность огня, [что зовётся] словом «Бхайрава».

86. Узнав природу Бхайравы в производящем двойственность бодрствовании и последующих [состояниях ума]: узнавания чего-то [в бодрствовании], внешней необычайности [снов] и тьмы [глубокого сна] – обретают Вечный Свет.

87. Так, по приходу тёмной половины месяца, долгой ночью, надолго представляя тёмный образ, достигнут облика Бхайравы.

88. Также закрой глаза и разглядывай черноту. Если этим открываются все величия обликов Бхайравы – отождествись с этим.

89. Когда препятствие каких-то чувственных и прочих органов подавляется и погружаются в недвойственную пустоту, Сам проявляется.

90. Повторение звука «А» без носового призвуча (*бинду*), без придыхания (*висарга*)<sup>2</sup> поднимет, Богиня, мощный прилив знания Высочайшего Владыки.

<sup>1</sup> *Ardhakuñcita* – поза Шивы со скрещёнными на груди руками.

<sup>2</sup> Здесь имеется в виду не фонетическое конечное придыхание (*h*), а неясное продолжение звука.

91. Мысли о звуке с придыханием (*висаргой*) на конце. С безопорным сознанием прильни к высочайшему Благу.
92. Узри себя самого как не ограниченное краями, несотворённое пространство. Едва сознание станет безопорным, тогда узришь саму сущность силы.
93. Пронзив какую-нибудь часть тела иглой или другим острым [предметом] и здесь же удержав сознание<sup>1</sup>, тогда [обретают] незапятнанный путь к Бхайраве.
94. Сознания и прочих внутренних деятелей не существует во мне – пусть это проявит. Посредством отсутствия колебаний [мысли] превосходят [и все иные] колебания (*викальпы*).
95. Зовётся «Смущающей» майя, чья неясность составлена дроблением и последовательностью<sup>2</sup>. Кто не дробит Сущее на сущности – не будет отдельным.
96. Узрев появляющееся побуждение, приведи его к утишению. Где бы ни появилось оно – там пусть и исчезает.
97. Когда моё побуждение и знание не проявлены – кто я есть? Такова настоящая сущность «Я». Прикованный к этой мысли, тем и станет.
98. Но раз уже побуждение и мысль зародились, пусть прекратится в этом знании. Мысль, размышляющая о Самом себе, и ни о чём другом, – тогда видит смысл Сущего.
99. Знание беспричинно, безопорно, неустойчиво. В сущности, оно ничьё – в таком состоянии, любимая, становятся Шивой.
100. Сознание пребывает во всех телах, не где-то отдельно. Постигнув, что Всё – творение это сознания, человек становится победителем существования.
101. Под влиянием желания, гнева, жадности, заблуждения, гордыни и зависти, сделав разум недвижимым, тот останется Сущим.
102. Утвердившийся в том, что всё [мироздание] – как сеть Индры, или созданное художником, или заблуждением, и мысля и видя всё таким, [обретает] приход счастья.

---

<sup>1</sup> Тотапури использовал такой приём, чтобы избавить Рамакришну от постоянно приходящего в созерцании образа Кали. Он воткнул ему в переносицу кусок острого стекла и приказал сосредоточиться на этом ощущении. Рамакришна увидел, как стекло разрезало образ Кали, и вошёл в асампраджнята самадхи.

<sup>2</sup> Проявлений, или облачений (*канчук*).

103. Мысль не следует ни отвращать от страдания, ни направлять за счастьем, о Бхайраве. «Что в середине?» – вот, что нужно узнать. Там пребывает Сущность.

104. Отбросив привязанность к телу, постигая, что «я во всём», и ничего иного не видя, стань счастливой.

105. Различение, стремление и прочее, что во Мне, не сотворены, как горшки – [гончаром]. Постигнувший это – вездесущ и повсюду.

106. Постигание воспринимаемого и восприятия есть у всех воплощённых. Но йогини направляют внимание [только] на связь вещей.

107. Пусть постигает постижение даже в теле другого [человека], как в своём. Отвергнув зависимость от своего тела, за несколько дней станет всепроникающим.

108. [Когда] сделан ум безупорным, не колеблемым колебаниями, тогда, о газелеокая, сам Бхайрава как Высший Самый [пребывает].

109. «Я – [обладатель] свойств Шивы, всезнающий, всемогущий и вездесущий» – твёрдый в этом [убеждении] становится Шивой.

110. Как волны – в воде, языки пламени – в огне, лучи – в Солнце, все разнообразные волны Вселенной – как бы часть Меня, Бхайравы.

111. В спешке, телом всё блуждая и блуждая, [бродят люди], падают в конце на землю. Прекращением колебания силы порождается высшая доля.

112. Или же мыслью, направленной на основания [дхармы] или на силу знания, порождается приход силы. При прекращении колебания [является] тело Бхайравы.

113. Слушай, Богиня! Я поведаю полностью это передаваемое [знание]. Едва лишь останавливаются глаза – тотчас происходит Разъединение (*кайвалья*).

114. Заперев ум, а также нижнее отверстие<sup>1</sup>, созерцая [звук] без согласной и гласной, вступи в Непреходящее Благо.

115. Держась на краю очень глубокого колодца, не моргая [от страха], мыслью неколебимый, [человек обретает] ясное растворение мысли.

116. Куда бы ни двигался ум, к внешнему или же внутреннему, при проникновении туда обретается состояние Шивы.

---

<sup>1</sup> То есть сделав мулабандху.

117. Куда бы ни были брошены кости, [т.е. чувства], является мысль о Вездесущем, так как основание и мерило сознания есть целостная Сущность.

118. В самом начале или конце чихания, испуга, горя, или над бездной, или при бегстве с поля боя, при восторге, в начале или конце голода [является] порождённая Благом доля.

119. При взгляде на место ум пусть йогин оставит на вспоминаемых вещах, сделав тело своё безопорным. Так приходит Всесущий.

120. Поместив взгляд на какой-нибудь предмет, пусть медленно его отвлечёт, [затем] вместе с мыслью – и знание его. О Богиня, [тогда] пребудет растворение в пустоте.

121. Мысль, что рождается у безразличного [к изменениям] и при любовном восторге, это сила Благодетеля. Пусть всегда её осуществляет, и тогда он [станет] Шивой.

122. По [одной] постигаемой вещи пусть узрит постепенно пустотность во всех вещах. Хотя [при этом что-то] и узнаётся, мысленно созерцая эту [пустотность], человек умиротворяется.

123. Та чистота, что предписывается знающим что-то, в учении Шивы видится как нечистота. [Само же учение], на самом деле, ни чисто, ни нечисто. Такая неколебимость порождает счастье.

124. Повсюду в мире люди [находятся] под властью состояния Грозного. «Нет ничего выше, что следовало бы узнать», – таков путь Недвойственности.

125. Равный к врагу и другу, равный в хвале и хуле, в совершенной полноте познав Благо, станет счастлив – так [утверждают].

126. Не имей ни ненависти к кому-то, ни влечения. В этом срединном [состоянии], что есть освобождение от привязанности, вроде ненависти и прочего, является Благо.

127. Пустота, что неведома, неуловима, для достижения неосуществима, – всё это Грозный. Постигни [это] и осуществится Пробуждение.

128. Установив ум на внешнем пространстве, вечном, безопорном, пустом и всенаполняющем, свободном от дробности, пусть [йогин] обоснуется в Не-пространстве.

129. На какой бы [предмет] ни направлялся ум, вмиг оставь его, не останавливая [на другом]. Тогда избавляются от колебаний [ума].



130. «Свет излучает всё, во всё проникает»<sup>1</sup>, – так понимая слово «Бхайрава» при [его] постоянном повторе, [становятся] Шивой.

131. В случае утверждения «я», «это моё» и прочего, ум направляется к не имеющему основания. На острие такого познания [приходит] успокоение.

132. «Вечный, всесущий, безопорный, всепроникающий и всецелый Владыка». При постижении каждый миг смысла этих слов осуществляется и смысл их.

133. Эта существующая вселенная несущности, подобно волшебному фокусу Индры. Какая сущность у волшебного фокуса? Твердо убеждённый [в этом] достигает покоя.

134. Каково знание или действие для бездеятельного Самого? Внешние вещи следуют из знания, и поэтому этот преходящий мир пустотен.

135. Нет для меня больше уз, нет для меня освобождения. Поэтому [они] нестрашны мне, как пугала. Этот [мир] – разума отражение, как Солнца – в водах.

136. Всё: радость, страдание и прочее – вбирают через врата чувств – так сказано. Отрешившись от чувствований, осуществляют самостоятельность в себе Самом.

137. Знание всё проявляет, во всём Сам проявляется. Знание едино по своей сути. Знание и познаваемое постигается как единое.

138. Четвёрка – [это] ум, сознание, сила и Сам. Когда, любимая, она исчезает, тогда пребывает Грозного чудная сущность.

139. О Богиня! Только что кратко изложены сто двенадцать наставлений. Узнав их, человек становится знающим.

140. С тех пор, приобщённый хотя бы к одной, рождается Сам Бхайравой. Отныне он может свершать действия словами и [становится] творцом милости и проклятия.

141. О Богиня! Он [становится] нестареющим, неумирающим, одарённым «уменьшеньем» и другими [чудесными силами]. Любим йогинями, он – молодой Повелитель всех встреч [с ними].

142. Даже пребывая живым и выполняя действия, он свободен.

143. Газелеокая:

О Бог и Великий Владыка! Если она есть обличие Высшей [силы], то какова [должна быть] джапа, её установки, как её произносить?

---

<sup>1</sup> Свет (бха) излучает (*равайати=ра*) и проникает (*вяяпака=ва*). Здесь даётся «объясняющая» этимология слова Бхайрава.

Как следует созерцать? Как поклоняться и как удовлетворяться [поклонением], о Великий Повелитель?

144. Кому приносится [жертва], кем и какова эта жертва?

145. [Бхайрава]: О газелеокая! Поистине, этот способ [достижения] – внешний в грубых [действиях].

Вновь и вновь осуществлять осуществление Высшей сущности – вот, поистине, каково это знание.

Подобно этому, здесь произносится гул самой мантры.

146. Созерцание – это недвижимый, бездеятельный, безопорный разум. Представление же тел, чувств, лиц, рук и прочего – не созерцание.

147. То, что зовётся священнослужением [пуджей], – не в подношении цветов и прочего. Служение – это когда мысль становится твёрдо [направленной] на растворение в неколебимости Великого пространства.

148. Если выполнять изо дня в день, как должно, [хотя бы] один из изложенных здесь способов – таково наполнение. Сверхполнота – таково здесь удовлетворение [от жертвы].

149. [Когда] в огонь растворения в Великой Пустоте вместе с мыслью подносят [великие] стихии (*махабхута*), органы чувств, предметы и прочее – это подношение, а разум – [жертвенная] ложка.

150. О Парвати! Здесь жертва – Всевышний, удовлетворение [от жертвы] – познание Блаженства. При уничтожении всех грехов и при защите всех –

151. это святилище (*кшетра*). Взаимодействие Рудры и Силы, высшее постижение. Какое может быть другое поклонение этой сущности, и кто удовлетворяется им?

152. Сам, поистине, – самостоятельность блаженства, сознание – только сок. Погружённый своим «я» в ту сущность, [свершает как бы] обряд омовения.

153. Запредельное и определённое – то, поистине, почитается или удовлетворяется какими-то подношениями. И также он один – тот, кто свершает пуджу. Откуда поклонение [другое]?

154. Пусть прана входит, а апана<sup>1</sup> выходит естественным образом. Извивающаяся [змея] Кундалини, великая богиня, суть которой – простор, Запредельное и определённое, высшее святилище (*кшетра*).

<sup>1</sup> В тексте джива, другое название апаны.

155. Со слогом «Са» [дыхание] идёт наружу, со слогом «Ха» входит снова.

«Хамса» – эту мантру живая [душа] всегда повторяет.

156. 21 тысячу 6 сотен раз день и ночь.

Джапа по наставлению Богини легка. Трудна лишь глупым.

157. Богиня! Так изложена эта высшая амрита, которой нет превосходней, которую не следует открывать

158. чужому ученику, злодею, грубому, не обожающему стопы гуру, но лишь [человеку] с возвышенным духом, отважному, неколебимому мыслью,

159. любящему принадлежащих к преемству гуру, дарящему безраздумий.

Деревня, царство, город, страна, сын, дочь, родитель –

160. всё это завлекающее, о газелеокая, нужно отвергнуть!

О Богиня! У тех, кто с этими преходящими [вещами] расстался, высшее достоянье постоянно!

161. Даже саму Жизнь [прану] следует оставить, но не высшую влагу бессмертья.

162. Свет-Богиня сказала:

О Бог богов, великий Бог! Я совершенно удовлетворена [твоими словами], Целитель!

Теперь я поняла сущность Рудраямала-тантры

и проникла в сердце всех разнообразных сил!

Сказав так, Богиня, преисполненная красою, обняла Шиву.

Так окончена «Виджняна бхайрава тантра».

### 3.4.6. «Садхана йоги» (Шри Ауробиндо)

Ауробиндо Гхош (1872–1950) – один из видных представителей неоведантизма, того его реформаторского течения, которое пыталось соединить идеи веданты и йоги с терминологией западной науки. Свою же *пурна-йогу* (полную, или интегральную, йогу) он относил к тантрийскому направлению. Его понимание садханы йоги интересно, в частности, объяснением санскритских понятий и некоторых психологических процессов применительно к практике йоги, которую он проповедовал. При этом творческому развитию этой йоги сильно мешает излишнее многословие и некая несовместимость индийских понятий и смыслов с западными – научными и оккультными.



## Глава 1

Правильное направление йоговской садханы как раз противоположно тому, которое избирается в большинстве случаев и которое, возможно, было избрано и вами. Обычно начинают с тела и Праны, затем переходят к читте (психике) и манасу (воспринимающему уму) и завершают разумом (буддхи) и волей. Правильное же направление заключается в том, чтобы начать с воли и закончить телом. Если человек начал с воли, то ему не нужны асаны, пранайама, задержка дыхания (кумбхака) очищение читты или какой-либо иной вид предварительной подготовки. Именно на это относительно йоги указывал Шри Рамакришна. Он говорил: «Прежде всего выполняйте служение Шакти (*шакти упасана*). Обретите шакти, и она даст вам Сущее (Сат)». Воля и Сила (шакти) представляют собой средства, необходимые йогину в первую очередь. Вот почему Шри Рамакришна всегда говорил: «Помните: вы – Брахман», – и это было важнейшее откровение из переданных им Свами Вивекананде. Вы – Владыка (Ишвара). Вы можете быть совершенным (сиддха) или чем-то подобным в соответствии с вашим выбором; и вы можете быть чем-то совершенно противоположным – опять же, если таков будет ваш выбор. Во-первых, следует верить в себя, во-вторых, в Бога, в-третьих, в Кали (проявление Силы, олицетворение воли). Ибо эти предметы составляют мир. Воспитайте в первую очередь волю, посредством воли развивайте знание, посредством знания очистите *читту*, установите контроль над праной и успокойте ум (*манас*). Посредством этих инструментов сделайте свое тело бессмертным. Это является подлинной йогой – великим путем, это является истинной и единственной тантрой. Веданта начинается с Разума (*буддхи*), тантра – с Силы (*шакти*).

Чем является воля, вы уже слышали. Она есть *шакти* – не побуждение (*васана*) и не забота (*чешта*). Побуждение и забота являются отрицанием воли. Если у вас есть желание, это значит, что вы сомневаетесь в силе вашей воли. Брахман не имеет желания. Он волит, и всё происходит согласно его воле. Если у вас есть забота, то это значит, что вы сомневаетесь в вашей воле. Борется и трудится ради определённого результата лишь тот, кто чувствует или думает, что он не силен. Брахман не имеет заботы. Он во-

лит, и его воля производит естественный плод. Но она производит его во времени, пространстве и причинности. Требовать результата тотчас, здесь и при данных обстоятельствах – это незнание (*аджняна*). Время, пространство и причинные связи всякого события были определены вами и Высочайшим Владыкой давным-давно, в самом начале калпы. Бороться и пытаться изменить то, что было установлено вами же, – это неведение. Обратите ваше внимание не на время, пространство и причинность, но на волю, предоставив конечный результат Богу, который суть ваша всемогущая и всеведущая самость (*атман*). Вы – индивидуальный Бог, а он – вселенский Бог. Не существует ничего, кроме Бога – *ekam eva dvitiyam* (одного без другого). Поэтому воля предполагает уравновешенность, отсутствие побуждения и заботы. Пока вы не обладаете знанием, вы не можете оградить себя от возвращения побуждения и заботы.

Вопрос в том, как начать. В вас есть сила (*шакти*). Предоставьте ей возможность работать и окажите ей в этом содействие, заняв правильное положение. Вы, по сути, – наблюдатель (*сакшин*), разрешающий (*ануманта*), наслаждающийся (*бхокта*) и поддерживающий (*бхарта*). Как *ануманта*, дайте рапоржение. Как *сакшин*, наблюдайте её работу безотносительно к результату. Как *бхокта*, наслаждайтесь результатом. И как *бхарта*, помогайте ей заботой об опоре (*адхара*). Не разрушайте её тамасным безразличием (*адасината*) или раджасным мятежом. Будьте уверены в том, что ваша воля никогда не утратит способности действовать. Вы – знающий: обретайте всезнание, которое само преподносит вам себя. Заняв такое положение, описанное мною здесь, приложите его к каждому отдельному действию садханы или жизни. Больше вам ничего делать не нужно. Всё остальное сделает Кали. Не беспокойтесь. Не волнуйтесь, не торопитесь: вся вечность перед вами. К чему торопиться? Не будьте лишь тамасны и не тратьте попусту время.

## Глава 2

Сегодня я буду говорить о шакти и воле, поскольку это является основанием йоги. Шакти находится в тысячелепестковом лотосе, точно над макушкой. Отсюда она действует. Под ней, в верхней части головы, находится Высший буддхи. А под ним, занимая

средний уровень, находится разум, или низший буддхи. Ещё ниже, у основания головы, находится орган, связанный с *манасом*. Мы можем называть этот орган пониманием. Знание, разум и понимание представляют собой функции трёх органов разума. Эти органы находятся в тонком теле, но они связаны с соответствующими отделами физического мозга.

В груди, сразу над сердцем, находится ум (*манас*) – орган восприятия с пятью подчинёнными ему индриями (чувствами). Место над *манасом*, от сердца и до половины расстояния между сердцем и пупком, занимает *читта*. От этой точки до пупка и ниже находится тонкая жизненная сила, или *сукшма прана*. Все они пребывают в тонком теле, но связаны в соответствующих точках с физическим телом, или *стхула деха*. Само физическое тело включает в себе две функции: физическую *прану*, или нервную систему, а также *анну*, или, собственно, физическое тело.

Воля же представляет собой орган Владыки (Ишвары), или живого хозяина тела. Она действует посредством всех этих функций: через буддхи – на мышление и знание, через манас – на ощущения, через *читту* – на эмоции и через прану – на наслаждение. Когда отправление этих функций безупречно и они действуют в каждом органе согласно с его способностями, работа *шакти* становится совершенной и безошибочной.

Существуют, однако, две причины, способные вызвать ослабление, ошибку и срыв. Во-первых, смешение функций. Если прана вмешивается в ощущения, эмоции и мышление, человек становится безвольным (*аниша*) – рабом праны, то есть рабом вождлений. Если *читта* вмешивается в ощущения и мысли, те искажаются эмоциями и связанными с ними желаниями. Например, когда любовь вторгается в буддхи, человек становится слеп к правде о том, кого он любит. Он не способен различать в нём правильное от неправильного, то, что делать должно, – от недолжного (*картавья* от *акартавья*). Он, в большей или меньшей степени, становится рабом эмоций – любви, злости, ненависти, сожаления, мести и т.д. Подобным же образом, если манас вторгается в разум, человек ошибочно принимает свои чувства за идеи или истинные доводы. Он судит по тому, что он видит и слышит, вместо того, чтобы рассудить, что он видит и слышит. Опять же, если разум, память и логика вторгаются в знание, человек оказывается отрезанным от высшего знания и блуждает в промежуточном кру-

ге вероятностей и возможностей. Наконец, даже в том случае, если в волю вторгается буддхи, человек, вместо того, чтобы продвигаться к Всемогущему, ограничивается своим малым знанием. Короче говоря, если механизм или инструмент используется не по назначению, то есть для работы, к которой он изначально не приспособлен, то он либо вообще не сможет выполнять такую работу, либо же будет выполнять её плохо, создаётся смешение дхарм (*дхарма санкара*). Так вот, то, что я описал, представляет собой обычное состояние людей, прежде чем они получают знание. Всё это – *дхарма санкара* – смешение или подмена функций, некомпетентное или невежественное правление. Воля – истинный министр – становится марионеткой нижестоящих чиновников, каждый из которых преследует в своей работе собственные эгоистические цели, расстраивая деятельность остальных постоянным вмешательством в их дела и ведя с ними нечестную игру во имя своих же интересов и в ущерб Ишваре – хозяину. Он перестает быть Ишварой. Он становится *анишей* – жертвой обмана и марионеткой собственных слуг.

Почему он допускает это? Из-за незнания (*аджняны*). Он не знает, он не осознаёт, что делают с ним министры и чиновники с легионом прочих приспешников. Что представляет собой это незнание? Это – неспособность сознавать свою собственную природу, положение и власть. Он начинает с того, что проявляет повышенный интерес к малой части своей царственной деятельности – к телу. «Это моё царство», – думает он. Он становится игрушкой своих телесных функций, а также нервных, чувственных, эмоциональных и мыслительных. Он отождествляет себя с каждой из них. Он забывает, что он отличен от них, что гораздо более велик и силён.

Он должен вновь обрести бразды правления и власти, вспомнить, что он – Ишвара, царь, хозяин и сам Бог. Уразумев это, он должен помнить, что всемогущ. У него есть могущественный министр – воля. Дайте ему возможность поддерживать и направлять волю, и воля наведет порядок в правительстве, заставит каждого чиновника послушно и безупречно выполнять его собственные обязанности. Не всех чиновников сразу, разумеется. Для этого потребуется время. Чиновники так привыкли к подмене рода деятельности и плохому руководству, что они, во-первых, не захотят работать, как следует, а во-вторых, даже если и

захотят, то найдут это затруднительным. Они, пожалуй, даже не знают, как начать. Например, что, скорее всего, случится, если вы начнёте применять свою волю? Прежде всего, вы попытаетесь приложить её посредством праны, посредством страсти, желания, надежды. Или вы приложите её посредством читты – с эмоцией, пылом и предвкушением. Или же, вы приложите её посредством манаса, применяя заботу, борьбу и усилие, как если бы физически сражались с тем, на чём хотите установить управление. А возможно, вы приложите её посредством буддхи, пытаясь мысленно повлиять на предмет вашего интереса, думая: «Да будет так! Пусть это произойдет!» и т.д.

Для того, чтобы обрести силу воли, йогини применяют все эти способы. Хатха-йогин использует прану и тело. Раджа-йогин – сердце, манас и буддхи. Ни один из этих методов не является наилучшим. Даже последний из них представляет собой средство далеко не первого сорта, поскольку предполагает борьбу, срыв и нередко – разочарование. Воля лишь тогда совершенна в своём действии, когда проводит его отстранённо от всего этого, направляясь от тысячелепесткового лотоса непосредственно к объекту – без эмоции, пыла и страсти. Каждой функции – своё, воля же является функцией Воли. Она всегда подчиняется Ишваре, но действует сама собой и без чьей-то помощи. Она пользуется остальными, но не должна использоваться ими.

Она использует буддхи для знания, а не для управления. Она использует манас для восприятия, а не для управления или знания. Она использует сердце для эмоций, а не для управления, знания или восприятия. Она использует прану для наслаждения, а не для какой-то другой функции. Она использует тело для перемещения или действия, но не как нечто, способное ограничить или обусловить знание, чувство, ощущение, силу и наслаждение. Поэтому она должна держаться в стороне и управлять всеми этими вещами, как нечто, совершенно от них отдельное. Все они – лишь *янтра*, – механизм. Пуруша же – хозяин механизма. А воля – движущая сила последнего.

Вот правильное знание. Как применить его, я расскажу после. Это – дело практики, а не поучений. Человек, который хотя бы в некоторой степени обладает *дхаирьей* – неколебимым спокойствием, может начать приучать себя к совершенному господству над своим механизмом посредством воли. Но прежде он должен



знать: он должен знать механизм, он должен знать движущую силу, он должен знать себя. Для того, чтобы начать, ему не обязательно обладать совершенным знанием, но, по крайней мере, самое простое знание ему необходимо. Это то, что я пытаюсь дать вам. Я объясню вам различные части механизма, их природу и функции, природу воли и природу Ишвары.

### Глава 3

Воле, которая приступила к делу, будет мешать природа (*свабхава*), поэтому до тех пор, пока вы не способны воздействовать на свабхаву, вы не будете и вы не должны приводить вашу волю в соприкосновение с жизнью. Другими словами, пока вы – последователь пути шакти (*садхак шакти марга*), оставайтесь только последователем. Когда вы обретёте сверхъестественные силы (*сиддхи*) воли, примените их, прежде всего, для того, чтобы обрести совершенство основания (*адхары*). И, когда вы обретете совершенство основания, примените такую сверхъестественную силу основания для кармы, для жизни.

Природа (*свабхава*) оказывает сопротивление совершенному действию воли. Почему? Потому что природа человеческая несовершенна, раскрыта лишь частично (*асиддха*), и является *асиддхой* во всей своей дхарме. Тамасная сила привычки заставляет человеческую природу сопротивляться всякой попытке сделать её совершенной (*сиддха*). Человечество развивается. Йога представляет собой средство, необыкновенно ускоряющее это развитие. Однако несовершенная природа говорит: «Я не желаю быть совершенной, я привыкла к несовершенству и нахожу его легким и удобным». Поэтому воля принимается в первую очередь за природу, устраняя препятствия с пути её собственного совершенного развития и действия.

Как я уже сказал, она избавляется, прежде всего, от старых впечатлений (*санскар*) несостоятельности, (от ложного) незнания того, что я человек, не бог, ограничен, небеспределен, беспомощен, невсесилен. В первую очередь, воля должна сказать: «Я всесильна, я могу сделать то, на что указывает Пуруша». Ибо воля – это шакти в действии, а шакти может быть лишь одна – сама Кали, которая есть Бог, проявляющийся как Божественная Энергия.

Затем воля принимается за основание (*адхару*) и делает её очищенной (*шуддха*), с тем, чтобы иметь возможность самой стать шуддхой. Я объяснил, что, если функции спутаны или подменены одна другой, воля не может развернуть свою силу. Поэтому вы должны сперва развить Знание и посредством Знания осуществить очищение адхары. Когда адхара становится очищенной, воля, будучи совершенно свободной от неправильных самскар и неправильных действий, является тем, что я называю *шуддхой*. Она действует безупречно. Действуя безупречно, она делает адхару сиддхой, то есть адхара избавляется от всех *дош* – несовершенств и слабостей – и действует безупречно. Она становится совершенным инструментом Высочайшего Пуруши и Шакти для продолжения игры (*лила*).

Поэтому следующей ступенью, которая подлежит рассмотрению, является Знание, джняна. Но прежде чем я перейду к этому, позвольте мне закончить мысль о препятствиях, которые содержатся в свабхаве. Это – не только неправильные санскары и нечистота адхары. Наряду с определёнными тенденциями и законами, препятствующими развитию йоги, общая природа вещей несёт в себе также определённые тенденции, способствующие развитию йоги. Существуют три препятствующих закона: закон сохранения, закон сопротивления и закон возвращения. Существуют три способствующих закона: закон постепенных процессов, закон концентрированных процессов и закон скрытых процессов.

Закон сохранения состоит в том, что правило, привычка или тенденция, однажды установленные, обретают тем самым право на жизнь и высказывают естественное сопротивление изменению или упразднению. Чем дольше что-либо устанавливалось, тем дольше его приходится искоренять. Если человек на протяжении многих жизней стремился к «цветам зла», не предпринимая каких-либо серьёзных усилий, чтобы искоренить их или очистить себя, то он не сможет избавиться от них и стать чистым и спокойным, попросту пожелав того или приложив некоторое усилие. Они отвергают столь бесцеремонное отношение. Они говорят: «вы дали нам права в этой адхаре, так что мы остаёмся». Ещё сложнее иметь дело с теми дхармами тела, которые люди называют законами физической природы.

Но воля всемогуща, и если спокойно, терпеливо и героически упражнять её, она восторжествует. Ибо воля, повторяю я, – сама

### 3.4. ПИСАНИЯ – ПОСОБИЯ ПО ОСУЩЕСТВЛЕНИЮ ЙОГИ

Кали. Поэтому, благодаря её действию, устанавливаются в конечном счёте новые правила, привычки и тенденции, которые борются со старыми и постепенно преодолевают их. Затем происходит то, что старые привычки, будучи подавлены, ослаблены и не составляя более существенной части нрава, сопротивляются выселению из адхары. Их поддерживает целая рать сил, или духовных существ, которые, окружая вас, живут вашими переживаниями и наслаждениями. Этот закон сопротивления отмечает вторую стадию йоги, и если воля еще не стала совершенной, а *адхара* ещё не стала очищенной, то данная стадия приносит садхаку много трудностей и беспокойств. Ибо тогда создаётся впечатление, что способности к сопротивлению нет конца.

Воля, будучи подкреплена знанием и верой, приводит к победе и в этом случае. Но даже тогда устранённые привычки и тенденции постоянно пытаются вновь проникнуть в систему и отвоевать утраченные престолы власти и наслаждения. Это называется возвращением, рецидивом. В том случае, если воля является совершенной, а адхара очищенной, рецидивы ослабевают, становятся менее частыми и менее продолжительными. Но в нечистой адхаре или при несовершенной воле этап рецидивов оказывается столь же продолжительным и нелёгким, как и этап сопротивления.

С другой стороны, имеются три благоприятствующих закона. Законом для однажды установившейся привычки или тенденции является то, что она начинает развиваться до силы и совершенства. Пока она, правильная тенденция, пытается упрочиться, йогин в любой миг может стать падшим (*бхрашта*), то есть отказаться от борьбы вследствие ошибки, слабости или недостатка терпения. Это единственное, благодаря чему йогин может пасть. До тех пор, пока он продолжает бороться, никакие неудачи или временные поражения не являются окончательными для ухода с пути йоги. И как только правильная тенденция упрочится, никто уже не сможет разрушить её, пока она не насладится господством и проистекающим из него наслаждением (*бхога*).

Всё же сперва, пока воля ещё относительно слаба и неопытна, продвижение будет медленным. Совершенство воли приносит чистоту адхары, продвижение ускоряется. В этом мире всё происходит в виде процессов, которые представляют собой ряд действий, ведущих через определённые ступени к какому-то определённому результату. Эти ступени могут быть пройдены быстрее

или медленнее, но поскольку существует закон постепенных процессов, должны быть пройдены все ступени – последовательно и сознательно. На вашем пути много этапов, вех, и хотя вы можете преодолеть их пешком, на телеге или на поезде, преодолеть их вы должны. Однако с ростом силы воли вы обретаете способность заменить медленное продвижение быстрым.

Затем наступает время, когда Кали превосходит обычные человеческие границы и перестает быть силой человека, но становится силой Бога в человеке. Именно тогда постепенные процессы сменяются концентрированными процессами. Это как если бы вместо того, чтобы медленно продвигаться от вехи к вехе, вы могли бы перескакивать от первой вехи к третьей и так – до конца вашего путешествия. Другими словами, процесс остаётся тем же, но некоторые ступени выглядят как бы пропущенными. В действительности, они преодолеваются столь легко, что остаются попросту незамеченными и занимают совсем немного времени. Вот почему это называется концентрированным, или сжатым, процессом.

И наконец, когда человек сам становится божеством, либо в части своих действий, либо в целом, закон концентрированных процессов уступает место скрытым процессам. При этом создаётся впечатление, что какой-либо процесс отсутствует вообще, а результат производится мгновенным действием, неизбежно и чудесным образом. В действительности, нет никакого чуда. Процесс есть, но он протекает так быстро и с такой превосходной лёгкостью, что все его этапы оказываются скрыты или спрятаны в том, что представляется нам мгновенным действием.

Для большинства людей достаточно того, что они могут достичь второй стадии, и лишь нисхождение Бога (*аватара*) или великий обладатель сверхъестественных сил (*вибхути*) способен достичь третьей.

Поэтому пусть никакие неудачи и задержки не расстраивают вас. Это вопрос силы и чистоты воли – не более. Под чистотой я подразумеваю свободу от желания, от усилия, борьбы, от неверного приложения воли. Лучше всего начинать с сосредоточения усилий на самоочищение воли, для чего необходимо, во-первых, отсутствие стремления к плодам своей деятельности; во-вторых, пассивность *читты* и *буддхи* во время приложения воли; в-третьих, развитие самопознания в употреблении воли. Вы обнаружите, что посредством этого процесса воспитания воли, себя – Са-

мим собой (*атманом атмана*), будет естественно подготовлена чистота основы (*адхары*), а знание начнёт развиваться и действовать.

#### Глава 4

Что такое знание? В чём оно состоит? Мы должны отличать знание как таковое от средств познания. В том, что касается средств, мы должны отличать инструменты от операций, производимых при помощи этих инструментов.

Под знанием мы подразумеваем осознание, привнесение вещи в деятельное состояние – в нашу *чайтанью*. Но что мы имеем в виду, говоря о привнесении вещи в нашу чайтанью? Откуда мы эту вещь привносим? Европейцы говорят, что извне. Мы говорим, что изнутри, из самой чайтаньи. Другими словами, всякое знание представляет собой деятельность сознания, воздействующего на что-то в самом же сознании.

Вначале все, что мы познаём, существует в Высочайшем Брахмане (Парабрахман), то есть в нашем неделимом всеобщем самосуществовании. Оно там, но ещё не выражено, не проявлено. Затем оно существует в чистом *чит* в виде идеи формы, имени и качества, и в этом качестве является колыбелью вещей. Оно имеет имя, форму и качество в *каране* и *махакаране*, причинном типическом и совершенном состоянии сознания. Затем в тонком (*сукшма*), ментальном или пластичном состоянии сознания оно обретает возможность видоизменяться и развиваться. Наконец, оно действительно видоизменяется, развивается и эволюционирует в плотном (*стхула*) – материальном или эволюционном состоянии сознания.

В *каране* нет эволюции, ничто никогда не изменяется, всё вечно. *Карана* является истиной (*сатья*). В *тонком* всё представляет собой подготовку к изменению. Оно целиком пребывает во власти воображения, или *анриты*, и поэтому является сном (*свапна*) – чем-то, не до конца ложным, но, в то же время, неприложимым к *каране* и *стхуле* непосредственно. В *плотном* всё развернуто. Это частичная истина (*сатья*), которая развивается посредством постепенного превращения старой истины в *анриту*, что называется разрушением, и постепенного превращения новой *анриты* в новую истину, что называется сотворением. В причин-

ном (*карана*) нет ни сотворения, ни рождения, ни смерти. Всё существует вечно, и единственное изменение – от типа к типу, от завершения к завершению. Поэтому знать это в действительности означает быть сознательным по отношению к вещи в одном из этих трёх состояний или во всех этих трёх состояниях одновременно.

Знание *плотного* составляет науку. Знание *тонкого* составляет философию, религию и метафизику. Знание *причинного* (*карана*) составляет йогу. Когда человек познаёт плотное, он познаёт его при помощи чувств, то есть при помощи манаса. Он познаёт тонкое при помощи разума или вдохновенного интеллекта. Он познаёт причинное при помощи Знания или духовного понимания. Поэтому полное знание состоит из трёх операций: во-первых, объективного восприятия (*упалабдхи*) или опыта, во-вторых, интеллектуального определения нашего понимания вещи и, в-третьих, субъективного восприятия или духовного опыта. Учёный начинает снизу и взбирается, если он может, наверх. Йогин начинает сверху и для получения совершенного доказательства спускается вниз. Вы не учёные, вы – садхаки. Поэтому, когда вы говорите о знании, вы должны понимать процесс: вы осознаёте вещь в субъективном опыте – *бхава*, затем думаете о нём и выражаете свой опыт в *артхе* в виде слов, сочетание которых образует мысль. Вы проверяете свой опыт физическим, или объективным, опытом.

К примеру, вы видите человека. Вы хотите знать, кто он, о чём он думает и чем занимается. Что в этом случае делает учёный или материальный человек? Он наблюдает за человеком, отмечает, о чём он говорит, как звучит его голос, какое у него выражение лица, каковы его действия, с какого рода людьми он общается и так далее. Всё это объективно. Затем он рассуждает, исходя из своего объективного опыта. Он говорит: «Этот человек сказал то-то и то-то, следовательно, он думает так-то и так-то, то есть он должен иметь такой-то и такой-то нрав. Его действия свидетельствуют о том-то, а его лицо...», – и продолжает в том же духе. Если он не получил всех необходимых фактов, он восполняет их из своего соображения и памяти, которая представляет собой его опыт познания других лиц и самого себя, а также опыт человеческой жизни – вычитанный из книг и услышанный от других людей. Он воспринимает, наблюдает, сопоставляет, сравнивает, де-

лает выводы и заключения, воображает, вспоминает, а конечный составной результат называет объяснением, знанием, фактом.

В действительности же он имеет дело лишь с вероятностью, ибо для него невозможно быть уверенным в том, правильны ли его выводы вообще, правильно ли хоть что-нибудь в его мышлении, за исключением действительного наблюдения – восприятий, доставляемых ему зрением, слухом, обонянием, осязанием и вкусом. Ничему, кроме этого, материальный человек не доверяет. Помимо того, что он наблюдает посредством своих чувств, а также того, что согласуется с его чувственным восприятием, ничто не является для него истинным.

А что же делает йогин? Он попросту устанавливает связь между собой – своей самостью – и вещью как таковой – её самостью. Не с её формой, именем или качеством, но с её самостью. Он может никогда не видеть её формы, не слышать её имени и не быть знакомым с её качеством, но, тем не менее, он может знать эту вещь. Потому что самость вещи пребывает в его самости и едина с его самостью. Это имеет место в *махакаране* человека. Здесь всё встречается в Атмане и столь неотделимо от Атмана, что я могу знать всё обо всём, попросту войдя в соприкосновение с ним.

Немногие йогини достигали такого состояния. Но, тем не менее, даже в *каране* я могу установить связь между собой и вещью и знать её через посредство *бхавы*. Я привожу себя, свою душу, в контакт с душой изучаемого мною человека или вещи. Мудрость (*праджня*) во мне становится единой с его или её мудростью. Как я делаю это? Просто становясь пассивным и обращаясь к нему или к ней в моём разуме (*буддхи*), если мой разум совершенно чист или должным образом очищен, если мой ум успокоен, то я узнаю правду. Я достигаю этого при помощи *бхавы*, духовного или субъективного понимания.

Затем, мне следует сделать обретенную мною вещь ясной и точной. Для этого я должен интеллектуально изложить её своему уму, то есть я должен думать о ней. Те идеи, о которых я говорил вам, имеются во мне в виде невыраженного знания. Она придаёт себе форму в словах – *Вак*, и приобретает точное значение. Это и есть мысль. Большинство людей мыслит неясно, выражая вещь посредством несовершенной речи и нечёткого значения. Йогину не следует так делать. Его мысли должны выражаться в ясных и совершенных предложениях. Он может знать вещь и не

размышлять о ней. Но если он думает, он должен думать ясно и совершенно.

Йогин делает умозаключения, когда в этом есть необходимость, но он делает это не так, как человек науки. Он видит вещь благодаря своей пророческой силе и переводит истину в мысль. Непосредственное знание (*пратьякша*) предоставляет ему смысл (*артха*), вдохновение предоставляет ему речь, интуиция предоставляет ему правильный вывод относительно вещи — правильную сиддханту, различение (*вивека*) охраняет его от ошибки. В результате этих четырёх простых операций возникает совершенная истина. Если он должен спорить, интуиция предоставляет ему верные аргументы. Ему не нужно мучительно следовать от одного силлогизма к другому, как это делают логики.

И наконец он подтверждает своё знание фактами объективного мира. Он увидел истину в человеке, всего лишь взглянув на него или на его идеи. Он ясно обдумал её, и теперь он сравнивает своё представление с поступками человека, его речью и т.д. Не затем, чтобы проверить обретенную истину, ибо он знает, что человеческие поступки, человеческая речь и т.д. лишь частично выражают человека, сбивая с толку того, кто его изучает, но затем, чтобы увидеть, как истина, известная ему в Причине (*каране*), разворачивается в Плотном (*стхула*). Он доверяет объективным проявлениям человека лишь в той мере, с какой они согласуются с истиной более глубокой, обретенной им посредством йоги.

Вы видите огромную разницу. Единственная трудность состоит в том, что вы привыкли использовать чувства и ум для подчинения, а не для удаления ваших способностей. Поэтому вы находите трудным приведение последних в действие.

Если бы вы только могли с самого начала действовать с состоянием самопознания (*бхава атмаджняна*) — как это было бы легко! И, тем не менее, это произойдёт. Но прежде вы должны освободиться от низшего разума (*буддхи*), от индрий в уме и пробудить деятельность высших способностей. Они будут для вас с равным успехом видеть, слышать и думать.

Итак, сперва приведите в порядок ваши воспроизводящиеся впечатления (*самсары*). Поймите умом то, что я сказал вам, и то, что скажу далее. Затем, приложив волю, удерживайте рассудок, воображение, память, мысли и чувства достаточно спокойными, чтобы Высший Разум распознал себя как отдельного и отлич-



ного от низших существ. По мере отделения и растущей деятельности Высшего, низшее, уже сломленное, будет становится всё менее и менее активным и, наконец, перестанет беспокоить вас вообще.

Поэтому воля – прежде всего. Затем посредством воли, посредством шакти – Знание. Прежде всего Кали, потом – Сурья<sup>1</sup>. Я объясню различные способности, когда закончу с остальной частью системы.

### Глава 5

Если человек уже насытился потаканием уму, памяти и воображению, то очищение разума (*буддхи*) и развитие высших способностей будет происходить легко. Но существует еще одно оружие мысли, которому люди обычно потакают – ум (*манас*). Ум представляет собой воспринимающий орган. Он принимает образы, посылаемые глазом, ухом и прочими чувствами, и превращает их в то, что европейцы называют восприятиями, то есть воспринимаемыми вещами. Кроме того, он принимает ниспосылаемые виджняной в читту идеи, образы и прочее, и передаёт их последней. При этом переходе они становятся тем, что мы называем понятиями, то есть вещами представляемыми или мыслимыми.

Например, когда ум видит книгу и говорит: «Книжечка!», – это происходит благодаря постижению имени восприятия и представляет собой сенсуальную, чувственную мысль. Когда он говорит: «Книга содержит в себе язык», – это представляет собой более отвлечённое понятие – интеллектуальную мысль. Первое облекает в слова ощущаемые явления, а второе – явления мыслимые. Вместе восприятие и понятие составляет то, что называется пониманием.

Согласно европейским представлением, разум просто манипулирует понятиями и восприятиями, получая благодаря этому понятия более свежие и сложные. Многие полагают, будто понятия представляют собой просто восприятия, собранные вместе и преобразованные в то, что называется мыслью. Согласно этим представлениям, всякая мысль является просто манипулированием чувственными восприятиями, закреплёнными в терминах языка. Даже когда я представляю себе ангела, я всего-навсего соединяю

<sup>1</sup> Здесь Кали – энергия, Сурья (Солнце) – знания.

фигуру человека с крыльями птицы и даю сочетанию имя ангела. Даже когда я говорю об отвлечённых качествах, таких, например, как добродетель, мужество и т.д., я думаю не о чём-то отличном от чувственных восприятий, но просто о чётко выделенных и сведённых воедино добродетельных и мужественных чувствах и действиях, которые нарекаются затем именем добродетели или мужества. Все эти идеи верны до тех пор, пока речь идёт об уме (манас) или понимании. Ум это не орган мышления, это орган чувств. Он ловит мысли на пути от буддхи к читте, но, захватывая их, он превращает их в материю чувств, как было описано выше.

Он рассматривает их с точки зрения чувств. Животные думают посредством ума, и животные неспособны формировать представления, которые не соотносились бы с каким-то образом, формой, звуком, запахом, прикосновением, вкусом и т.д. Они связаны своими чувствами. Вот почему разум в животных дремлет, а если действует, то действует «за покровом».

Но человек может осознавать вещи, которые чувства охватить не могут. Когда йоговская сила развита, доказательства тому вы можете получать ежедневно. Тот простой факт, что посредством своего разума человек может видеть истину относительно вещей, которые он не видел прежде и о которых ничего не знал, достаточно, чтобы разрушить материалистическое представление о мышлении.

Подобное представление приложимо исключительно к уму (манасу). Ум подчинён чувствам и постоянно формирует восприятия и понятия об ощущениях, которые он принимает. Иногда он получает эти идеи из внешнего мира, иногда – из пассивной памяти в читте, иногда – от разума (буддхи). Но всех их он пытается навязать разуму. Всё, что не является само собой разумеющимся, он проверяет, соотносясь с чувствами. «Я видел это, я слышал это, следовательно, это истина», – таковы рассуждения ума. Вот почему люди со слабо развитым разумом придают такое большое значение тому, что они увидели или услышали. «Я прочёл об этом там-то и там-то», – говорит человек, едва научившись читать, и полагает, что он привёл решительный аргумент.

Что же нам делать с умом? «Успокойте его», – говорит йогин. Пока он занят, знание невозможно. Вы можете получать лишь обрывки знаний. Это так, и спокойный ум, несомненно, необходим для йогина. А как быть с чувствами? Вы можете избавиться от по-

нятий в уме, но что делать с восприятиями? Вы не можете остановить виденье, слышанье и т.д., если вы, конечно, не пребываете в самадхи. Вот почему ведантист придаёт такое большое значение самадхи. Это единственное состояние, в котором он защищён от непрерывной осады чувственными восприятиями.

Но если вы можете развивать знание лишь тогда, когда пребываете в самадхи, то вам придётся стать аскетом или отшельником – человеком, который отказался от жизни и от мысли. Это необходимость, которая разрывает единство Божьего мира надвое и производит неестественное разделение в том, что должно быть неделимым.

Тантрист знает, что это не является необходимостью, что самадхи – это чрезвычайно действенный, но не единственный инструмент. Он упорядочивает свой внутренний орган (*антахкарану*) таким образом, что оказывается способным осознавать себя также во время прогулки, разговора, работы, сна – во всех своих действиях. Каким образом? Не только успокаивая понятийное отношение ума, но и перемещая деятельность восприятия из ума в разум.

Другими словами, он видит, слышит и т.д. не посредством чувств в уме, а посредством индрий в разуме. Вы обнаружите, до какой степени это не одно и то же. Вы видите не только более совершенно, чётко и точно, чем прежде, но также способны, как никогда прежде, воспринимать цвета, формы, звуки и т. п. И, кроме того, вы способны охватить душу, гуну, сущностное качество, и чувство вещи в тот миг, как только вы осознаёте её. Это является частью того, что йога называет *пракамьей* – безусловной и неограниченной деятельностью индрий.

Поэтому, когда йога совершенна, вас не будет беспокоить ум. Он перестанет воспринимать. Он будет лишь проводником, каналом для того, что проходит от разума к чितте. Для достижения этого существует много способов, но большинство из них страдает тем недостатком, что, несмотря на спокойствие думающей части ума, воспринимающая его часть сохраняет свою активность и продолжает создавать помехи. Лучшим способом является одновременное приложение воли – как для пробуждения знания, так и для успокоения ума. Этот метод имеет два преимущества. Во-первых, вам не нужно, как при обычном методе, делать ум пустым. Это сильнодействующее, но очень сложное, требующее подвиж-

ничества (*танасья*) средство. Вы просто замещаете уровень деятельности низшего рассудка деятельностью горнего мышления, деятельность ума – деятельностью вышеупомянутого органа, а чувственные восприятия – деятельностью *пракамьи*. Это менее болезненный и более лёгкий процесс. Во-вторых, вы не можете остановить восприятие до тех пор, пока вы не погрузитесь в глубокий сон (*сушупти*). Вы останавливаете только мышление. Так что вы не можете сделать свой ум пустым. Как вы собираетесь избавиться от этого назойливого элемента, если только не выдвинете на первое место Знание? *Пракамья* должна быть активной еще до того, как обычные восприятия смогут прекратить свою деятельность.

Итак, это третья операция тантрийского метода. Вы развиваете волю, Вы применяете волю для пробуждения *джняны*, вы применяете волю для успокоения ума и низшего разума, и вы применяете Знание для того, чтобы заместить их.

## Глава 6

Далее я перехожу к читте. В читте есть два слоя: один для эмоций, другой – для пассивной памяти. Впечатления от всех мыслей, ощущений, чувств, зрительных восприятий и т.д. записываются в нижнем слое *читты* и остаются там до тех пор, покуда джива не покинет тело. А впоследствии все эти впечатления, будучи заключены в тонком теле, отправляются с дживой в иные миры. Когда джива рождается вновь, они привносятся сюда вместе с ним в виде открытых самскар в муладхаре. Вот почему люди не помнят своих прошлых рождений, но могут вернуть память о них путём пробуждений кундалини в муладхаре. Эти впечатления скрыты в читте до тех пор, пока активная память в Буддхи не призовет их. Те, которые привносятся в буддхи особенно часто, имеют привычку возвращаться даже тогда, когда их об этом не просят: привычные мысли, идеи, чувства, мнения и т.д. представляют собой основное затруднение для йогина до тех пор, пока ум, в который они приходят, не успокоится.

Над первым слоем лежит второй, слой эмоций. Эмоции – это движения Воли, которые направляются в читту, принимая там форму побуждений. Они бывают трёх типов: мыслепобуждения, побуждения чувств и побуждение действий. Первые называются по-

разному: инстинктами, вдохновениями, озарениями, интуициями и т.д. В действительности это – послания, посылаемые живой из тысячелесткового лотоса в читту. Проходя незамеченными через разум, они размещаются в читте и, будучи возбуждены внутренним или внешним соединением, всякий раз возникают столь же неожиданно и производят на разум такое же сильное впечатление, как если бы они были подлинными вдохновителями и т.д., нисходящими в разум непосредственно из *виджняны*. Но они всплывают, окрашенные эмоциями, искажённые ассоциациями и воспоминаниями в читте, извращённые взрастившим их воображением.

Многое из того, что называют верой, бхакти, гением, поэтическим вдохновением и т.д., приходит именно из этого источника. Он помогает обычному человеку, необычайно важен для животного, но мешает йогину.

Побуждения чувств – это то, что обычно называют эмоциями. Эмоции бывают двух видов: естественные, или вечные, а также искусственные, или *викары*. Любовь естественна, она идёт от Знания, и ей свойственно сохраняться в ходе эволюции. Ненависть – это *викара* любви, искажение или реакция, порождённая Незнанием. Подобным же образом мужество вечно, а страх является *викарой*. Сострадание вечно, а *гхрина*, или сожаление, антипатия, отвращение и т. п. – *викары*. Те, что естественны и вечны – любовь, мужество, сострадание, праведные и благородные устремления, – являются *дхармой*, а остальные – *адхармой*. Конечно, с точки зрения вечности, всё это не относится ни к *самаджа*, ни к *лаукик*<sup>1</sup> – временной *дхарме* и *адхарме*. Более того, *адхарма* зачастую необходима как переход или как подготовка к переходу от неразвитого к развитому, от низшей к высшей *дхарме*. Йогину нужно избавиться от *викар*, но не от вечной *дхармы* (*санатана дхармы*).

Третий вид пробуждений – это побуждение к действию. Его присутствие в Читте является временной необходимостью, которая обусловлена раджасным развитием человеческого существа. Если в человеке преобладает нечистый раджас, то пробудить его к действию нелегко. Для этого должна присутствовать одна из двух сил: желание или эмоция. Любовь, ненависть, честолюбие, ярость и т. п. должны расшевелить его, иначе он не сможет действовать или же будет действовать вяло. Он не в состоянии постичь *шуддха праврити* – независимое от эмоций побуждение к действию

<sup>1</sup> Относящийся к мирскому (*лока*)

без желания. Эмоция должна лишь придать окраску свабхаве или темпераменту человека. Ему следует, как должно, быть преисполненным чувств любви, мужества, чести, истинного упования, уверенности в себе и т.д., но он не должен действовать под влиянием какого-либо, сколь угодно благородного, но индивидуалистического импульса. Он должен действовать, повинувшись импульсу воли, пребывающей в непосредственном общении с Пурушей в *виджняне*, понимая посредством разума, почему воля действует именно таким образом, и окрашивая действие эмоций, присущей его свабхаве. Но ни разум, ни эмоции не должны вмешиваться непосредственно в действие или пытаться обусловить последнее.

Разум — для мысли, а читта — для эмоций. В состоянии чистоты ни разум, ни читта не имеют с действием ничего общего. Интеллектуальный асур предопределяет свои действия какими-то своими соображениями или идеалами, эмоциональный асур — своими чувствами. Но чистота предопределяет их горним вдохновением, идущим от божественного существования в виджняне. Это то, что люди зачастую называют *адеша* — божественным указанием. Только чистый может со всей уверенностью полагаться на имеющуюся у него адешу такого типа. Неочищенный йогин нередко принимает за адешу свои собственные идеи, фантазии, эмоции и даже желания. Поэтому йогин должен стремиться к освобождению от активности своей низшей читты или прошлых впечатлений. Это должно происходить посредством успокоения ума, как это было описано в предыдущей главе, к освобождению от инстинктивного мышления или мыслепобуждений — теми же средствами, к освобождению от привычки действовать, исходя из собственных эмоций, позволив воле успокоить его побуждения и очистить его эмоции. Посредством воли ему следует воспретить и остановить всякую речь или действие, которые слепо идут от эмоций или страстей, вздымающихся в его сердце.

Когда эмоция будет успокоена, её нужно приучить вести себя подобно волне, которая, поднимаясь, затем опять возвращается в море, а не безудержно врывается в действие. Эти спокойные волны, удовлетворённые самим своим существованием, не требующие удовлетворения в действии и не ищущие господства в жизни или идеях, представляют собой очищенные эмоции. Те, которые поднимаются вверх, в разум, и пытаются обмануть мысль или мнение, те, которые движутся вовне, в речь или действие, представляют собой движения ашуддхи. Я имею в виду то, что эмоции в

### 3.4. ПИСАНИЯ – ПОСОБИЯ ПО ОСУЩЕСТВЛЕНИЮ ЙОГИ

читте служат лишь для наслаждения. Над действиями же должен властвовать некий более высокий принцип.

Воля, опять же, является тем, что должно очистить, направить и обновить сердце. Но наилучшие условия для этого создаются в том случае, если знание предварительно стало деятельным, а ум – спокойным. Спокойный ум предполагает лёгкое очищение сердца.

#### Глава 7

Далее я перехожу к пране, нервному или жизненному – витальному – элементу в человеке, сосредоточенному в тонком теле под умом и читтой и связанному с пупком в плотном теле. Здесь я должен провести различие между тонкой праной и плотной праной: первая движется в нервной системе тонкого тела, как на то указывают книги йоги, вторая же движется в нервной системе грубого тела. Они тесно связаны и почти всегда воздействуют друг на друга.

Прана образует связь между физическим и ментальным телом. Я должен предостеречь вас от повторения ошибки тех, кто, пытаясь увязать науку йоги с физической наукой Запада, ищет чакры и нади в физическом теле. Вы не найдёте их там. В физической нервной системе существуют определённые центры, с которыми чакры *соотносятся*, в противном случае хатха-йога была бы невозможной. Но эти центры не являются чакрами. Европейцы – большие мастера в своей собственной области знаний, так что вам не следует стесняться учиться у них. Но ради Бога, не подчиняйте их власти своё высшее знание, тем самым вы произведете лишь ужасную путаницу. Развивайте первым делом ваше высшее знание, а затем изучайте их науки – и последние тотчас же займут своё должное место.

Меня интересует, в основном, тонкая прана, ибо плотная прана относится скорее к *анне*, чем к *антахкаране*, и я буду говорить о ней в связи с анной. Тонкая прана является средоточием – «троном» желания, и её очищение крайне важно для йогина. Пока вы не избавились от желания, вы не достигли ничего неизменного. Когда вы избавились от желания, всё остальное вам обеспечено. Вот почему Гита говорит: «Победи чудище в виде желания». Окончательно избавиться от желания вы сможете лишь

тогда, когда обретёте знание и сможете научиться прилагать свою волю к успокоению ума и очищению эмоций.

«Природе подвержены все существа – к чему приведёт подавление?»<sup>1</sup>. То есть это даёт лишь временный эффект: подавленные желания возвращаются с отмщением и возвращаются гораздо более сильными, чем прежде. Именно это имел в виду Христос, рассказывая притчу о дьяволе, нечистом духе, которого изгоняют из человека лишь затем, чтобы он возвратился с семьёю, ещё худшими, чем прежний, духами. Ибо природа вещей, неизменная природа вещей, состоит в том, что неочищенные эмоции должны громко требовать желания, неуспокоенный ум – давать этому желанию прибежище, едва оно возвратится, а непросветлённый разум – хранить его семя, готовое прорасти при первой же возможности. Поэтому до тех пор, пока антахкарана не очистится, пока вы не получите новый ум и новое сердце, вы не сможете освободиться от желания. Оно либо возвращается, либо остаётся. Однако желание может быть полностью уничтожено, если просветлённое понимание, озарив деятельность укреплённой и поддерживаемой чистым сердцем воли, отбрасывает желание в тонкую прану и атакует его на его же собственной территории. Когда вы обретёте *вишуддха буддхи*, вы обретёте способность различать эти разнообразные органы и определять локализацию любых процессов, имеющих место в вашей ментальности. При этом желание может быть изолировано в пране, а сердце и ум остаются незатронутыми его настойчивыми набегами. Ибо желание действенно лишь до тех пор, пока оно может сохранять власть над читтой и разумом, производя изменения (*викара*) эмоций и извращённого знания, придающие ему силу для того, чтобы навязать себя воле и оказать, таким образом, влияние на внешнее и внутреннее действие. Маскируя себя под принципы, идеалы или оправданные эмоции, желания наиболее сильны у высших типов человеческих существ.

Не забывайте, кроме того, что избавиться нужно от всех типов желаний: от тех, что называются добрыми, в такой же степени, как и от тех, что называются дурными. «Сохраняйте добрые желания и устраняйте дурные», – скажут вам некоторые люди. Не принимайте этих благообразных даров невежества. Вы можете применять добрые желания для устранения дурных, при условии, что вслед за дурными вы, посредством единственного стремления

<sup>1</sup> «Бхагавадгита», 3. 33.



к духовному освобождению (*мумукуштва*) тотчас же устраните и добрые желания. И, наконец, вы должны отвергнуть даже это последнее желание, целиком передав себя Воле Божьей в этом последнем и величайшем предприятии, став совершенно свободным от желаний. В противном случае вы однажды обнаружите, что ваш путь – путешествие по порочному кругу. Ибо всякое желание является прирождённым предателем, который наверняка отопрёт ворота вашим врагам.

Когда нечистый дух возвращается домой, он находит его выметенным и прибранным, то есть очищенным от плохих мыслей и украшенным благими желаниями. Однако, как только он входит внутрь, состояние человека делается ещё хуже, чем оно было вначале. Поэтому избавьтесь от каких бы то ни было желаний – добрых, дурных и нейтральных. Поднимитесь над добродетелью так же, как и над пороком. Довольствуйтесь тем, что вы не раб, даже если бы цепи были из чистого золота. Не признавайте вождей или учителей иных, кроме Бога, даже если бы ими оказались достойные благоговения божества или ангелы.

Желание состоит из трёх составляющих: привязанности, или *асакти*, жажды, или *каманы* и предпочтения, или *рага-двеша*. В первую очередь, избавьтесь от привязанностей. Приложите вашу волю и очищенную антахкарану к тому, чтобы изгнать эту цепкую тягу к вещам, которая заявляет: «Я должен иметь это, без этого я не могу», – и возвращается к подобной идее даже в том случае, если она упорно отвергается. Когда эмоции спокойны, эта асакти отомрет сама собой; некоторое время, однако, она будет рвать и метать, пытаясь вернуть эмоциям их былую силу. Настойчиво и терпеливо прилагайте волю, не расстраиваясь неудачами; ибо желание – это ужасная вещь, избавиться от которой не легче, чем от пиявки. По истине, это дитя прорвы ненасытной, вопиющее: «Дай! Дай!». Не пытайтесь подавить этот вопль насильно. Просто не обращайтесь к нему внимания и прилагайте вашу волю для того, чтобы избавиться от его неистовых призывов. Когда привязанность становится слабой, желание теряет девять десятых своей силы и может быть легко отброшено. Всё же до некоторого времени исключительно по привычке, тяга к вещам будет возникать – не в сердце или разуме, но в пране. Однако, если асакти ушла, то отказ от желанной вещи не повлечёт за собой неизменной скорби или постоянной вражды. Будет лишь временное нарушение покоя сердца. Когда вы избавились

от желания, даже тогда может остаться симпатия (*рага*). А если здесь *рага*, то наверняка придёт и *двеша* (антипатия) вы не будете просить или умолять о чем-то, ибо желание ушло; но приход одних вещей вам не понравится, а приход других вы встретите с радостью и ликованием. Вы не будете отказываться от того, что у вас есть, или тянуться к нему, но вам не понравится приход зла, вам не понравится утрата вашей радости, даже если вы скажете: «Отлично», – и подчинитесь. Избавьтесь от раги и двешы и обретите совершенную уравновешенность (*самата*).

Обладея совершенной уравновешенностью, вы обретёте либо совершенный божественный покой (*шанти*), либо же совершенное божественное наслаждение (*шуддха-йогу*). Покой представляет собой блаженство (*ананда*) отказа, и обретают его те, кто пребывает в блаженстве Брахмана, неподвластном действию трёх гун (*тригунатита ананда брахман*). Вы можете обладать и тем, и другим – божественным покоем и божественным наслаждением. Лучше всего обладать и тем, и другим. Бог наслаждается миром посредством *шуддха-бхоги*, основанной на совершенном покое.

Большинство людей не могут представить наслаждение без желания. Это нелепое представление, будучи естественным и пусть ли не всеобщим, вовсе не лишается тем самым своей нелепости. Это Незнание – основополагающая часть невежества. В действительности, для подлинного наслаждения не может быть места, покуда вы не избавитесь от желания. То, что вы обретаете в результате удовлетворения желания, суетно, ненадёжно, шатко и ограничено. Но чистое наслаждение спокойно, уверенно, прочно и неограниченно. Ему незнакомо пресыщение или отречение (*вайрагья*), его блаженство бессмертно. Словом, это не радость (*хасья*), не счастье (*сукха*), но блаженство (*ананда*). Это амрита, это божественность и бессмертие, это становление единым с Богом. В нём нет желания, но есть чистое приятие (*липса*) – бесконечная готовность принимать и радоваться всему, что даёт нам Бог. Горе, боль, позор – всё, что является мучением для раджаского человека, превращаются им в блаженство. Даже если бы такая душа была ввергнута в преисподнюю, она и там бы нашла для себя не ад, а небеса. Она не только будет говорить, подобно бхакте: «Это от Возлюбленного», – но также, подобно совершенному джнянину: «Это – Возлюбленный, это блаженный Брахман, это желанный, Шива, добродетель, красота».

Нет необходимости еще раз описывать процесс, посредством которого достигается такое очищение. Я уже достаточно сказал об этом. Данный тантрийский процесс единообразен на всём своём протяжении: это полагание на шакти, передача всего божественной воле, работающей в основании (*адхара*), при отсутствии какого-либо усилия со стороны Пуруши, который, оставаясь бездеятельным в продолжение всей садханы, является всё же Владыкой, источником приказов и разрешений, правителем, лишённым власти своими подданными и постепенно восстанавливающим закон и порядок в своём взбунтовавшемся царстве.

### Глава 8

Остаётся – грубая (*стхула*) часть человека, которая состоит из *стхула праны*, или физической нервной системы, и *анны*, или тела, в котором действует прана. Прана представляет собой принцип жизни. Смерть приходит в результате разрушения связи между тонким телом и плотным. Этой связью является прана. Тонкое тело, вбирая в себя прану, отходит. То малое, что остаётся в плотном теле, имеет природу апаны и тяготеет к той разновидности растворения, которую мы называем гниением. Когда улетучивается прана, единственно благодаря которой тело сохраняет свою целостность, апана приводит к быстрому его разложению. У некоторых животных, однако, имеется такой избыток праны, что тело их проявляет признаки жизни даже после отделения тонкого тела.

До сих пор я рассматривал очищение тонкой (*сукшма*) части человека, антахкараны, или ума. Проблема тела немного выходит за пределы моих намерений. Несколько слов всё же сказать необходимо. Принцип, на котором основывается излагаемая мною йога, состоит в том, что грубое тело представляет собой лишь тень или производное тонкого. Тело – это форма, шаблон, матрица, в которую отливается ум. Но сама форма была приготовлена умом и умом же может быть изменена. Ум, очищенный, освобождённый и совершенный – сиддха, – может делать с телом всё, что угодно. Он может оставить его таким, каким оно является, позволив прошлой карме делать своё дело в физической части существа – в форме болезни, страдания, несчастья и смерти – без того, чтобы ум был как-то затронут последним. Все эти оковы и загрязнения представляют собой физическое переложение и результат мен-

тальной связанности и нечистоты. С устранением причины устраняется и следствие, но не сразу. Опять-таки, это похоже на пар и локомотив. Привычки, которые являются следствиями, созданными в прошлых жизнях, будучи изгнанными из ума, в полном своём составе низвергаются в тело. Вы можете позволить им истощить себя там. Многие так и поступают. С другой стороны, вы можете, последовав за ними в тело, изгнать их также и оттуда. В этом случае вы обретёте телесную чистоту и телесное совершенство. Обычно их ищут посредством приёмов хатха- и раджа-йоги. Но в этом нет необходимости. В равной степени можно следовать и указанному мной процессу – гораздо более лёгкому и надёжному.

Сам факт обладания очищенным умом является условием очищения тела, а совершенным умом – совершенства тела. И по мере успехов вашей йоги в антахкаране, тело естественно начинает отзываться на новые воздействия. Но вам не следует сознательно вмешиваться в дела тела до тех пор, пока вы не покончили с умом. Пусть свою работу делает природа. Как можно сильнее отделите себя от тела. Думайте о нём, как о простой оболочке. Оставьте его на попечение Бога и Шакти. Многих совершенствующихся пугают болезни в ходе йоги. Вам не нужно пугаться, ибо вы предали себя в руки Бога, и он побеспокоится о вас. Болезнь придёт к вам лишь как часть обязательного процесса очищения тела. Исчерпав себя, она исчезнет и никогда не вернётся. Придут другие расстройства тела, сопутствующие преобразованию недостойной физической основы (*адхара*) в достойную. Необходимы глубокие изменения в ваших мозговых клетках, в вашей нервной системе, в ваших пищеварительных и секреторных функциях. И они не могут быть произведены без некоторого физического расстройства. Но последнее никогда не будет бóльшим, чем того требует процесс.

Не творите над телом никакого насилия. Если вы употребляете физические лечебные средства, пусть они будут как можно более просты и чисты. И прежде всего избавьтесь от природы и страха. Вы не можете заботиться о себе больше, чем заботится о вас Бог. Вот только ваша забота вполне может быть невежественной и неуместной. Он же, обладая знанием, для достижения надлежащих результатов прилагает и надлежащие средства.

Нечистота тела проявляет себя главным образом в болезни, боли, способности страдать от холода и жары, неизбежности выделительных процессов. Первый признак очищения тела – это исчез-

новение всякой предрасположенности к заболеванию. Второй – это освобождение от двойственности холода и жары, причём те либо исчезают вообще, либо сменяются приятными ощущениями, которые зачастую сопровождаются электрическими проявлениями. И третий признак – это уменьшение или исчезновение выделительной активности. Боль также может быть полностью удалена из тела, причём ещё до прихода избавления от реакции, называемой болью, или даже вообще без такого избавления. Беспокойство, причиняемое болью, может быть устранено и заменено некой разновидностью телесного блаженства. Наконец, из праны, которой они принадлежат, исчезают чувство голода и жажды, а зависимость от пищи уменьшается или прекращается. Совершенство всего этого составляет основу телесного совершенства. Но совершенное телесное совершенство включает и другие достижения: это *махима*, *лагхима*, *анима сидхи*, а также неуязвимость и нетленность тела – силы, достигавшиеся до сих пор в Калиюге лишь наиболее совершенными. Они зависят, главным образом, от замещения обычного пятеричного движения *праны*, *апаны*, *вьяны*, *саманы* и *уданы* единым упрощённым действием первичной и изначальной силы праны – бесконечной жизненной энергии.

Хотя всё это представляет собой важные элементы тантрийской йоги, я упомянул здесь о них весьма поверхностно, поскольку их рассмотрение не входило в мою основную задачу. Все они могут быть развиты при условии ментального совершенства (*сидхи*). На этом совершенстве я и предлагаю вам сосредоточить свою энергию и внимание. Обретая его, вы обретаете всё.

В настоящее время центром человеческой активности является разум, сердце и ум. Тело же, невзирая на его чрезвычайную важность, является подчинённой функцией. Не следует презирать его в связи с этим. Тем не менее, люди, как правило, придают телу слишком большое значение. Когда джива становится владыкой ума, тело занимает подчинённое ему место. Вместо того, чтобы вмешиваться в работу ума и воли, а зачастую и помыкать ими, оно подчиняется и несёт на себе их печать. Европейцы одержимы идеей, будто физическое является полновластным хозяином умственного. Я бы хотел, чтобы вы прочно усвоили противоположную точку зрения и никогда не забывали, что положение вещей, при котором тело навязывает свои условия уму, является ненормальным и от него нужно избавиться. Ум должен контролировать, обуславливать и видоизменять тело.

### Заключение

Я сказал то, что считал необходимым. Добавлю лишь несколько слов в заключение. Вам не следует думать, будто то, что я дал, составляет всё требуемое знание о себе и о йоге. Напротив, это всего лишь отдельные указания, необходимые на определённом этапе. Они касаются, главным образом, очищения первой части йоги. После того, как Чистота (*шуддхи*) стала полной, следует совершенствовать духовное освобождение (*мукти*), обретать свободу, вещь легко достижимую после обретения чистоты и невозможную до неё. Под *мукти* я не подразумеваю *лайю* (растворение индивидуального существа в Брахмане). Лайя — это то, чего не нужно желать или добиваться, но ожидать, не иначе, как если на это будет воля Божья. Под *мукти* же я подразумеваю освобождение от невежества, аханкары и всякой двойственности. В ходе очищения возникает естественное стремление к освобождению и дальнейшим этапам йоги, свободному наслаждению (*бхукти*) и совершенству (*сиддхи*). По мере продвижения вперёд, вам придётся изменять своё отношение не коренным образом, но в некоторых важных пунктах. На этом, однако, я останавливаться не буду. Лучше делать что-то одно, а не всё сразу.

Во всём, что здесь написано, я придерживался одной точки зрения, для многих из вас непривычной. Если началом всякой мудрости вы полагаете бесстрашие (*вайрагья*), то вы вряд ли будете мной довольны. Для меня *вайрагья* представляет собой лишь временное полезное состояние ума, к которому Бог прибегает для упорочения отказа от того, за что старые санскары слишком упорно цепляются, чтобы быть отброшенными посредством простого упражнения (*абхьяса*). Для Очищения и Освобождения необходимо Знание. Однако, знанию должны помогать либо упражнение (*абхьяса*), либо бесстрашие, покуда ум не успокоится и не позволит знанию делать свое дело. Как только ум становится спокоен и невосприимчив к идущему извне возбуждению своих старых энергий, развивается Знание, а *шакти* беспрепятственно выполняет свою задачу. Тогда для вас уже нет садханы — лишь развивающиеся совершенства без какого-то сознательно принятого метода, возрастающие единственно благодаря непринуждённому и естественному движению Природы, подобно дыханию или ходьбе. Отпадает всякая необходимость в упражнении или бесстрашии.

### 3.4. ПИСАНИЯ – ПОСОБИЯ ПО ОСУЩЕСТВЛЕНИЮ ЙОГИ

Привязанность к бесстрастию столь же пагубна, как и привязанность к самой жажде желаний (*лобха*).

Опять же, если вы вместе с буддистами думаете, что вся жизнь – это страдание и отторженность от некоего высшего блага, или если вы думаете вместе с майавадинами, будто мы пришли в этот мир, не имея никакой иной цели, кроме как по возможности быстрее выбраться отсюда – подобно прославленному полководцу, чьим величайшим боевым подвигом было захватить высоту единственно с тем, чтобы тотчас её покинуть, – если вы думаете так, то вам лучше обойти меня стороной. Я тантрист. Я рассматриваю мир как рождённый Блаженством и живущий Блаженством, идущий от Блаженства к Блаженству. Ананда и шакти – вот два действительно основополагающих принципа существования. Скорбь и слабость представляют собой плоды *аджняны*, забвения нашего высшего и истинного Я. Они не вечны и не всеобщы, но ограничены местом и временем. Их местом является преимущественно эта земля, а временем – недолгие периоды Калиюги. Наше назначение состоит в том, чтобы соединить небеса с землёй. Не только для себя, но и для всего человечества, чтобы устранить слабость и скорбь даже из тех уголков времени и пространства, где им дозволено существовать. Я совершенно не согласен с мрачным догматом, который проповедует нашему миру скорбь и недеяние, а уход от него рассматривает как единственно возможное состояние свободы и благодати, который полагает, вопреки всякому знанию и здравому смыслу, что Бог в Себе – блажен, а Бог в проявлении – проклят.

Я отказываюсь признать, что Брахман – это глупец или пьяница, которому снятся кошмары, что он собственноручно загипнотизировал себя своими иллюзиями. Я не нахожу такого учения в Ведах. Оно не согласуется с моими осуществлениями, достоверностью которых является неколебимое блаженство и знание в душе, освобождённой от желания феноменальной активности. Я придерживаюсь той точки зрения, которую в «Махабхарате» высказывает Шри Кришна: «Одни проповедуют деятельность в этом мире, другие – недеяние. Но что касается проповедующих недеяние, то я не разделяю мнения этих немощных существ»<sup>1</sup>.

<sup>1</sup> Весьма приблизительная передача смысла нескольких стихов «Бхагавад-гиты».

Однако действие, которое он приводит в качестве примера, является действием великих божеств, и даже, как говорит Гете, действием великих естественных сил – бескорыстных, неутомимых, самоуравновешенных в благодати, не ограниченных даже сатвичной деятельностью *аханкары*, составляющих единство в различии с Высочайшим Пурушей, когда моё существо пребывает в Его существе, а моя Шакти составляет лишь частное действие его бесконечной Шакти – Кали.

Я не невежда, я не связан, я не скорблю – я лишь играю в невежественное существо, я лишь притворяюсь, будто я связан, подобно актёру или подобно зрителям, я лишь принимаю окраску (*расу*) скорби. Я могу оставить её, как только пожелаю. Кто называет меня падшим и грешным, червём, пресмыкающимся среди червей? Я – Брахман. Я – Он («Со хам»), грех неспособен коснуться меня. Кто называет меня слабым? Я един со Всемогущим. Он, будучи Единым, избрал множественность. Он, будучи бесконечным, поместил себя во многих центрах, оставаясь в каждом из них всё столь же бесконечным. Это таинство существования – великая, удивительная и блаженная загадка Бога, загадка, отвергаемая логикой, но постигаемая знанием, которое нужно не доказывать, но осуществлять, подтверждая опытом очищенной, освобожденной, всеблаженной и всесовершенной души.

### 3.4.7. Садхана хатха-йоги с точки зрения ведантиста (Шанкара)

Этот отрывок из трактата «Апарокша анубхути» (Сверхочевидное постижение). Трактат приписывается Шанкаре (VIII в.), самому известному представителю веданты. Отрывок свидетельствует о спорах и борьбе мнений при утверждении своего пути к Истине. Но в нём не отрицаются йоговские приёмы, как на первый взгляд кажется, но ставится на главное место управление сознанием и сведение его до одной точки, к одной мысли – Брахману.



...100. Скажу о 15-ти должных шагах к познанию Брахмана как единственно-сущего.

Во всех них усердно и постоянно следует упражняться.



101. Сам как Суть и Благо не познаваем без повторенья.  
Пусть же жаждущий познания постоянно Благое мыслит.
102. Обуздание, обязанность, отречение,  
молчанье, пространство и время, сиденье,  
замок корневой, равновесие тела, глаз остановка,
103. подчинение дыханья, отстраненье, установка,  
самосозерцанье, совершенство<sup>1</sup> – вот по порядку ступени.
104. «Всё есть Благо» – познавая, чувств скопление подчиняя,  
в том усердно упражняйся. Это называют йама.
105. То, что должно, развивая, всё недолжное отвергни –  
вот обязанность (нийама), от неё – блаженство мудрых.
106. За обличьем мира видеть Самого – вот отречение.  
Суть его – Освобождение, у великих в восхваленьи.
107. Отчего, не достигая, слово с мыслью отступает –  
это йогинов молчанье, пусть в нём мудрый пребывает.
108. Выразить кто может То, откуда слово отступает?  
Назови хоть всё на свете – То словами не ухватишь.
109. То, что названо Молчаньем, мудрые зовут «природность»<sup>2</sup>.  
Для ребят – обет молчанья. Учит так Благо учащий<sup>3</sup>.
110. «Точным местом» называют То, куда мир весь проникает,  
неделимо на начало, на конец и середину.
111. С Творца-Брахмы начиная, всё во времени рождается.  
Мир благой зовётся «время», не делим на противопары.
112. То сидение, в котором размышлять легко о Благе,  
зовут асаной – сиденьем, а не то, что неудобно.
113. Всего Сущего источник и опора – Совершенство<sup>4</sup>.  
«Совершенное сиденье» – то, в каком сидит достигший.
114. Корневой Замок есть корень всех существ, ума правленья,  
царственным подходит йогам, всегда может выполняться.
115. Утверждают: равновесье тела – это растворенье в Благе.  
Без него нет равновесья – лишь сухой колоды твёрдость.
116. Взгляд к познанию направив, зрят: всё сущее есть Благо.

<sup>1</sup> Йама, нийама, тьяга, мауна, деша и кала, асана, мула-бандха, дехасамья, дрик-стхити, пранасамьяма, пратьяхара, дхарана, атмадхьяна, самадхи.

<sup>2</sup> Сахаджа.

<sup>3</sup> Брахмавадин.

<sup>4</sup> Сиддха.

Лишь такой взгляд благотворен, а не тот, на кончик носа.

117. Или нужно взор направить в точку, где неразделимы зрящий, зримое и зренье – так, а не на кончик носа.

118. Только Благо есть во всех явлениях – таковых, как разум, и так далее.

Прекращенье всех движений – вот что есть дыханьем управленье.

119. Мира отверганье – вот что воздуха есть выдыханье.

Мысль «Я – Благо» называют воздуха вдыханием.

120. Этой мысли удержанье есть дыхания задержка.

Мудрые её так знают, глупые – нос затыкают.

121. Самого узрев в явлениях, в разум ум свой погружают – вот что знает отстраненьем всяк, стремящийся к свободе.

122. Ум – куда бы ни направлен – он повсюду видит Благо.

Удержание ума в Нём – в высшем смысле «установка».

123. Мысли верной состоянье за обликом «я – Благо» созерцанием зовётся.

Созерцанием даётся Наивысшее блаженство.

124. Мысль неколебимой сделав, в Благой облик обращая, мысль ту верно направляют –

вот что знанием иль словом «совершенство» называют.

125. В том несотворённом Благе пусть подвижник укрепитя, Обретя его, он сможет вызывать Его мгновенно.

126. Тогда йогином он станет, совершенным и свободным от орудий восприятья.

То – невыразимо словом, даже мысли не доступно.

127. Множество препятствий будет в достиженьи совершенства: распорядка сбой, лень, тупость и желанье удовольствий,

128. заблуждение и искус, и рассеянность, пустотность – множество таких препятствий встретят ищущие Блага.

129. Мысль о сущем – существует, мысль же о пустом – пустая. мысль о целом также цельна. Упражняйся в цельномысле.

128. Кто отбросил мысль о Благе, о возвышенном и чистом, хоть и люди, – живут тщетно, наподобие животных.

...  
143. Тех шагов чередованье Царской йогой называют.

Кто же с йогою усилья<sup>1</sup> её путает покуда, не дозревшим полагают.

---

<sup>1</sup> Царская йога – раджа-йога, йога усилья – хатха-йога.

### 3.5. Части или члены йоги

Основное значение слова *анга* – часть или член тела. Йога из человека раздробленного созидает целостного, вселенского, – Пурушу. Когда последовательность достижений йоги называют стадиями или ступенями, это несколько упрощает и искажает смысл садханы в угоду прогрессистскому мышлению, придающему слишком много внимания поступательному движению во времени.

Как в человеческом теле все части согласованно действуют ради целого, так и члены йоги не просто следуют одна за другой, но взаимодополняют друг друга. Например, следование обетам и обязательствам йамы и ниямы осуществляется в ходе всей садханы. Освоение асаны идёт обычно вместе с пранайамой и сосредоточением на нужном месте в теле, символе или божестве. В дхьяну «впадают» непроизвольно после достаточно долгого удержания (дхараны). Или иначе – ступени дхарана, дхьяна и самадхи различаются временем удержания мысли.

Йогу Патанджали называют также восьмичленной (*аштанга*) йогой. На восемь ступеней подразделяют осуществление также «Йога таттва упанишада» и «Аштанга-йога» Чарандаса. Но многие источники, например, «Майтри упанишада», «Дхьянабинду упанишада», «Амританада упанишада», «Йога чудамани упанишада», «Горакша шатака» и др. говорят о шестичастной йоге, а «Кшурика упанишада», видимо, о четырёхчастной. Йогу в «Гхеранда самхите» иногда называют семичленной йогой. В этих произведениях, в отличие от классической йоги Патанджали, отсутствуют йама и нийама, которые, вероятно, подразумеваются как условие к йоге как таковой. Исследователи института Кайвальядхама, в 1970 г предпринявшие публикацию «Хатха-йога прадипики» и использовавшие при работе свыше 100 рукописей, а также все известные издания этого текста, пришли к выводу, что шлоки, говорящие о йаме и нийаме как членах хатха-йоги, вставлены в позднейшее время.

В некоторых текстах (например, джайнской йоги и в одном из вариантов ведантистской «Теджабинду упанишады») упоминается 15 ступеней, а в текстах мантра-йоги – 16.

Для многих упанишад йоги образцом была «Майтри упанишада». В ней же – несколько отличающийся от общепринятого

### ЧАСТЬ 3. ОСУЩЕСТВЛЕНИЕ ЙОГИ (САДХАНА)

перечень частей йоги. Это пранайама, пратьяхара, дхьяна, дхарана, тарка и самадхи. Любопытно, что здесь, во-первых, дхарана следует за дхьяной, а перед самадхи введено рассуждение (тарка). Так как упанишада написана в прозе, вряд ли порядок слов здесь вынужден как-то ритмически. Видимо, под этими определениями упанишада имеет в виду не совсем то, что потом стало общепринятым.

Существенны отличия от обычного перечня ступеней и даже в их последовательности в «Гхеранда самхите». Добавлены шаткарма и мудра, отсутствует дхарана, а пратьяхара предшествует пранайаме.

Чтобы показать, что есть и сильно отличающиеся от линии «Майтри упанишады» и «Йога-сутры» перечни стадий йоги, в приведённой таблице мы приводим таковые из «Йога-Васиштхи» и «Лайа-йога сутры».

Раджа-йога (по «Йога-сутре»)	Хатха-йога (по «Горакша шатаке»)	Хатха-йога (по «Гхеранда самхите»)	Йога (по «Йога-Васиштхе»)	Лайа-йога (по «Лайа-йога сутре»)
Йама	Асана	Шаткарма	Стремление к добродетели ( <i>śubha iccha</i> )	Йама
Нийама	Пранасамродха	Асана	Думание ( <i>vicīranā</i> )	Нийама
Асана	Пратьяхара	Мудра	Утончение ума ( <i>tanu mānasā</i> )	Стхула-крийа
Пранайама	Дхарана	Пратьяхара	Достижение чистоты ( <i>sattva āpatti</i> )	Сукшма-крийа
Пратьяхара	Дхьяна	Пранайама	Отделение от неистинного ( <i>asaṁsaktī</i> )	Пратьяхара
Дхарана	Самадхи	Дхьяна	Отсутствие воображения ( <i>padārtha abhāvana</i> )	Дхарана
Дхьяна		Самадхи	Пребывание в Четвёртом состоянии ( <i>turyayā</i> )	Дхьяна
Самадхи				Лайа-крийа
				Махалайа (самадхи)



Позы, сдерживание дыхания, неподпитывание [чувств], установка [мысли], созерцание, свершение – таковы шесть членов *йоги*<sup>1</sup>.

«Дхьянабинду упанишада», 41–42



Семь устоев тела – очищение<sup>2</sup>, сила, стойкость, твёрдость, лёгкость, восприятие и обособленность. Шаткармой рождается очищение, асаной – сила, печатями (*мудра*) – стойкость, пратъяхарой – сдержанность, от пранайамы [обретают] лёгкость, от созерцания – Самоочевидность, свершеньем – незатронутость и, несомненно, Освобождение.

«Гхеранда самхита», 1.9–10

### 3.5.1. Главный способ



Подчинив совокупность органов и подчинив также ум, он достигает всех целей, даже не изнурая усиленно тело.

«Законы Ману», 2. 100



Удержание индрий – в этом полнота закона йоги, В этом корень всего духовного подвига, [рая] и ада.

«Махабхарата», 3.211, 19–20

---

<sup>1</sup> Перечень членов или этапов йоги восходит к приведённому в «Майтри упанишаде», 6. 18. Перечислены: асаны, *prāṇasamrodha*, вместо более распространённой пранайамы, пратъяхара, дхарана, дхьяна, самадхи.

<sup>2</sup> шодхана



Ибо мысль – это круговорот бытия, пусть усердно очищает её. Какова его мысль, таковым и становится он – вот извечная тайна.

*«Майтри упанишада». 6.34*



Всё это, что движется и недвижимо, – видится умом,  
А при подавлении ума, поистине, двойственность не воспринимается.

Два пути подчинения сознания, о Рагху потомок, – йога и знание.  
Йога превращения прекращает, знание же есть истинное понимание.

В каких-то случаях йога неприменима, в каких-то – познание сути.

Путь успокоения ума считается йогой, так сказано.

*«Йога-Васиштха», 6.1.13.3–5.*

### 3.5.2. Упражнения йоги как очищение



Удержанием дыхания надо сжигать пороки, сосредоточенностью – грех, отвлечением [мыслей и чувств] – связи с внешним миром, размышлением – качества, несвойственные высшему существу.

*«Установления Ману», 6. 72*



Аскет, который ненамеренно губит днём и ночью живые существа, для очищения от [греха умерщвления] их пусть, омывшись, совершит шесть удержаний дыхания.

...

Ибо, как сжигаются примеси у расплавленных руд, так от удержания дыхания сжигаются грехи органов чувств.

...  
Шестнадцать удержаний дыханий, сопровождаемых [произнесением] священных слов и слога ОМ, исполненные ежедневно, очищают в течение месяца даже убийцу учёного брахмана.

«Установления Ману»,  
6. 69, 71; 11. 249



Если грех подобен горе, громоздящейся на много *йоджан*<sup>1</sup>, — лишь созерцательным упражнением его разрушить возможно.

«Дхьянабинду упанишада», 1.

### 3.5.3. Обеты и обязательства (*йама* и *нийама*)



Посредством брахмачарьи и усердия царь охраняет царство; посредством брахмачарьи учитель снискивает ученика-брахмачарина. Посредством брахмачарьи и усердия боги отвратили смерть; посредством брахмачарьи Индра одарил их раем.

«Атхарваведа», 11. 5



Непричинение зла живому — высшая *дхарма*, смирение — высочайшая сила, знание *Атмана* — высшее знание, а обет истины — лучший из обетов.

«Махабхарата», 3. 203. 41



Невреждение, правдивость, нестяжание, целомудрие, смирение, твёрдость, сострадание, искренность, умеренность в еде и чистота<sup>2</sup> — таковы десять заповедей (*йама*).

<sup>1</sup> *Йоджана* — мера длины около 16 км. Возможно, здесь имеются в виду прегрешения, накопленные человеком во всех предшествующих этой жизни рожденьях.

<sup>2</sup> В порядке перечисления — *ahiṃsā, satya, asteya, brahmacarya, kṣamā, dhṛiti, dayā, ārjava, mitāhara, śauca*

Подвижничество, довольство, истинная вера, милосердие, почитание Бога<sup>1</sup>, слушание речей об основах вероучения, скромность, разумность, повторение *мантры* и жертвенность<sup>2</sup> – таковы, по писанию йоги, десять обязанностей [нийамы].

«Хатха-йога прадипика», 1.18–19



Правдивость есть соответствие речи и ума действительности. Каковы увиденное, логически выведенное или услышанное – таковы речь и ум.

Если слова произносятся для того, чтобы передать своё знание другому, они не должны быть лживыми, ошибочными или лишёнными истинного содержания. Их использование имеет целью благо всех живых существ, но отнюдь не причинение им вреда. Если же слова произносятся [с благим намерением], но впоследствии могут причинить вред живым существам, то [они] будут не правдивыми, а лишь приносящими зло. Из-за ложной праведности, то есть внешнего подобия добродетели, они становятся худшим злом. Поэтому, имея в виду благо живых существ, надлежит говорить правду.

«Йога бхашья», 2. 30

### 3.5.4. Шаткармы

В «Йога-сутре» Патанджали нет никаких упоминаний о телесных очистительных приёмах вроде *нетти*, *дхаути* и т.д. Очистительное шестидействие (шаткарма) является принадлежностью тантрийской, в частности, хатха-йоги. Некоторые направления йоги, вообще, видят главное содержание хатха-йоги в приёмах очищения. «Классически, хатха-йога не имеет никакого отноше-

<sup>1</sup> Ишвара пуджана (почитание Владыки или богослужение) отличается оттенком от *ишвара пранидханы*, преданности Владыке.

<sup>2</sup> В порядке перечисления – *tapas, saṁtoṣa, āstikya, dāna, iśvara, pujaṇa, siddhāntavākya Sravaṇa, hri* или *hrim, hriṁ, hriṁ, japa* и *hutam*.



### 3.5. ЧАСТИ ИЛИ ЧЛЕНЫ ЙОГИ

ния к асанам и пранайамам, но делает упор на ряде очистительных техник» (Свами Сатьянанда).

В большинстве тантрийских писаний начальной стадией осуществления стали шесть родов очистительных действий (шаткарма) – очищение: нети, дхаути, басты, капалабхати, траака, наули<sup>1</sup>.

*«Гхеранда Самхита», отрывки*

Далее приводим отрывки из первой главы «Гхеранда Самхиты», посвящённой шаткармам.



12. Следует выполнять такие шесть действий:

*дхаути, басты, нети, лаулики, траака, капалабхати.*

13. Делющие четыре вида полосканья: *антардхаути, дантадхаути, хридадхаути и мула шодхана* – делают тело неосквернённым.

14. Внутреннее полоскание для очищения тела – четырёх видов: *ватасара, варисара, вахнисара и бахишкрита.*

15. Медленно всасывать воздух ртом в виде вороньего клюва<sup>2</sup>,

[затем] двигать животом и удалить [воздух] нижним проходом –

16. такова *ватасара*, высшая тайна, тело делающая неосквернённым, разрушающая все болезни, увеличивающая телесный огонь<sup>3</sup>.

17. Следует воду тихо пить ртом, до горла наполнить [ей тело], двигать [затем] животом и удалить из живота нижним [проходом] –

18. [эту] *варисару*, высшую тайну, тело делающую незапятнанным, следует выполнять усердно. Ей обретается дивное тело.

19. Следует сто раз достать пупковой областью [живота] спинной хребет;

[тем самым], удалив брюшные хвори, огонь в животе увеличат.

<sup>1</sup> Переводы разделов текстов хатха-йоги, относящиеся к шаткармам см. , например: Мартынов Б. «Очищение по йоге и аюрведе». – М. : ЭКСМО, 2006.

<sup>2</sup> Положение рта при *каки-мудре*.

<sup>3</sup> Огонь пищеварения или огонь *Вайшванара*, особенно явственно проявляющийся в теле человека как пищеварение.

20. Эту *вахнисара-дхаути* йогинам следует почитать достижением йоги, эту *дхаути*, высшую тайну, не объясняемую никогда.

21. Выполняя *каки-мудру*, нужно воздухом живот заполнить, полтора часа удерживать [воздух] и изгнать [потом] нижним проходом.

22. Стоя по пупок в воде, прямую кишку<sup>1</sup> надо вытянуть, вымыть кишку руками до [полного] удаления нечистоты,

23. затем промытую кишку надо втянуть в живот снова.

Это тайное очищение даже дивными богами недостижимо.

24. Пока человек не достигнет полуторачасового<sup>2</sup> удержания прямой кишки,

великое промывание (*дхаути*), называемое *бахишкрити*, недостижимо.

25. [Очищение] корней зубов, корня языка, двух ушных отверстий и отверстия черепа<sup>3</sup> –

эти пять [приёмов] известны как *данта-дхаути*.

26. Соком *кхадира*<sup>4</sup>, а также чистой землёй следует натирать корни зубов до уничтожения скверны.

27. *Данта-мула* – высшую *дхаути* для упражняющихся в достижении йоги –

пусть для сохранения зубов всегда делает на рассвете знающий.

*Данта-мулу* первым из очистительных действий йогини полагают.

28. Теперь объясню я приём очищения языка.

Вытянутый язык удалит старость, болезни, смерть и прочее

29. Три соединённых пальца – указательный, средний и безымянный – следует ввести внутрь горла и стирать языка загрязненье.

Постепенно стирая [его], расстройство слизи изгонят.

30. Железным приспособленьем, медленно вытягивая кончик [языка],

словно при дойке, следует протирать его свежим маслом.

31. Следует делать это [упражненье] усердно и всегда, на восходе и на закате.

<sup>1</sup> *Шакти-нади*.

<sup>2</sup> Следуем переводу Кайвальядхама самити (*Gheranda samhita*. -Lonalva. 1978. P. 12)

<sup>3</sup> Фронтальный синус.

<sup>4</sup> Индийское растение, обладающее бактерицидным действием.

### 3.5. ЧАСТИ ИЛИ ЧЛЕНЫ ЙОГИ

Кто выполняет его постоянно, у того язык становится длинным.

32. Следует протирать ушное отверстие концом указательного пальца; постоянным повторением [этого] упражнения проявится внутренний звук (*нада*).

33. Следует протирать заднюю часть нёба<sup>1</sup> правым большим пальцем.

Повтором этого упражнения расстройство слизи изгонят.

34. Становятся чистыми токи (*нади*), возникает дивное зрение, [если это делать] ежедневно – после сна, еды и в конце дня.

35. Следует делать три вида *хрид-дхаути*: стеблем, рвотой и тканью.

36. [Как можно] дальше двигая в пищевод стебель платана, турмерика, тростника, [затем его] следует медленно удалить.

37. Следует удалять через верхний проход слизь, жёлчь и мокроту. Выполнением *данта-дхаути* все сердечные болезни<sup>2</sup> уничтожатся, несомненно.

38. Следует воду пить после еды, пока не наполнится горло, вверх посмотреть на мгновение и далее воду извергнуть. Постоянным повтореньем упражнения [расстройства] слизи и жёлчи изгонят.

39. Лёгкую ткань длиною в девятнадцать или пятнадцать локтей и в четыре пальца шириной нужно заглатывать медленно, впоследствии – удалить. Это – *дхаути-карма*.

40. С каждым днём [выполняющий] будет здоровее, сильнее, полнее, уничтожит орду [болезней]: лихорадки, расширения селезёнки, расстройство слизи и жёлчи.

41. Пока не очищен задний проход – до тех пор *апана* ущербна, поэтому каждому надо производить корневое очищение<sup>3</sup>.

42. Жёлтым корнем [турмерика] или даже средним пальцем прилежно надо чистить водой тайное место (анус) снова и снова.

43. Уберёт запор в животе и несварение изгонит [это очищенье], производящее сияющий свет и увеличение [пищеварительного] огня.

44. Упоминают два вида *басты*: «водяную» и «сухую»:

<sup>1</sup> *бхала рандхра*.

<sup>2</sup> Возможно понимание: «болезни пищевода» или «болезни глотки».

<sup>3</sup> *Мула шодхана*.

водяную *басту* в воде выполняют, сухую – всегда на земле.

45. В *уткатасане* [стоя] по пояс в воде, с тростинкой, вставленной в анус,

сжиманием и расширением [его] водяную *басту* следует делать.

46. [Выполняющий это] изгонит болезни мочеиспускания, кишечника, вредные газы,

в теле своём станет волен, равным станет [богу любви] Камадеве.

47. Выполняя *басту* с приподнятым [над землёй] задом, неторопливо следует сжимать и расширять задний проход *ашвини мудрой*.

48. При повторении этого упражнения не будет расстройства нижней части живота,

возрастет чревный огонь<sup>1</sup>, болезни ветра<sup>2</sup> исчезнут.

49. Следует ввести в ноздри тонкую нить в пядь [длиной]<sup>3</sup> и вытянуть назад изо рта. [Это] зовут выполнением *нетти*.

50. Исполнением способа *нетти* достигается успех в *кхечари*[-*мудре*], исчезают расстройства слизи, возникает дивное зренье.

51. С достаточной быстротой следует вращать живот в обе стороны.

Усилением огня телесного здесь все болезни уничтожают.

52. С глазами открытыми, мигать перестав, следует тонкую цель наблюдать, пока не покатятся слёзы. [Это] *трапаккой* зовут мудрые.

53. Повтором этого упражненья *самбхави*[-*мудра*] становится твердой,

болезни глаз исчезают, возникает дивное зренье.

54. От выполнения *бхалабхати* трёх видов: приёмами *ватакрама*, *вьюткрама* и, особенно, *шиткрама* – исчезнет расстройство слизи.

55.левой ноздрей следует воздух вдохнуть, а удалить правой, снова вдыхая правой, затем – удалить левой<sup>4</sup>.

56. Делая быстро вдох-выдох, [их] задерживать не нужно, при повторении этого упражнения исчезнет расстройство слизи.

57. Втягивая воду ноздрами, потом [ее] следует ртом извергнуть.

---

<sup>1</sup> *Вайшванара*, также огонь пищеварения.

<sup>2</sup> Те болезни, связанные с нарушением круговорота воздуха (*вата*) в теле, также метеоризм.

<sup>3</sup> Мера длины *витасти* – примерно 23 см

<sup>4</sup> В тексте: левая ноздря – *ида* (также *Чандра*, *лунная*), правая – *пингала*.

Продолжая пить [воду носом], этим приёмом *вьюткара* изгонят расстройство слизи.

58. При *шиткраме*, всасывая [воду] ртом, следует извергнуть носом.

Повтором этого упражнения [человек] станет равным богу любви:

59. в старость [он] не ввергается и болезни не подвергается, изгонит расстройство слизи, станет в своём теле волен.

Таков благой «Гхеранда самхиты», беседы Гхеранды и Чанды о гхата-йоге, первый раздел, называемый «Шаткарма садханам».



Изображение 21. Вамана дхаути

#### 3.5.5. Асаны

Санскритское слово *асана* (сидение, пребывание) родственно русскому «осанка». Но сам технический термин *асана* не очень стар: его нет в наиболее древних упанишадах (впервые упоминается в «Шветашватаре упанишаде», 2. 10). Поначалу асана — это «сиденье», место для сиденья или сидячая поза для созерцания.

В «Йога-сутре» Патанджали не приводится ни названий, ни описаний асан. В ней, очевидно, подразумевается освоение только сидячих поз в целях сосредоточения. «Асана — это устойчивое и удобное положение».

Позже асана стала пониматься как особое положение тела в обряде или садханае, не обязательно сидячее. Поэтому позже сложилась особая разновидность йоги, хатха-йога, которая собрала опыт разных телесных приёмов и положений, сделав их главным средством совершенствования. Таких асан существует огромное множество. Тексты говорят, что Шива, покровитель йоги, знает 8 400 000 поз, из них 84 тысячи важны, но только несколько необходимы. «Хатха-йога прадипика» описывает 15, «Гхеранда самхита» – 32, а «Шива самхита» – 84 асаны. В общем, можно заметить, что чем более поздним временем датируется текст хатха-йоги, тем больше асан он описывает.



Изображение 22. Бенгальский хатха-йогин в пашины-асане.

Тем не менее, в индийской йоге асаны – подсобное средство для созерцания или вид подвижничества для полного подчинения тела, при котором асана удерживается не секунды, а часы и дни, а иногда и годы. Но склонное к объективному восприятию и прагматизму западное мышление увидело в асанах разновидность физи-

### 3.5. ЧАСТИ ИЛИ ЧЛЕНЫ ЙОГИ

ческой культуры и выделило, в основном, их оздоровительные возможности. Поэтому занятие асанами стало главным содержанием йоги на Западе.



Кто овладел асанами, тем победил три мира.

«Тришукхибрахмана упанишада», 52



Поз – множество, столько же, сколько видов живых [существ], их сходство-различие понимает [только] Великий Владыка. Совершенная (*сиддхасана*), Бодрая (*бхадрасана*), также Лотосная (*падмасана*) и Львиная (*симхасана*) – говорят, четыре важнейших.

«Дхьянабинду упанишада», 42–43



Существует множество асан, как и видов живых существ, И объяснённых Шивой – 8 400 000.

Среди них важны 84.

Среди этих [последних] 32 благоприятны в мире смертных.

*Сиддха, Падма, Бхадра, Мукта, Ваджра, Свастика, Симха, Гомукха, Вира и Дханурасана.*

Также *Мрита, Гупта, Матсья и Матсьендра,*

*Горакша, Пашчимоттана, Утката и Самката.*

Также *Майюра, Кукутта, Курма, Уттанакурмака*

*Врикша, Мандука, Гаруда, Вриша.*

*Шалабха, Макара, Уштра, Бхуджанга и Йогасана.*

Поистине, [эти] 32 асаны даруют успех в [мире] смертных.

«Гхеранда самхита», 2. 1–6



Асана, которая есть сидячее положение, является действительным началом собственно йоги. Здесь мы входим в истинные, действительные её владения, поскольку человек – во многом тело,

и эта идея оставляет его последней. Кто-то может избавиться от своей связи с человеческим обществом, но не может избавиться от идеи, что он – тело. Кто-то может убежать от шума и суеты общественной жизни на вершины гор, или в пустыни, или в пещеру, однако никак не может ощутить, что он не тело. Это самое тяжелое, что возложено на нас, и поэтому собственно занятия йогой всерьез начинаются со ступени *Асана*.

Свами Кришнананда

### *Тренировка постоянного сидения в одном положении*

Поскольку о выполнении асан имеется огромная литература, нам представляется важным привести здесь выдержку из лекций Свами Кришнананды, в которой утверждается, что смысл асаны – умение сидеть неподвижно для сосредоточения. Приведенный ниже текст – фрагмент книги «Swami Krishnanada. Yoga as universal science» (Ahmedabad, 1983). В ней йога Патанджали рассматривается с точки зрения веданты.



Тело не может пребывать в одном особом положении долгое время. По той же причине тело также долгое время не может сидеть в одном положении. Как ум, рассеивающийся из-за собственных желаний, не может сосредоточиться на какой-то отдельной вещи продолжительное время, так и тело не может сидеть в одном положении. Поэтому оно дезертирует, оно зудит, оно беспокоит. Это волнение тела причиняется волнением токов (*пран*), а оно, в свою очередь, – волнением ума. Тело, ум и токи так внутренне соотносятся и воздействуют друг на друга, что если что-то происходит с одним, это ощущается другими. Хотя телесных упражнений, известных как асаны йоги, огромное множество, система Патанджали нацеливает на одно особое упражнение, или асану йоги, для особой цели.

Ввиду того, что цель асан есть Высшее царство йоги, а не собственно асана (ибо асана – не конец, а лишь средство для высшей цели), много видов телесных упражнений не рекомендуется. Однако они могут допускаться, молчаливо приниматься и дозволяться некоторое время, чтобы тело могло в конце концов привыкнуть



### 3.5. ЧАСТИ ИЛИ ЧЛЕНЫ ЙОГИ

---

к продолжительному сидению в одном положении. Нет никаких возражений к выполнению множества асан: это вполне верно. Однако продолжать делать их бесконечно на протяжении всей жизни – не цель. Цель же – приучить тело до такой степени, чтобы оно могло сидеть в одном лишь положении.

#### *Асана – помощник сосредоточения*

Нам нужно вычитывать смысл между строк. Так как мы должны держать в уме конечную цель Йоги во всём, что мы делаем в этом мире, ту же цель нам нужно удерживать в уме и при выполнении какой-то позы. Цель – сосредоточение ума. Следовательно, всякое сидячее положение, которое поможет в сосредоточении ума, должно рассматриваться как благоприятное и удобное.

В свете цели йоги удобное положение допускается именно для выполнения сосредоточения, а не просто для обычного телесного удобства. Поэтому мы и говорим, что нам нужно быть осторожными в выборе этого телесного сидячего положения, поскольку тело связано с мышцами, мышцы с нервами и нервы – с умом. Поэтому же, какое бы мы не выбрали для себя положение, оно должно иметь отношение к цели ума – созерцанию. Любой вид неудобного положения тела, такого как наклонное, будет также воздействовать на нервы и мышцы и, следовательно, косвенно на ум. Йога в конечном счёте – это слаженность и уравнивание сил, и всякая искривлённость тела: сгибание или наклон назад или в сторону – не послужит осуществлению слаженности нервной системы, ведя поток праны вкривь. Если мы наклоняемся, согнуты или горбим спину, появится и склонность для препятствий пранам в нервной системе, что мы и ощутим в итоге как некоторое неудобство. Поэтому обычно говорится, что следует сидеть прямо – с головой, шеей и спиной на одной прямой.

#### *Отсутствие усилия в выполнении асаны*

Это предписанное прямолинейное положение тела, опять же, не должно приносить какое-то чувство неудобства, поскольку ясно говорится, что положение тела должно быть только удобным.

Не должно быть ощущения, что при сидении возникает какое-то усилие. При выполнении асан усилия должны отсутствовать. *Prayatna saithilya* – это очень важное выражение, или понятие, используемое Патанджали в этой связи. Отсутствие усилий должно быть асаной. Её не следует делать с усилием, так как тогда она не служит цели. Обучающиеся йоге не должны напрягать нервы и напряжённо ощущать, как они сидят.

Цель созерцательного положения – как можно больше отделиться от сознания тела, а не увеличивать телесное сознание. Задача – не заставляться на идее тела, а быть свободным от идеи тела, чтобы уравнивание тела ослабило, в какой-то мере, связь ума и пран в теле. Общепринято знание, что всякий раз, когда мы уравновешены или телесно, или нервно, или мысленно, мы меньше сознаём тело. Когда существует равновесие мысли, мы вообще не думаем, что у нас есть тело; особенно же когда мы совершенно здоровы. Дети не знают даже, что имеют тело. Они играют, бегают живо туда-сюда, как будто они – лёгкие души, нежели тяжёлые тела. Мы начинаем слишком сознавать свои тела, когда мы больны и когда имеется что-то неладное где-то в нашем устройстве. Если всё совершенно прекрасно, и мы совершенно здоровы, мы можем даже не отдавать себе отчёта, что мы существуем телесно. Мысль, что у нас есть тело, должна постепенно удаляться введением системы уравновешенности. Начинается это с асаны.

Таким образом, хотя и говорится, что должно быть сидячее положение с прямой спиной, это не значит, что нам следует сознавать, что спина прямая. С прямой спиной обычно мы никогда не сидим. Мы сгибаемся или наклоняемся. Теперь, когда мы сказали, что следует сидеть с прямой спиной, и мы стараемся сидеть прямо, мы начинаем произвольно сознавать наше усилие сидеть прямо.

Вначале этого сознавания нельзя избежать. Однако есть способ, чтобы мы могли постепенно освободиться от этого сознания нашего пребывания в позе. Можно прислониться к перпендикулярной от пола стене. Вначале это можно делать, и никаких возражений здесь нет. Если вы прислонитесь к стене, вам нет необходимости думать, как сидеть, – нет никакого сознательного усилия, чтобы сидеть прямо. Так можно продолжать достаточно

### 3.5. ЧАСТИ ИЛИ ЧЛЕНЫ ЙОГИ

долго, пока вы не станете способны сидеть самостоятельно, без поддержки стены.

Удивительно, что, лишь сидя без усилия в удобном положении, мы ощущаем внутреннее удовлетворение. Это удовлетворение, это счастье приходит только из-за уравновешенности. Уравновешенность, о которой мы говорим, имеет некоторое отношение к гуне *самтве*. Внутренняя радость возникает за счёт взаимного воздействия равновесия, передаваемого от тела нервной системе и в итоге – уму. Ум на миг ощущает счастье. Обычно, когда мы садимся для йоги, указывается, что мы можем выбрать одну, или две, или три, или четыре обычно предписываемых поз Йоги, или созерцательных положений, известных как *падмасана*, *сиддхасана*, *сукхасана* и т.д. Опять же, следует помнить, что положение должно быть ненапряжённым. Это не значит, что мы должны усиливать себя, сидя в *падмасане* с болью в суставах и коленях. Для нас возможны и другие асаны, которые могут быть более удобны. Всегда следует держать в уме, что мы не собираемся упражняться в йоге ради асан, но собираемся упражняться в асанах ради йоги.

*Падмасана*, *сиддхасана*, *сукхасана* и *свастикасана* – обычно в системе йоги эти четыре вида сидячих положений предлагаются вместе с обозначенным выше предписанием: спина, шея и голова должны быть прямыми. Также у упражняющегося не должно быть каких-либо трудностей в поддержании уравновешенности. Постепенно необходимое для сидения усилие должно быть ослаблено. Вначале некоторое усилие необходимо. Мы знаем это очень хорошо. В самом начале мы не можем быть ненапряжёнными, но позже должны стать такими. Когда акробат взбирается на проволоку в цирке, необходимы определённые усилия, чтобы привести себя в состояние равновесия. Однако при навыке это уже не требует усилий. Так же, когда кто-то садится на велосипед, необходимо некоторое усилие, чтобы привести себя в равновесие, а впоследствии усилия уже не требуются: велосипед будто бы везёт ездока сам. *Prayatna śaithilyāna* – это отсутствие усилия при выполнении асаны. Не должно быть ни малейшего усилия. Выполнение должно быть произвольным, естественным. Не должно быть никакой боли. Не следует резко менять положение или вставать. Этого не следует делать ни в коем случае. По крайней мере, следу-

ет сидеть час, но кто-то может начать с меньшей длительности, скажем, полчаса или пятнадцать минут.

### *Телесное удержание в практике асан*

Даже простое сидение без какой-либо мысли в течение дней или даже месяцев принесёт великую пользу. В самом начале некоторым людям будет трудно сосредоточиться даже на воспевании имени [Бога]. Ум вначале не будет соглашаться с каким-то видом сосредоточения. Поэтому пусть не будет никакого думанья. Пусть ум думает, что ему нравится. Пусть он блуждает по сотне направлений. Обучающийся йоге не должен суетиться – пусть он будет сидящим... Всего лишь сидящим.

Это само по себе великое достижение. Одно лишь сидение – и то великое дело. Трудно сидеть так долгое время. Не следует представлять, что сидение два или три часа – простая вещь. Это достижение само по себе. И поэтому человек может ощутить законное удовлетворение, если способен просидеть, по меньшей мере, час, не меняя положения. Затем, постепенно, подобно хорошему другу, беседующему с другом, он может говорить со своим умом, чувственными органами и пранами о цели, ради которой он сидит.

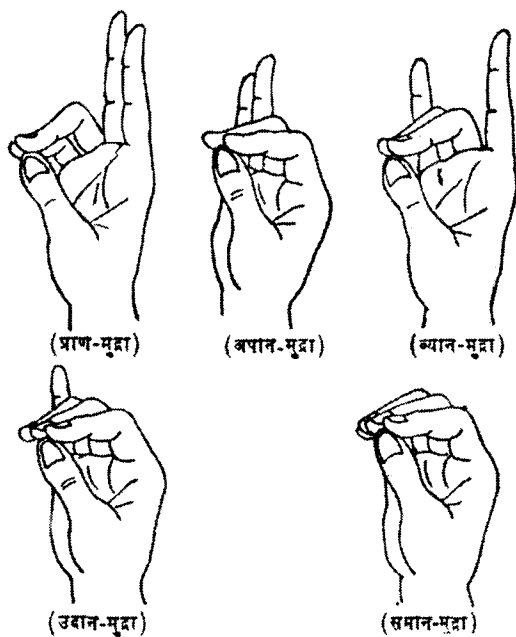
### *3.5.6. Управление праной*

По «Дхьянабинду упанишаде» (58–59), душа привязана к этому миру движением *праны* и *апаны*, которые держат и дергают её туда-сюда, как птицу, привязанную бечёвкой за одну из её лап. Поэтому, чтобы освободить душу, надо научиться управлять дыханием, соединяя его с мантрой лебедя (*hamṣa - so'ham*) и созерцанием.

Слово пранайама переводят обычно как «управление дыханием». Этимологически и по смыслу это не совсем точно. Во-первых, прана несводима целиком к дыханию: дыхание – это проявление праны. Есть и другие названия этого члена йоги: *пранасамродха*, *пранасамьяма*, в которых чётче выражен его смысл: «подчинение праны». Более точный перевод слова *пранайама*, исходя из деления *prāṇa + āyāma*, – это «распространение» или даже «расширение праны». По ряду отрывков из йоговских писаний мы можем понять смысл такой этимологии. У обычного человека жизненная сила занята, в основном, обеспечением телесной деятельности и

рассеивается на это. Йогин сосредоточением расширяет эти узкие пределы деятельности праны (для разъяснения функций праны см гл. 2. 5. 3).

К управлению праной могут относиться и телесные действия: мудры («печати») и бандхи (замки). Эти приёмы используются для облегчения удержания дыхания и сосредоточения. Они запечатывают или замыкают прану в определённых местах тела и направляют её в нужное место. Мудры – чаще всего определённые жесты, хотя в них могут задействоваться язык (кхечари мудра) или глаза (агочари мудра). В бандхах мысленно-мышечным сжатием какой-то части тела «замыкаются» текущие через неё праны.



Изображение 23. Мудры, символизирующие и подчиняющие праны человеческого тела.

Но важнейшее в управлении праной – управление дыханием. Оно позволяет сознанию подняться, словно пауку по нити, по шумне («Кшурика упанишада», 9). Вьяса в «Объяснении йоги» так толкует сутры 2. 49-50: «При овладении асаной практикуется пра-

найама, то есть регулирование дыхания: вдох – это введение внутрь внешнего воздуха, выдох – вывод находящегося в лёгких воздуха наружу. Прекращение вдыхаемого и выдыхаемого воздуха, то есть отсутствие и того, и другого, и есть пранайама». По Свами Сатьянанде, при верном исполнении асан достигается настолько глубокое состояние покоя, что дыхание становится почти незаметным и не воспринимаемым во всех его фазах.



Дыханием, коим нужно управлять, [йогин] управляет умом.

Умом, коим нужно управлять, [он] управляет и дыханием.

Так как у сознания две причины: побуждения и движущийся [воздух],

когда одна из двух исчезает, исчезает также другая<sup>1</sup>.

Когда поглощается ум, тогда пропадает дыхание.

Когда пропадает дыхание, тогда и ум поглощается.

Как смешиваются молоко и вода, так ум и дыхание становятся однородны.

Где есть движение дыхания – является ум, где движение ума – является дыхание,

Где исчезает одно, исчезает другое, одно появляется – появляется и другое.

При существовании обоих действует скопище чувств, исчезновением обоих достигается состояние освобождения.

«Хатха-йога прадипика», 4.21–25

### Пранайама – подчинение жизненной энергии



Пранайама это упорядочение дыхания или жизненной силы. Прана это жизненная энергия, а процесс подчинения её действий известен как пранайама. Праны это энергии, которые движутся вовне в виде объектов посредством тела и проявляются деятельностью, в которую они вовлечены. Нашего позволения они не ищут. Они не спрашивают нас: «Куда мы должны двигаться за-

<sup>1</sup> Кочующая формула многих писаний йоги (например, «Йога кундалини упанишада», 1). Здесь побуждения – *vāsanā*, букв. «покрывающие», «скрывающие», т.е. карма, накопленная в этой и прошлой жизни, закрывающая извечно чистый Разум.

### 3.5. ЧАСТИ ИЛИ ЧЛЕНЫ ЙОГИ

втра?» Они уже решили, что делать, и мы должны принять направление, по которому они движутся.

Таким образом, мы осуществляем свои действия в повседневной жизни по заведённому порядку, беспомощно влекомы, так сказать, потоком привычки. Но быть подчинённым привычке – значит, быть рабом этой привычки. А йога это владение пранами, чувствами и умом и обретение свободы от своего рабского подчинения их деятельности.

Такова техническая сторона упорядочения Праны, и у Патанджали есть что сказать обо всём этом. Здесь опять же, как в случае асан, он не входит в сложные технические подробности хатха-йоги. У него есть некоторые простые предписания, скорее, более психологические, чем физические по своей сути. Выпускание дыхания, вдыхание дыхания и задержка дыхания – таковы три проявления дыхания. Мы выдыхаем, вдыхаем или задерживаем. Ничего, кроме этого, пранами не может делаться.

Пранайама имеет особое отношение к дыханию: вдоху, выдоху и задержке, что известно как *речака*, *пурака* и *кумбхака*. Мы выдыхаем, вдыхаем и иногда задерживаем дыхание. И настоящей Пранайамой, в её главном значении – надеемся, это понятно – является задержка, а не просто выдох или вдох. Цель Пранайамы – задержать дыхание, и оно может задерживаться после выдоха, после вдоха или внезапно – без всякого сознавания процесса выдоха или вдоха.

Свами Кришнананда



Сложив молитвенно<sup>1</sup> руки, ноги держа в позе лотоса, к груди крепко прижав подбородок и То созерцанием воспринимая,  
снова и снова воздух вверх поднимая  
и после полного удержания (*кумбхака*)<sup>2</sup>, дыхание высвобождая,  
достигает, посредством Силы, несравненного пробуждения.

<sup>1</sup> ... молитвенно... – *samputi*. Жест дара, приношения (ср. *samputa* – «шка-тулка»), который Ж. Варенн толкует как *анджали* – жест почитания или приветствия; обычно же в *падмасане* руки лежат на коленях.

<sup>2</sup> ... полного удержания... – вероятно, сколь возможно долгого.

В позе лотоса находящийся йогин, наполняющий отверстия токов, задерживая воздух, затем освободится несомненно.

Члены должно умащать влагой, рождённой усилием<sup>1</sup>,

отказаться от горького, кислого, солёного,

довольствоваться радостью [лишь от] питья молока.

Целомудренный<sup>2</sup>, умеренный в пище йогин, йогу поставив высшей целью,

за год возвысится до совершенства. Немыслимо средство иное.

«Дхьянабинду упанишада», 69–72

### Связь управления дыхания с созерцанием



На цветок льна похожего<sup>3</sup>, в области пупа находящегося, четырёхрукого Великого Вишну следует воспринимать при наполнении [тела воздухом].

При задержке [дыхания] следует воспринять в области сердца сидящего на цветке лотоса цвета красноватой драгоценности четырёхликого Благого [Брахму], Великого Предка.

А при опустошении (*речака*) самопознавший

[видит] в области лба треокого [Шиву],

на чистый кристалл похожего, Целителя<sup>4</sup>, зла разрушителя.

Дыхание проходит Великие врата<sup>5</sup> при слиянии Четырёх дорог, до места, расположенного над Треугольником, [где] воспринимается Неколебимый<sup>6</sup>.

Над вышеуказанным Треугольником, поистине, следует размышлять: о пяти цветах [элементов] – Земли и прочих, пяти дыханиях – *пране* и прочих,

<sup>1</sup> ... влагой, рожденной усилием... – т.е. п том.

<sup>2</sup> Целомудренный... – *brahmacari*.

<sup>3</sup> ... на цветок льна (*atasipuspa*)... – насыщенно-синий цвет кожи – отличительная черта Вишну и Кришны.

<sup>4</sup> Целителя... – *śivam*, также «добрый», «дружественный», «целебный».

<sup>5</sup> Великие врата – вход *Сушумны* (см. шлоку 66 и прим. к ней).

<sup>6</sup> Неколебимый (*acyuta*) – *Брахман*.



### 3.5. ЧАСТИ ИЛИ ЧЛЕНЫ ЙОГИ

о цветах семян<sup>1</sup> и [их] областях.

Звук «Йам» – семя праны, с синей грозовой тучей схожий;

звук «Рам» – семя Огня и *апаны*, с Солнцем<sup>2</sup> схожий;

звук «Лам» – форма Земли и *вьяны*, с *бандхукой*<sup>3</sup> схожий; звук

«Вам» – жизни и *уданы*, [с цветом] раковины схожий;

звук «Хам» – форма воздуха и *саманы*, хрустального блеска,

Проходящая [через] стопы, начиная от больших пальцев, пупок, сердце, горло и нос,

по путям 72 тысяч токов круговращается [*прана*],

проходя [через] 280 миллионов пор.

Но *самана* и *прана* суть одно, ибо единственна [душа] живая.

Начиная с *речаки*, три [стадии дыхания]

пусть выполняет с твёрдо собранным сознанием,

понемногу собирая жатву в тайной впадине лотоса сердца.

Связав же *апану* и *прану*, *пранавом* пусть [их] поднимет,

сжимая горло, также [мужской] признак<sup>4</sup>,

[где поднимается] от *Муладхары сушумна*, красую подобная стеблю лотоса.

«Дхьянабинду упанишада»,

30–32, 94–101



От низшего [вида пранайамы] рождается жар, от среднего – содрогание позвоночника, а от высшего – отрыв от земли. [Таковы] три вида признаков достижения.

От пранайамы [рождается способность] двигаться по небу. От пранайамы – уничтожение болезней.

<sup>1</sup> ... семян... – у каждого дыхания есть выражающий его слог-семя (*bija*).

<sup>2</sup> ... с Солнцем (*āditya*)... – интересно совпадение *биджи* РА и имени бога Солнца в древнем Египте.

<sup>3</sup> Бандхука (или бандхуджива, буквально «спутывающий живых») – растение с красными цветами, являющийся символом любви и бога любви.

<sup>4</sup> Видимо, в тексте говорится о сочетании *джаландхара бандхи*, заключающейся в прижатии подбородка к груди и уничтожающей «сонм болезней слуха», и *мула бандхи*.

... признак (*liṅga*)... – можно понимать двояко: как указание либо на то, что йогин должен делать *мула бандху*, сосредотачиваясь на *Муладхаре*, в которой находится *лингам*, либо *ваджроли мудру*.

От пранайамы – пробуждение Силы [*шакти*]. От пранайамы – [состояние] безмыслия<sup>1</sup>.

[Ей] порождается блаженство в сознании. Обуздавший прану становится счастливым.

«Гхеранда самхита», 5. 56–57

### 3.5.7. Сосредотачивающие и созерцательные приёмы

О медитации часто говорят с неким придыханием, как о чём-то таинственном и чудесном. С другой стороны, нынче «медитации» проводятся как масс-медиа-акции. Медитация в танце, медитация в сексе... Исходя из значения слова *медиа* (посредничество), такая медитация – посредственное знание.

Ставший для многих столь привычным по переводной литературе термин «медитация» весьма приблизительно передаёт понятие *дхьяна* и не имеет в нашем языке даже того смысла, который он имеет для западного человека. Медитация в своём латинском источнике означает «размышлять», «обдумывать что-то» или «планировать», что чуть ли не противоположно смыслу *дхьяны* или *самадхи*. Ибо *дхьяна* – не планирование, не обдумывание чего-либо, а поток мысли, текущий и несущий личность к высшему, а *самадхи* – это отсутствие ограничивающей дух мысли.

В западной, связанной с католичеством, культуре медитация – это часть литургии: короткая безмолвная пауза по звону колокольчика, когда верующие должны вознести внутреннюю молитву Богу. В православной традиции такого обряда нет и, соответственно, нет «смыслового шлейфа» этого слова. Что уж говорить о бессмыслице и безвкусице англо-латинизма «медитировать на»!

Гораздо вернее в нашей языковой среде понятие *дхьяна* передаётся словом «созерцание» (тем более, что *дхьяна* имеет и другое название-синоним – *видья* – от общеарийского корня «вид»).

То, что называют одним словом «медитация», в йоге распределено на четыре стадии с разными названиями. Для правильного выполнения они должны различаться и нами. *Пратьяхара* – это отстранение чувств. *Дхарана* – установка чего-то или на чём-то

<sup>1</sup> *Манонмани* (*манас + умани*), остановка деятельности ума.

### 3.5. ЧАСТИ ИЛИ ЧЛЕНЫ ЙОГИ

(например, взгляда или на идее), а не концентрация, которая точнее соответствует санскритскому *экаграта* (собранность, сосредоточение). *Дхьяна* – созерцание. *Самадхи* – свершение. Такая мелочь, на первый взгляд, даст вам огромные возможности в понимании и осуществлении йоги.



В чистом месте себе устроив устойчивое сиденье,  
ни низкое, ни высокое, травой *куша*, шкурой лани, тканью  
крытое;  
там, будучи уединённым, подчинив сознание<sup>1</sup> и чувства,  
воссев на сиденье, пусть упражненьем<sup>2</sup> предается самоочищению.  
Стойкий, держа недвижно и ровно туловище, шею, голову,  
взор устремляет на кончик носа, в стороны не отвлекаясь.  
Успокоенный, страх удаливший, твёрд в целомудрия соблюденьи,  
ум сдержав мыслью обо Мне, пусть сидит, Мне [как] высшему  
предан.

«Бхагавадгита», 6.11–14



Заклучив сознание в сердце, закрыв [чувствам] все двери,  
к макушке дыханье (прану) направив, утвердись в средоточии,  
лишь слог «Ом» повторяя, помня, что Я – Благо,  
кто приходит к отказу от тела – идёт путём высшим.

«Бхагавадгита», 8. 12–13



В середине черепной пещеры, четырёхвратной<sup>3</sup>, –  
там царствует Сам, будто на небосводе – диск лучистый.  
Посредине же двойного лука, в благих отверстиях<sup>4</sup> – Сила  
(*Шакти*).

<sup>1</sup> *читта*.

<sup>2</sup> *йога*.

<sup>3</sup> ... четырёхвратной... – т.е. имеющей выходы во все стороны.

<sup>4</sup> ... посредине двойного лука... – т.е. в межбровье *brahma-radhreṣu*, мн. ч.

Пусть Дух-Пуруша, приведя к растворению ум, зрит здесь Сам себя,  
Драгоценности, свет луны, семя, стопу Великого Владыки –  
тот муж, кто это знает, Обособление обретает – сказано в *упанишаде*.

*Дхьянабинду упанишада, 103–105*



Яджнявалкья сказал:

1. Я изложил учение санкхьи, теперь постигни учение йоги,  
Как его излагает писанье, как оно наблюдается в действительности, превосходный правитель.

2. Нет знания, равного санкхье, нет силы, равной йоге;  
Обе направлены на одно, считаются неопровержимыми обе.

3. Люди, радующиеся неразумному, отдельными их считают, Мы же, с несомненностью, видим их единство, раджа.

4. Ибо то, что видят йогины, то и санкхьи видят;  
Кто видит, что санкхья и йога – одно, тот воистину видит.

5. Основа всех органов йогической [силы] – Рудра, знай, врагов утеснитель.

В этом [прановом] теле по десяти направлениям странствует йогин.

6. Когда разлагается [тело] с восемью тонкими свойствами, сын [мой], Отрешённый йогин счастливо странствует по мирам, о безупречный.

7. Мудрецы в ведах перечисляют восемь качеств йоги,  
Тонкому телу они приписывают эти восемь качеств, а не иному, [плотному], превосходный владыка.

8. Высшее йогическое достижение считается двояким:  
Качественное и бескачественное – так указуют Писанья.

9. Удержание мысли (манаса) есть дхарана, царь, управление жизненными токами – пранайама,

В сосредоточии манаса на одном и в пранайаме [заключается йога].

10. Пранайама сопряжена с качествами, бескачественно удержание<sup>1</sup> манаса,

<sup>1</sup> Дхарана.

Оно освобождает ото всего видимого и от жизни пран, превосходный Митхилиец!

11. Так происходит овладение ветром – значит, об этом уже заботиться не надо.

По преданию, в первую половину ночи предписывается двенадцать упражнений в задержке дыхания.

12. Среди ночи, после сна, предписывается [ещё] двенадцать.

Так вот сосредоточенный на одном, умиротворённый, укрощённый,

13. Радующийся Атману, бодрствующий, свободный от сомнений должен с Атманом сочетаться,

Пороки пяти чувств пятикратно отвергнув:

14. Звука, образа, касания, запаха, вкуса,

Вспышкой и затуханием пренебрегая, Митхилиец,

15. Совокупность чувств полностью в манас вобрал,

Затем манас в основе личности (*аханкара*) установив, о владыка народа,

16. Затем аханкару – в буддхи, буддхи же – в [непроявленной] Пракрити;

Так вот последовательно рассуждающий затем погружается в глубинное размышление (*дхьяну*) об обособленности (*кевала*),

17. О незапылённом, незапятнанном, незыблемом, постоянном, бесконечном, чистом,

Устойчивом пуруше, всегда неразличимом, нестареющем, бессмертном,

18. О Вечном и непреходящем Владыке, непреходящем Брахмо.

Признаки предавшегося йоге теперь постигни, махараджа.

19. Признак умиротворения: он сладко спит, как сытый;

«Как при безветрии горит светильник, наполненный маслом,

20. Неподвижным, [устремлённым] вверх пламенем» – так определяют мудрые преданного йоге;

Как скалу удары капель, [падающих] сверху из тучи,

21. Нисколько поколебать не могут – таков признак преданного йоге;

Раздающиеся звуки музыки, раковины, труб, различных песен

22. Его не трогают – вот признак преданного йоге;

Как человек, держа в руках чашу, полную масла,

23. И страшась угрозы [воина], поднявшего меч, [по ступеням восходит],

Сосредоточенно, из боязни, чтобы ни пролилось ни капли из чаши,

24. Так он до верха доходит, на одном сосредоточив манас,  
Не колеблясь, [прочно] установив чувства.

25. Такие признаки видны у муни, преданного йоге;  
Лишь собравший себя прозревает То, запредельное, непреходящее Благо,

26. Пребывающее пламенеющим огнём среди великого мрака.  
Так к обособленности (кевала) он приходит, покинув бессознательное тело,

27. Но через длительное время, так утверждает вечное Писанье, раджа.

Это и есть йога йогоинов; какой другой [ещё] бывает признак йоги?

28. Это – осуществление знания, так полагают премудрые, совершившие всё, подлежащее совершенью.

Так в святой «Махабхарате», в части «Умиротворение» в Книге «Основа Освобождения» гласит 318 глава – «Беседа Яджнявалкьи»<sup>1</sup>.

### 3.5.8. Пратьяхара

Сосредоточение невозможно без первоначального и одновременного отвлечения от лишнего, мешающего.



Изображение 24. Подвижник в келье

<sup>1</sup> Перевод Б. Смирнова.

В классической восьмичленной йоге Патанджали пратьяхара, отстранение чувств (букв. «противопитание»), является пятой частью или ступенью. Но в тяготеющих к тантре «Гхеранде самхите» и некоторых упанишадах йоги её часто помещают перед пранайамой. В «Йога чудамани упанишаде» пратьяхара вообще является венцом достижения.

Для объяснения сущности пратьяхары используется распространённое сравнение с черепахой, втягивающей члены под панцирь (например, – «Бхагавадгита», 2.58).

Пытаясь выразить сущность пратьяхары научным языком, исследовавший йогу немецкий физиолог Дитрих Эберт понимает её как «функциональное прерывание афферентных связей». Вот что он пишет по этому поводу в своей работе «Физиологические аспекты йоги»: «Такое прерывание, по-видимому, является характерной особенностью концентрирующей медитации. Что же касается раскрывающих медитаций (где объект пассивной концентрации либо находится вовне, либо вообще не определяется), то внимание просто повышено и направлено вовне. Наблюдаемый при этом постоянный альфа-ритм, очевидно, связан со стабилизированным изображением на сетчатке».

*«Пратьяхара в йоге Патанджали»  
(из беседы Свами Кришнананды)*

*Sva viṣayā saṁprayoge citta  
svarūpānukāra ivendriyūñām pratyāhārah*

«Отстранённость – в непривязанности органов чувствования к своим предметам, следующим собственной природе сознания», – таково определение *пратьяхары*, данное в сутрах Патанджали. Когда отделившиеся от соответствующих им объектов и принявшие природу ума чувства становятся едиными с психикой, можно сказать, что это есть *пратьяхара*, или отвлечение чувств. Чувства не только движутся к их объектам, но отождествляются с таковыми, принимают форму этих объектов, становятся как бы объектами, теряя на время своё самоотождествление. Субъект для всяких прикладных целей становится объектом. Оторвавшийся от этого ложного отождествления с тем, что не есть он, и вер-

нувшийся на время к себе самому ум – это процесс *пратьяхары*. *Пратьяхара* означает «обратное движение».

***Yadā pañcāvatiṣṭhante jñānāni manasā saha,  
buddhis ca na vicesṭati tāmāhuḥ paramām gatim.***

«Когда пять воспринимающих чувств вместе с умом в покое и даже разум не действует, это мудрые зовут высшим путём», – сказано в «Катха упанишаде». Пять чувств вместе с умом становятся устойчивыми, разум не колеблется, и существует полная неподвижность всего психического «зеркала», подобно пламени светильника, которое не колеблется в безветренном месте, – такова природа великого достижения, достижения, называемого пратьяхарой.

Патанджали не вдаётся во множество деталей развития пратьяхары, но даёт нам очень важное определение. Он говорит, что пратьяхара – это такое состояние, в котором чувства кажутся ставшими одним с умом. Они больше не вне ума; они становятся самим умом. Лучи были втянуты солнцем, и уже ничего не излучается из него. Чувства были поглощены *сварупой* или, так сказать, формой самого ума. Это – *индрия пратьяхара*.

Ум становится слабым, когда часть его уходит вовне, как может ослабеть напряжение в электроподстанции, если слишком много электрических соединений превосходит допустимые ограничения. Подобным же образом может ослабеть ум, связавшись со слишком многими внешними вещами. Но, когда все связи отключены, измерительный прибор сразу покажет возрастание напряжения. Подобным же образом человек может осуществить рост силы напряжения в уме в миг, когда связи индрий с чувственными объектами полностью разъединены.

Как в перегороженной плотиной реке немедленно повышается уровень воды, так же повышается энергетический уровень ума, если пути выражения в виде чувств перекрыты. Это полезное сравнение при рассмотрении *пратьяхары* йоги Патанджали, но комментаторы дают несколько больше деталей. Один из риши позволяет себе сказать, что высший вид самоконтроля – это такое состояние ума, когда человек не способен вообще ничего видеть перед собой. Человек в таком состоянии не может ничего видеть, даже если его глаза и открыты. Иногда это происходит с нами в



### 3.5. ЧАСТИ ИЛИ ЧЛЕНЫ ЙОГИ

обычной жизни. Если наш ум глубоко погружён в обдумывание чего-то, у нас могут быть открыты глаза, но мы ничего не будем видеть, даже мчащуюся на нас автомашину; и ничего не будем слышать, даже пушечный выстрел поблизости. Это происходит из-за глубокого погружения ума во что-то особенное. Поэтому высшее достижение пратьяхары – это такая стадия, в которой, даже когда чувства деятельны, мы не способны ничего видеть перед собой. Это – вершина *пратьяхары*, но, чтобы достичь такого состояния, нам следует продвигаться постепенно.

*«Осуществление пратьяхары» (из «Гхеранда самхиты»)*



1. Теперь я объясню высочайшую пратьяхару. Только её познанием уничтожаются враги – похоть и прочее.
  2. Куда бы неустойчивый и блуждающий ум ни стремился, Надо удерживать его и вести под власть Самого.
  3. Куда бы ни направлялся взгляд, за ним движется ум, поэтому нужно его отстранять и вести под власть Самого.
  4. Ум нужно удерживать от чувств предпочтения или превосходства, для слуха приятного или страшного, и вести под власть Самого.
  5. Отстранять от соприкосновений холода и жара и от этого надлежало вести под власть Самого.
  6. Также ум отстранять от запахов производимых – приятного или дурного – и оттуда вести под власть Самого.
  7. От сладкого, кислого, острого и прочих вкусов – от этого ум отстранять и вести под власть Самого.
- Такова в беседе Гхеранды и Чанды о гхата-йоге благой «Гхеранды самхиты» четвёртая глава под названием «Осуществление Пратьяхары».

*Четыре стадии пратьяхары  
(из беседы Свами Ниранджанананды)*

*Первая стадия*

В пратьяхаре мы начинаем развивать познание. В классическом традиционном описании пратьяхара – это втягивание чувств.

Говорится, что, подобно тому, как черепаха способна втягивать все члены в тело, так и йогин должен быть способен увести назад от внешнего к внутреннему всякие рассеяния чувств и ума. Таково описание, данное пратьяхаре. Однако, если мы применим простую логику к этому процессу, мы поймем, что это вопрос не простой – о втягивании всего и нашем заключении во внешнем мире. Скорее, это – соответствующее понимание того, как мы отзываемся на внешние события. Поэтому на первой стадии пратьяхары чувства полностью распространяются вовне, так что их деятельность может быть испытана полностью, будь это чувство касания, вкуса, зрения, обоняния или слуха.

#### *Вторая стадия*

В следующей стадии мы наблюдаем наши отзывы на эти чувственные возбуждения. Например, если внезапно появится прекрасный запах розы в комнате, большинство из нас, сидящих здесь, глубоко задышат и воскликнут: «Charmant!». Это только запах, но этот запах запускает множество различных реакций внутри. С чувством запаха связаны ощущения, выражения, представления... Так много разнообразных реакций проявляются, когда вы ещё не сознаёте их!

Если же вы почуваете гниющее мясо, вы вскочите, высунете голову в окно и скажете: «Фу на гэтаю бяку!». Опять произошло то же самое. Если что-то приятно и привлекательно, у нас – ощущение удовольствия. Если что-то неприятно и грубо, мы не желаем его касаться. Это обычные реакции, но в то же время есть и более глубокие реакции на внешние чувственные раздражители. Во второй стадии пратьяхары, после расширения чувств вовне, мы должны научиться удерживать наше равновесие, развивать невосприимчивость к влияниям чувств, которые по природе своей – внешни.

#### *Третья стадия*

В третьей стадии пратьяхары мы отводим наше сознание от внешнего чувственного опыта к внутреннему. Мы начинаем видеть связь нашего чувственного опыта с внутренним умом. Как запах запускает ощущения удовольствия или отвращения? Как он затрагивает или как воздействует на восприятие или память? Поз-

нение и сознание хода мышления, связанного с чувствами, – это третья стадия пратьяхары.

#### *Четвёртая и пятая стадии*

Четвёртая стадия пратьяхары – познание и согласование внутренней деятельности. После познания того, что мы переживаем внешне или внутренне, и после достижения невосприимчивости к этому мы идём к пятой стадии пратьяхары. Это опыт *шуньи* – небытия, пустоты, дающий управление бессознательными действиями и ответными действиями чувств и ума и прерывающий их взаимодействие. Шунья есть только переход от одного созерцательного состояния к другому, от сознания к сосредоточению, а сосредоточение начинается с дхараны.

Это вкратце, чтобы дать представление об основах пратьяхары. Только сумев овладеть процессом и техниками пратьяхары, мы многое можем сделать с нашим умом. Ум становится пробуждённым...

#### *3.5.9. Заключительные стадии управления психикой*

Три последних члена восьмичленной йоги: *дхарана*, *дхьяна*, *самадхи* обобщённо называются *самьямой*. Объекты сосредоточения могут быть разными. Но в чём их отличие? Если упрощённо передать смысл объяснений раджи Бходжи, то дхарана – это сосредоточение на предметном (месте, вещи, явлении), дхьяна – сосредоточение на том состоянии сознания, которое вызывается дхараной, а самадхи – сосредоточение на Самом (атмане), который все эти явления наблюдает, незатронутый ими.

#### *«Выбор точки сосредоточения» (из беседы Свами Кришнананды)*

Всегда утверждалось, что для того, чтобы избежать трудностей с выбором точки сосредоточения и понимания её природы и характеристик, необходимо получить посвящение. Посвящение – это ряд явлений, которыми обучающийся вводится в самую характерную черту сосредоточения, вместе с описанием природы

объекта. Это может сопровождаться предостережением о трудностях, какие могут встретиться на пути, и сложностях, с которыми можно столкнуться.

Вообще, никто, особенно в мистической и йоговской преемственности, не брался за йогу или созерцание независимо, самостоятельно. Каждый получал доверенность или посвящение от Мастера. Все великие люди имели гуру, хотя они сами были великими людьми. Посвящение гуру необходимо на этом таинственном пути, который мы называем йогой, медитацией, духовностью или богосознанием.

Любой объект достаточно хорош, при условии, что мы можем представить в этом объекте все значения, что мы ищем в жизни. Объект как таковой не важен. Важно, что мы видим в этом объекте. Представление значения в этом объекте – следствие, а не просто сущность этого объекта. Что есть в человеке или в чём-либо в мире, кроме какого-то материального содержания, состоящего из пяти элементов: земли, воды, огня, воздуха и эфира? Всякое человеческое тело составлено только из этих элементов, и всякая священная вещь – лишь такой природы. Но разве нам не видно разницы? Один человек представляет для нас одну ценность, а другой – другую. Одна вещь – эту, другая – ту. Мы вынуждены изучать значение людей и мирских вещей по разным собственным соображениям. И понимание этого смысла, или значения, в людях или вещах – следствие нас, а не людей или вещей, самих по себе. Иначе говоря, ничто не имеет смысла в этом мире, пока мы не способны видеть какой-то смысл в нём.

### *Воплощение Смысла в объекте созерцания или почитания*

Следующая трудность – как воплощается смысл в объекте. Когда мы почитаем образ – понятийный или физический – мы прилагаем к нему все характеристики запредельного бытия. Не оказываем ли мы часто нашего почтения фотографии или портрету какого-нибудь человека, которого считаем достойным уважения? Что есть в фотографии, кроме бумаги и краски? Разве мы повергаемся ниц перед бумагой и краской? Нет. Те смысл и значение, что представлены нам в фотографии как таковой, мы представляем особым образом, благодаря воздействию нашей психики

### 3.5. ЧАСТИ ИЛИ ЧЛЕНЫ ЙОГИ

в контексте наших отношений с этим объектом. Это самое странное, что весьма трудно уловить.

Никто не знает, что есть смысл, что есть ценность, где она расположена – в нашей голове ли, или в объекте. Мы не можем сказать, что в нашей голове. Мы не оказываем нашего почитания чему-то в нашей голове, мы видим нечто внешнее. Что это на самом деле внешнее – тоже не истина. Возникает какая-то своеобразная смесь ценностей... Это трудно постичь. Люди, которые берутся за религиозную практику, в любой её форме, обнаруживают, что это природа духа, сущность их стремления – видеть Бога в некоторой форме. Всякая религия, даже та, что вовсе не признаёт ценности идолов и образов, имеет какой-то образ перед собой. Нет религии без идолов, икон, символов. Меняется только определение идола. Кто-то поклоняется камню. Кто-то – иконе или мраморной статуе, портрету или даже роду атмосферы, которую они физически творят, где они часто меняются, рассматривая среду как идола для их поклонения.

Какой бы ни был идол, он – концептуальная форма, которую мы накладываем на физическую среду вовне, он – необходимость организации нашего ума в его вероисповедном стремлении. Так мы возносим молитву в храме, в аудитории, в церкви или мечети, где наш ум обретает себя через призвание силы, что он ощущает как Присутствие, которое превосходит образ, и, тем не менее, как-то оживляет этот образ; Присутствие чудесное, способное быть и восприниматься только поклоняющимся, а не кем-то ещё. Мы начинаем чувствовать распространение некоей силы в объекте нашего почитания – *мурти* в храмах или в чём-то подобном.

Мы возносим наши молитвы не какому-то физическому объекту. Это не молитва или поклонение живописи в физическом смысле. Это психологическая атмосфера, которую мы пробуждаем внутри нас самих. Или, лучше сказать, духовная атмосфера возникает под влиянием, которое выше психологической и логической науки. Вероисповедание превосходит ограничения науки и логики. И они ничего не могут сказать о вероисповедании. Они не могут сказать ничего, потому что лежат вне компетенции вероисповедания.

#### *Дух веры и прорыв души к Безусловному*

В человеке есть нечто, что пренебрегает определениями науки и логики. В человеке есть нечто, что говорит ему, что он есть

нечто большее, чем человек, хотя он всегда рассматривает себя как человека. Есть иногда в нас ощущение, что мы больше, чем просто человеческие существа, и это ощущение в нас поднимается на поверхность, когда мы пребываем в состоянии напряжёнейшего восторга, вызываемого или великой радостью, или скорбью. Великое мучение и безграничное удовлетворение разбивают границы нашей личности. В это время человек больше ни мужчина, ни женщина. Он – нечто, не могущее себя определить. Этот Дух, который овладевает личностью и много раз сокрушает границы личных ограничений, – дух веры.

Человек не может определить, что такое вера. Только тот, кто верует, знает, что такое вера. Это не материал, вычитанный из книги, не что-то набранное, как кусок информации в библиотеке. Никто не может определить, что есть скорбь, и никто не может сказать, что есть радость, если не почувствовал их в своём существе.

Именно божественный Дух, который есть причина или причина всех причин за нашими усилиями в жизни, побуждает нас к усилиям ради чего-то, что мы не можем видеть в этом мире, хотя можем представлять во всевозможных формах. Люди часто молятся деревьям, камням и даже высшим небесам, которые, очевидно, пусты. Они смотрят вверх в пустоту и молятся могучей силе, которую они ощущают как нечто, что так или иначе они надеются увидеть своими глазами или даже постичь его своим обычным умом. Если мы не обладаем истинным Духом веры, понимая веру в её собственном смысле, мы не будем способны взяться за йоговское сосредоточение и созерцание серьёзно.

Созерцание или сосредоточение – не какой-то опыт, производимый с вещами. Это прорыв души к тому, в смысле чего она полностью убеждена, и нет необходимости проводить какой-то опыт относительно его. Кто пытается экспериментировать с йогой, не получит ничего от неё, так же, как нельзя провести опыт с человеком и увидеть, хороший ли он друг или нет. Человек становится другом другого человека средствами, которые находятся за пределами обычного опытного рассмотрения.

Зачастую нас влечёт к кому-то или чему-то или отталкивает факторами, которые не являются результатом нашего долговременного расчётливого рассуждения. Нам вдруг нравится что-то или не нравится не потому, что мы пришли тщательным анализом к логическому заключению относительно этого, но чем-то, что за этими

речами, «не от мира сего». Такой дух может овладеть нами, когда мы действительно обучаемся йоге, особенно когда мы находимся на более высоких стадиях дхараны или дхьяны. Это — очень высокие стадии, и не следует воображать, что мы всегда готовы к этому. Мы должны попытаться понять истинное значение йамы, нийамы и других стадий, которые предшествуют стадии, которую мы сейчас обсуждаем. Нам не стоит быть под впечатлением, что всё преодолено и мы обошли все эти стадии. Никто не может легко обойти их, ибо они — щупальца, которые влекут человека к земле, как бы он ни был велик. Никто не может быть настолько велик, чтобы пренебрегать миром вообще. Поэтому в каждый миг, даже если мы иногда ощущаем, что мы сносно продвигаемся в йоге, даже тогда мы должны быть очень внимательны для того, чтобы видеть, утвердились ли мы на предыдущих стадиях в их собственном смысле и значении.

Мы можем обратиться к любой точке как нашему объекту концентрации, так как выбранный объект годится, как всякий другой, поскольку всё связано воедино. Если мы знаем какую-то вещь, нет необходимости знать другую. Такова здесь природа вещей. Если мы углубимся во что-то, мы продвинемся в глубины чего-то ещё. Если мы коснулись чего-то, как следует, мы коснулись всего. Поэтому мы можем взять любую форму, которую посчитали для себя соответствующей нашей цели.

#### *3.5.10. Мыслеобразы для созерцания*

Последний шаг к полному подчинению сознания — созерцание. Многие Писания включают в себя образы, вокруг которых начинает собираться и сосредотачиваться сознание упражняющегося. Например, священный цветок Индии — лотос, созерцание которого предписывается во многих приёмах йоги. В «Бхагавадгите» это — образы Вселенского Бога (Вишварупы), священного дерева *ашваттха*, «вниз корнями и вверх ветвями», ветви которого «вниз протянулись, кармой людей оплетая в мире» и т. п.



Мы не можем мыслить о чём-либо без образа, так же, как жить, не дыша.

*Полёт души-птицы*

Одним из важнейших индоарийских представлений о душе, сосредотачивающим ум «определённым образом», является образ души как священной птицы. Чаще всего это священная птица индуизма *hamsa* – лебедь<sup>1</sup>, ездовое животное Бога-творца Брахмы и богини мудрости Сарасвати, символический образ души и священного слога «Ом».

Эта «птичка божия не знает ни забот и ни труда, хлопотливо не свивает долговечного гнезда». В своём вечном свободном полёте она иногда опускается или приземляется. Поэтому, по отношению к сердцу, где живая душа обитает, упанишады йоги используют, наряду со словами «храм», «святилище», «обитель», также слово *niḍā*, «гнездо». Если она «забывает» о своей вечно свободной сущности, она привязывается к телу верёвкой кармы или пран и вынуждена постоянно перелетать из тела в тело в течение (*sānsāra*) существования вселенной. Но, ненадолго заключённая в теле, томится и рвётся «как птица» на волю. Познанием же своей сущности она достигает окончательного избавления и вновь превращается в Высочайшего Лебедя (*paramahamsa*<sup>2</sup>).

Уже в ведийское время один из видов алтарей устраивался в виде огромной птицы, и обряд должен был перенести жертвователя в небесный мир.

По «Хамса упанишаде» знание тайной природы *Хамса-видья* ведет к *Брахма-видья*, т.е. знание Души-Лебедя приводит к знанию Брахмана и, значит, к отождествлению с Брахманом и освобождению от уз существования в преходящем мире явлений. Устойчивое представление Лебедя в лотосе сердца и считается, как бы, преобразованием человека в эту божественную птицу.

Но к цели ведет не только зрительный образ. Как часто говорится в разных писаниях, полёт Лебедя сопровождается гулом (*nāda*). Этот изначальный, неизвлеченный (*anahata*), порождающий вселенную звук не только образует беспредельное пространство, где Птица-душа летает и где в конце пути растворяется, исчезает, но и – сама её сущность. Этот звук производится непрерывным повтором Хамса-мантры, причём он слышится в 10 видах – от едва слышного до последнего, громоподобного. Каждый вид этого

<sup>1</sup> Этимологически ближе русское “гусь” (ср. нем. gans, лат. anser).

<sup>2</sup> *Парамахамса* также – *саньясин* высшего отречения.



### 3.5. ЧАСТИ ИЛИ ЧЛЕНЫ ЙОГИ

---

звука сопровождается определёнными телесными и мысленными явлениями, а заключительные – приобретением сверх-сил, а сверх их – отождествлением с Самим собой (*Атманом*) или Богом.



Теперь сообщим благоустремлённому, успокоенному, смиренному, любящему учителя  
о превращении Лебеда в Высочайшего Лебеда.

...

В сердце, восьмилепестковом [лотосе]<sup>1</sup> создав собственно Лебеда, следует представить [его] так: Солнце и Луна – крылья [его], знак *ОМ* – голова, а точка – главное око, Рудра и Рудрани – лапы, обе руки по бокам – Огонь и Время<sup>2</sup>.

Оба в нём зримы: обитель и обученье<sup>3</sup>. Это – тот Высочайший Лебедь,

блеском десяти миллионов светил сияющий. Этим [видением] он достигается.

«Хамса упанишада», 1–2

#### *Янтры*

Если среди трёх основ тантрийской йоги: тантры (в смысле Писания, книги), мантры и янтры – писания передают Истину через способность переводить буквы в смыслы, мантра – через способность слышать, то янтра – видеть. Она является одновременно и символическим представлением определённых идей и образом для сосредоточения внимания.

---

<sup>1</sup> Восьмилепестковом (лотосе)... – Более распространена традиция, приписывающая лотосу сердца 12 лепестков, но эта упанишада, вероятно, пользуется другим, общим с «*Дхьянабинду упанишадой*», источником.

<sup>2</sup> Это человекоподобная птица, похожая на Гаруду индуистской иконографии, имеет не только крылья, но и руки, а также три глаза, третьим и главным из которых является *bindu* – знак носового резонанса над слогом *ОМ*. Представить же её лапами Рудру (Шиву) и его супругу Рудрани, а руками – Огонь и Время уже труднее.

<sup>3</sup> Обитель и обученье... – Т.е. представление образа Лебеда в сердце как бы заменяет долгий процесс обучения священному знанию в обители у учителя.

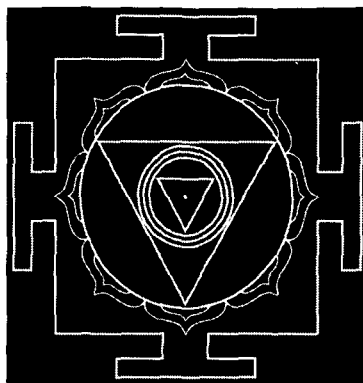
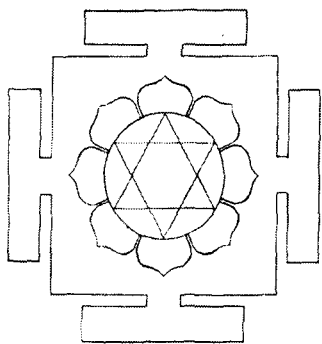


Янтра – то же, что мантра, утверждают, божество же – в обличи мантры.

...

Как тело – для живой души, как масло – для лампы,  
Так янтра – прибежище для всех богов.

*«Куларнава тантра», б. 85, 87*



Изображение 25. Янтры Шивы (слава) и Кали

### *Джапа*



Джапа – это повторение любой мантры, могущей разрушить грехи, приобретённые от плодов прошлых действий (*пурва карма пхалам*).

*«Агни пурана»*



Лишь многократно воспроизводимое знание является средством освобождения.

*Неизвестный  
ведантистский комментатор*



Если ум – на чём-то другом, а не Шиве, в другом месте – Шакти, ещё в ином – прана, даже выполнение в благоприятных условиях 100 тысяч миллионов джап бесполезно.

*«Куларнава тантра», 15. 101*



Джапа лучше, чем обряд; созерцание – выше джапы; и человек, совершенный в созерцании, достигает состояния освобождения.

*Шри Рамакришна*



Для джапы может быть взята мантра, способная разрушить грехи и очистить душу, соединить человека с Богом. Эта мантра – мантра Махадевы, уничтожителя асуров. Итак, Шива-мантра, соединённая с пранавом, – величайшая из всех мантр. Это так называемая *папа винашак мантрам, мукти дайака мантрам, йога мантрам: аум-на-мах-ши-ва-йа*.

Прежде чем повторять какую-либо мантру, следует понять её значение, её рифму, метод джапы, дарующий сиддхи. В мантре заключается величайшая тайна осуществления Бога или истины. Каждой букве в составе мантры свойственен свой собственный смысл.

В данном случае в *намашивайо* «На» представляет физическое тело или «Я» и «Моё», эгоизм. Оберегайте ваше тело от недугов и питайте его саттвичной пищей, которая помогает нам в нашем стремлении к Осуществлению посредством отречения. Пища очищает ум и тело. Физическое тело, будучи местом *Аннамайа коша*, подлежит очищению. «Ма» представляет эгоцентрическое сознание, или самость в майе, ведущую к чувственному удовольствию и ложному наслаждению, порождающему неодолимые желания и свирепые страсти, приносящие *самскар духкха* (производящие страдание). В силу неведения и нечистой природы, а также благодаря влечению и отвращению, человек оказывается в беспокойствах, страхе, ошибках, неудачах и т.п., тогда как управляемый ум, освобождённый от чувственного наслаждения и страстей, достигает осуществления Бога посредством отречения. Это озна-

чает придание уму надлежащего направления и господство над ним. Это не что иное, как очищение *джнянаиндрий*, пребывающих в *Маномайа коше*.

Современное толкование джапа-мантры Шивы  
Слог «Ом» (правава)



2. Слог [«Ом»]<sup>1</sup> – высшее семя, над ним же стоит точка гудения<sup>2</sup>. Слог звучит, утихая, высшее же состояние беззвучно.
3. Но слово [любое исходит] от того произведённого высшего Слова<sup>3</sup>; отыскавший То Высшее [Атмана-Брахмана] *йогин* отсёк сомнения.
4. Кончик волоса, расщеплённый на сто тысяч частей: той [стотысячной] части – половина, и той части – [половина и так далее], но в конце уменьшений – То, подлинное<sup>4</sup>.
5. Словно запах – внутри цветка, словно в молоке – масло, словно масло – в [кунжутных] зёрнах, в породе – золото,
6. так все существа – словно перлы на нити Самого (Атмана); разум стойкий, невозмутимость знающего Благо<sup>5</sup> – основаны на Благе.
7. Ибо, как кунжута масло, в цветках – запах, в теле Человека находится Он, но и вовне [его, как и] внутри.<sup>6</sup>
8. Дерево, как известно, состоит из частей, тень его – словно однородна; в состоящем из частей существующий неделимым, всюду Сам, настоящий.

<sup>1</sup> Слог (ОМ)... – *akṣara* буквально значит «неисскаемый», «неразрушимый», «целый».

<sup>2</sup> ... точка гудения (*bindu nādam*)... – в письме *девангаги* слог «Ом» изображается в виде гласного О, увенчанного полумесяцем и точкой, указывающей носовой Н вышеупомянутого гласного.

<sup>3</sup> Слово (*śabda*) – видимо, *śabda-brahman*, благое слово, часто выступающее как синоним Вед.

<sup>4</sup> ... подлинное (*nirañjanam*)... – букв. “нефальшивое”, “незамазанное”, т.е. лишённое всякого качества и, следовательно, ограничения.

<sup>5</sup> ... знающего Благо... – *brahmavid*.

<sup>6</sup> Т.е. Атман, по отношению к человеку, одновременно – внутренний и внешний, присущий и запредельный, имманентный и трансцендентный.

9. [Поэтому] произнося лишь один [слог] «Ом»,  
недробимое Благо созерцают чающие Избавления<sup>1</sup>.  
Земля, Огонь, «Ригведа», [возгласение] *бхур*<sup>2</sup> и Великий Предок  
(Брахма)
10. в букве «А», первом члене празвука, являются и растворяются.  
Поднебесье, Ветер, *Яджур[веда]*, *бхувас*, Вишну, Людей Побудитель
11. в звуке «У», втором члене празвука, являются и растворяются.  
Небеса, солнце, *Самаведа*, *свар*, а также Великий Владыка  
(Шива)
12. в звуке «М», третьем члене празвука, являются и растворяются.  
Звук «А» – жёлтого цвета<sup>3</sup>, это свойство активности – [так] сообщают,
13. звук «У» – естество (*самтва*), белый; звук «М» – чёрный, тьма (*тамас*).
- Не знающий восьми членов, четырёх стоп, трёх состояний, пяти дивных [божеств]<sup>4</sup>,
14. звука «Ом» не будет благим (*брахманом*).  
Ибо празвук – лук, Сам (Атман) – стрела, Благо – цель, сказано,
15. внимательным будучи, следует пронзить Его, как стрелой.  
[Тогда] прекращаются действия,  
[когда] всё ближнее и дальше в нём видят.

<sup>1</sup> ... чающие Избавления – *mumukṣu*, производное от *mokṣa*.

<sup>2</sup> В брахманской обрядности используются различные возгласения («Ом» – одно из них). В шлоках 8–11 речь идет о трёх *vyāhṛti*, считающихся обозначением Земли (*bhūr*), Пространства (*bhuvah*), Неба (*suvah*) и соответствующих Огню, Воздуху, Свету, Трём Ведам и пр.

<sup>3</sup> Звук «Ом» рассматривается как совокупность трёх «вселенских свойств» (*guṇa*): *самтва*, *раджас*, *тамас* – символизируемых тремя цветами; но обычно активность, энергия, страстность (*rajas*) – второе свойство, а не первое, как в этой шлоке, и считается красным, а не жёлтым.

<sup>4</sup> Относительно восьми членов, стоп (или местопребываний) и т.д. среди комментаторов нет единства. Возможно, восемь членов – это пять проявленных знаками-звуками частей *пранава* (А, У, М, полумесяц, точка-*бинду*) и три непроявленных: *kala*, *kalātita* и *tat param*. Четыре стопы, согласно «Мандукье упанишаде», это четыре стадии познания: *вайшванара*, *тайджаса*, *праджня* и Четвёртое (сам Атман). Три состояния – это бодрствование, сон со снами и сон без снов. Пять божеств, в зависимости от принадлежности текста к вишнуистской или шиваистской ветви индуизма, могут весьма различаться.

16. Звуком «Ом» произведены божества, звуком «Ом» произведены небеса,

звуком «Ом» произведена Вселенная из трёх миров<sup>1</sup>, с движущимся и неподвижным.

17. Краткий<sup>2</sup> [звука «Ом»] сжигает грехи, долгим – непреходящий успех даётся, вместе собранные половины празвука Избавление даруют.

18. Как масло, [что льётся] струей непрерывной, как колокола долгий звук – [так звучит] несказанная вершина<sup>3</sup> празвука. Кто ведаёт это – сведущ в Веде.

19. В середине чашечки лотоса сердца, недвижимого, светильнику подобного, мерой в большой палец<sup>4</sup>, следует созерцать неколебимого Владыку.

20. Через левую ноздрю воздух вбирают, пока живот не наполнят; [затем] следует созерцать слог «Ом» в кругу пламени, пребывающий в середине тела,

21. Говорят, наполнение – Брахма, Вишну – задержка, опустошение – Рудра<sup>5</sup>. [Так] дивную *пранайаму*<sup>6</sup> толкуют.

22. Самого сделав [нижней] дощечкой<sup>7</sup> и празвук – верхней, трением созерцания, повторяющимся снова и снова, можно выявить скрытого, как огонь [в дровах], Бога.

<sup>1</sup> ... трёх миров... – Земля, Пространство (или Атмосфера), Небо.

<sup>2</sup> Краткий... – Несомненно, речь идёт о различии между составными элементами «Ом», краткими «А» и «У» и долгим дифтонгом, полученным их слиянием (О).

<sup>3</sup> ... несказанная (*avācya*) вершина... – т.е. точка над О, обозначающая носовой М, в самом прямом смысле слова “несказанная”, ибо её нельзя произнести, сказать.

<sup>4</sup> ... мерой в большой палец... – здесь Ом отождествляется с Атманом, подобным светильнику в сердце, который есть не что иное, как Господь в форме Пуруши, т.е. отдельной души, согласно Ведам, размером с большой палец.

<sup>5</sup> Рудра – другое имя Шивы.

<sup>6</sup> Здесь перечислены стадии *пранайамы* и их соответствия: наполнение (*pūraka*), т.е. вдох, задержка (*kumbhaka*, что примерно значит “кубок”, “горшок”), опустошение (*reca* вместо более употребительного названия для выдоха *recaka*).

<sup>7</sup> ... дощечкой (*arāṇi*)... – деревяшки для добывания огня трением, используемые в ведийском ритуале.

23. Вокруг отзвука «Ом», что гуденьем [звучит], собирают усердно дыханья, вплоть до растворения [в нём] любого другого звука.

24. «Ом» – [это] приход и уход, начало, движение и отсутствие. [Он] – единственный, миллионами солнц сверкающий. Видящие внутри всех людей пребывающим Самого, Лебеда, действительно являются свободными.

«Дхьянабинду упанишада», 2–24

### Биджа мантры

Биджа – семя мантры. Это односложное изречение, не имеющее значения в языке, но со священным смыслом. Биджи считают обычно принадлежностью тантры, но и в ведийском обряде существовали подобные звуки-знаки, *стобхи*. Это – вводимые в песнопения звуки, лишённые смысла и служащие лишь для поддержки напева (например, *хау, хай, хум, хим*). Каждая *стобха* отождествлялась с определённым явлением внешнего мира или проявлением человека. Эти скрытые, невыразимые (*авьякта*) значения *стобх* роднят их с биджами.

Каждое божество имеет свою биджу, а та представляет это божество. Да и сама биджа, несмотря на краткость, устроена «матрешечно»: каждая буква биджи обозначает то или иное божественное проявление. Биджи могут несколько отличаться и «истолковываться» в разных направлениях тантры. Например, по Варада тантре, в бидже *hrīm ha* означает Шиву, *ra* – Природу (*prakṛti*), *i* – Великую Майю (*mahāmāyā*), носовой резонанс (*nāda*) – Мать вселенной, а бинду – Разрушителя скорби. Бинду (обозначаемый точкой над *m*) во многих биджах означает «рассеивающий скорбь». В той же бидже, по вишнуитской Лакшми тантре, *ha* обозначает Сурью и прану, *ra* – огонь, *i* – Майю, *ma* – первооснову (*pradhānu*) и т.д.

В «Мантра йога сутре» говорится, что, хотя биджи могут быть использованы для всех видов почитания божества, только йогин, сведущий в четырёх йогах, может знать все их тайные значения.

В нижеприведённой таблице приводятся биджи по «Варада тантре», «Лакшми тантре», главному тексту *панчаратры*, и «Мантра йога сутре».

Биджа мантры	Божества (devata)	Некоторые свойства бидж
<i>om̐, om̐</i>	Вселенское Бытие, Пуруша	Пранава мантра. Выражение Безусловного Блага. «имя» Владыки (Ишвары). Самая всеобъемлющая и всем подходящая. Имеет свойства пространства.
<i>raṁ</i>	Агни	У неё огненные свойства. Дает энергию, благополучие.
<i>hūṁ</i>	Бхайрава, а также Чанди	Защищающая биджа ( <i>варма биджа</i> ). Принадлежит к воздушной стихии.
<i>haum̐</i>	Шива	Прославляющая Шиву. По Лакшми тантре. <i>Om̐ haum̐</i> – <i>прасада-мантра</i>
<i>hroum̐</i>	Шива	..
<i>duṁ</i>	Дурга	Защищает
<i>kriṁ</i>	Кали	<i>Йога-биджа</i> . Удаляет скорбь.
<i>hrim̐</i>	Бхуванешвари, или Махамайа, или Тара	<i>Шакти-биджа</i> . Сила восходящего солнца
<i>śriṁ</i>	Лакшми	Дарует здоровье, красоту, потомство
<i>aiṁ</i>	Сарасвати	<i>Гуру-биджа</i> . В Лакшми тантре – <i>vāgbava</i> . Дарует мудрость, творческое вдохновение, красноречие
<i>auḥ</i>	Сарасвати (по «Лакшми тантре»)	Дарует мудрость и вдохновение
<i>klīṁ</i>	Махешвари или Кришна.	<i>Кама-биджа</i> (биджа любви). Принадлежит к водной стихии.
<i>gaṁ</i>	Ганеша	Устраняет препятствия. Принадлежит к земной стихии.
<i>glauṁ</i>	Ганеша	Биджа с лунными качествами
<i>ksraum̐</i>	Нрисимха	Устраняет страх
<i>striṁ</i>	Махешвари	<i>Шанти-биджа</i> (биджа покоя) или <i>вадху-биджа</i> (женская биджа)

### 3.5.11. Дхарана

Познание любого предмета, явления или идеи начинается с его установки в качестве особого объекта внимания. В классической йоге установка и удержание внимания на каком-либо месте называется *дхараной*. Этот вид управления сознанием – первая ступень сосредоточения, без которого немислимы дальнейшие.



### 3.5. ЧАСТИ ИЛИ ЧЛЕНЫ ЙОГИ

Созвучие слов *dhāraṇā* и *dh@ra* (лезвие) часто обыгрывается в индийских писаниях. Например, в «Кшурика упанишаде» дхарана сравнивается с секирой, которой рассекаются путы, связывающие душу: шесть пороков и смертельные точки (*марман*) тела, благодаря чему человек становится бессмертным существом (*amṛta tattva*). Это архетипическое сравнение с неким колющим или режущим орудием мы используем и сейчас, говоря «острое внимание», «острая мысль» или «острый ум».

Дхаране посвящены большие разделы йоговских упанишад, например, излагающие *панча-дхарану* или десять *аджапа-дхаран* (Хамса), и даже целая упанишада («Кшурика упанишада»). «[Дхарана] – сущность и цель Вед – так установлено словом Самосущего»<sup>1</sup> («Кшурика упанишада», 2). Возможно, здесь дхарана является определением ума, удержанного в одной точке. Это установка или остановка потока мысли на одном предмете или представлении. В этом смысле оно выше созерцательного состояния и является синонимом самадхи. В этом же смысле термин «дхарана» используется также и в трактате «Брихадйога Яджнявалкьи».

По смысловому содержанию наилучшим русским соответствием дхараны будет «установка или сосредоточение внимания», или просто – «сосредоточение», «внимание».



Йогин, который при посвящении в великий обряд умело сосредотачивает свой чистый дух на следующих местах:

пупке, затылке, голове, сердце, желудке, ягодицах, глазе, ухе и носе –

быстро сжигает все добрые и злые поступки, подобные горам, и, напрягая все усилия на достижении высшей йоги, освобождается [из силков существования], если это в его воле.

...

Так трудно неподготовленному в *дхаране* удержаться, что кажется: легче стоять на отточенном лезвии меча.

«Махабхарата», 12, 301, 39, 12;  
12, 302, 54

<sup>1</sup> Самосущего... – *svayambhu*, эпитет Брахмана-Праджapati, творца и владыки существ.

## Препятствия дхаране

Без овладения дхараной как началом *самьямы*, невозможны ни созерцание (*дхьяна*), ни *самадхи*. Нами выбрано описание не видов дхараны, коих великое множество, а препятствий к ней. Этот перечень, составленный Свами Ниранджананандой, для многих может стать весьма поучительным. Среди них – и сверхчувствительность (внимание, экстрасенсы!), видения (контактёрам и прочим «воображателям», то есть людям с неуправляемым воображением), и пробуждение кундалини (то, чего иные так жаждут и так запросто, по их уверениям, достигают). На самом деле, большая часть таких «продвинутых адептов» не в состоянии ни просидеть без движения больше, чем несколько минут, ни фиксировать внимание на одном предмете или теме в течение даже одной минуты.



Приёмы дхараны особо предназначены для очищения нади и чакр психического тела посредством приёмов сосредоточения и представления. Когда вы сосредотачиваетесь, способности ума сводятся в одну точку. Когда отвлечений становится меньше, психическое, астральное и прановое тела приходят в гармонию и приноравливаются одно к другому. Когда такая регулировка случается, вы способны перейти порог от внешнего к внутреннему опыту. Как только вы станете устойчивым в дхаране, вы перейдете порог, и здесь может возникнуть множество препятствий, мешающих вашему внутреннему развитию. Они включают видения, пробуждение кундалини, чувственность, болезненность, разочарование в занятии, сверхчувствительность и выполнение слишком большого количества различных приёмов. Это препятствия, возникающие изнутри.

Есть также некоторые препятствия, что могут возникнуть извне. Среди них – чрезмерно активная общественная жизнь, беспорядочность образа жизни и занятий и неуравновешенное питание. Разберём эти препятствия отдельно.

1. *Видения* – в них вы можете видеть прекрасные полубожественные сущности или апсар из другого мира, которые приходят, чтобы отвлечь вас от занятия. Видения могут также появиться в виде змей, львов, тигров, демонов и упырей, дабы напугать вас. Только если вы способны остаться спокойным и незатронутым

при таких явлениях, ваше занятие будет продолжаться беспрепятственно. Есть множество описаний разных мистиков, святых и пророков, которые пережили такие видения во время напряжённой садханы. Иисус жил в пустыне 40 дней, и таких видений он наблюдал изрядное множество. Так и Господь Будда имел множество видений, когда сидел под деревом боддхи перед просветлением.

2. *Пробуждение кундалини* – следующая трудность, которая возникает во время дхараны. В действительности вы не можете войти в состояние дхараны без некоторого пробуждения кундалини. Дхарана обычно выполняется на различных чакрах, поэтому это также указывает на некоторое пробуждение кундалини, которого не происходит, пока кундалини не двинется вверх в проход сушумны. Когда энергия кундалини начинает пронизывать чакры, начинается дхарана. Если во время выполнения дхараны переживания кундалини становятся напряжёнными, то для продолжения садханы вам потребуются водительство опытного гуру и благоприятное окружение.

3. *Чувственность* – ещё одно препятствие, которое человек может встретить на пути дхараны. Когда совершается дхарана, сильные плотские чувства непроизвольно развиваются в нижних центрах. Это может быть претерпеваться лишь временами, но во время дхараны это может происходить часто. Когда дхарана совершенствуется и ум становится управляемым, праны и чакры очищаются. Это очищение ведёт к увеличению производства полового флюида. Поэтому чувственность увеличивается. Когда чувственность возникает во время упражнения в дхаране, вы снова будете нуждаться в водительстве опытного гуру, чтобы очистить ваш путь.

4. *Встречающееся заболевание* – ещё одна трудность, которая возникает на пути дхараны. Часто на низших стадиях телесная загрязнённость производит закупорки. Обычно во внешненаправленном состоянии деятельной жизни преобладает раджас. Посредством упражнения в дхаране, однако, ход телесного очищения происходит очень быстро. Вследствие этого, производимые нездоровые составляющие тела удаляются слишком быстро. Они могут проявиться в виде заболевания, которое до этого пребывало в дремлющем состоянии. Когда на этом пути заболевание проявляется в теле, это – следствие развивающегося очищения. Поэто-

му вы не должны беспокоиться. Заболевание само собой будет убывать по мере развития созерцания. Поэтому в это время упражнение в дхаране не следует оставлять, но продолжать его. При таких условиях, однако, надо избегать лечения как препятствующего ходу очищения. Вам следует также воздерживаться от обильного, тяжёлого питания. Принимайте простую лёгкую еду или лишь молоко и фрукты.

5. *Разочарование в занятии* – ещё одно препятствие на пути дхараны. На этой стадии трудно верно оценить степень своего развития. В энтузиазме вы можете быть склонны к переоценке вашего достижения, мня, что дхараной можно овладеть быстро. Однако чтобы укрепить ум и развить сосредоточение, внутреннее представление и управление образами, понадобится время. Когда вы полнение идёте не слишком хорошо, вы, возможно, станете беспокоиться об эффективности вашего продвижения и начнёте сомневаться, что получаете какие-то блага. С другой стороны, когда некоторый успех достигнут, вы можете быть вне себя от радости, думая, что вы на пороге самадхи. Такие заблуждения относительно упражнения не должны ни подавлять, ни возносить вас. Лишь сохранением устойчивости упражнения, невзирая на такие подъёмы и падения, свершится настоящее продвижение.

6. *Сверхчувствительность* развивается, когда вы начинаете развивать сосредоточение. Звук упавшей булавки становится подобным удару грома. Некоторые запахи, звуки, зрелища и ощущения, которые вы не замечали прежде, будут вызывать у вас отвращение или раздражать. Эти стадии вы должны пройти, но если у вас есть настойчивость, вы достигнете успеха.

7. *Выполнение слишком многих приёмов* – ещё одно препятствие дхаране. Вы будете истощать вашу энергию и время, стараясь над одним приёмом, а потом оставляя его ради какого-то нового. Если вы решили заняться определённой практикой, следует продолжать, покуда не придёте к её завершению. Если вы упражняетесь немного в этом, немного в том – созерцательного опыта вы не достигнете. Разные и новые приёмы могут возбуждать ваше воображение, но конца этому не будет. Как у человека, который выкопает сотню колодцев, но никогда не найдёт воды. Каждый раз после того, как выкопано несколько футов, он бросает копать и начинает в новом месте... Так что придерживайтесь выбранного приёма и идите вглубь – тогда вы достигнете цели скорее.

8. *Чрезмерная общительность* – ещё одно препятствие в упражнении дхараной. Если вы хотите преуспеть в упражнении, вам следует снизить общественную активность. Обилие общения рассеивает ум. Также рассеивают ум излишние разговоры. Всякий вид чувственного увлечения, возбуждения и опьянения преграждает путь дхараны.

9. *Беспорядочность образа жизни и занятий* – одно из величайших препятствий. Для многих людей – самое трудноодолимое. Чтобы достичь сосредоточения, ум и тело должны быть уравновешены и устойчивы. Беспорядочность производит неуравновешенность и беспокойство. Важно привести в порядок время еды, сна, работы, отдыха и созерцания. Однажды установив распорядок, не отклоняйтесь от него. Упорядоченный образ жизни и упражнения – это основа духовного развития и залог успеха в сосредоточении.

10. *Неуравновешенное питание* – ещё одно препятствие дхаране. Пищеварительная система весьма чувствительна. Когда мы входим в глубинные состояния сознания, пищеварительная сила снижается, следует иметь это в виду. Поэтому, чтобы продвигаться в дхаране, вы не должны есть или поститься слишком много. Своевременное саттвичное питание существенно. Когда организм очищается упражнением, малейший беспорядок может расшатать вас. Большая или меньшая доля пищи будет расстраивать всю систему, пока вы не обретёте совершенное управление. Потом же вы будете способны есть всё, что захотите.

11. *Напряжение* – ещё одно препятствие дхаране. Всегда следует помнить, что сосредоточение – не состояние напряжения. Истинное сосредоточение ума может быть достигнуто только ненапряжённым человеком. Человек напряжённый сосредоточиться не может. Вы можете достичь сосредоточения, лишь научившись удерживать позу легко и устойчиво, успокаивать тело, нервы, мозг и ум. В действительности, снижение напряжения и сосредоточение взаимосвязаны. Вы не можете расслабить какую-то часть тела, не направив на неё внимания. Точно так же не можете собрать ум, пока он не умиротворён полностью. Старания концентрировать напряжённый ум подобны натягиванию уже перетянутой струны. Вместо сосредоточения следствием этого может быть подавленность, упадок умственных сил. Поэтому сосредоточение должно развиваться постепенно посредством последовательного

продвижения в созерцании. Не заставляйте себя сосредотачиваться, если чувствуете усталость или напряжение.

Мышечное и нервное напряжение не имеет никакого отношения к сосредоточению. Успех в упражнении не измеряется каким-либо телесным ощущением или чувством. Некоторые думают, что они сосредотачиваются, когда ощущают сжатие между бровями и за ними, но такие люди лишь производят себе головную боль и другие расстройства. Внимание без напряжения – вот что требуется. Сосредоточение нужно совершать без всякого напряжения. Управление умом не осуществляется пламенным усилием какого-либо рода, но постоянным, тихим и спокойным занятием, при отсутствии всякого беспокойства и возбуждения.

Вот некоторые из главных точек, которые вы должны отметить и осознать, если хотите заниматься дхараной серьёзно. Конечно, даже если вы не желаете совершенствоваться в йоге до такой степени, следование описанным правилам даст вам неисчислимы блага: успокоит нервы, очистит ум, улучшит нрав и здоровье, увеличит продолжительность жизни и даст новое видение её.

*Свами Ниранджанананда*

### 3.5.12. Дхьяна

В Раджа-йоге и других ветвях йоги, принимающих восьмичленное и шестичленное деление, *дхьяна* – предпоследняя ступень садханы. По Патанджали, это – состояние продолжительного, неизменного и неотвлекающегося ни на что другое потока мысли к предмету созерцания. Комментатор Раджа Бходжа определяет как дхьяну такое состояние сознания, при котором оно удерживается не на объекте, как в дхаране, а на определённом состоянии сознания, исключая другие.

Настоящая дхьяна – это течение непосредственного восприятия. В текстах йоги дхьяну часто сравнивают с текущим непрерывной струёй маслом. Оно отличается от дхараны своей продолжительностью и почти произвольностью. В дхьяну как бы «соскальзывают» после того, как дхарана достигла определённой твёрдости и продолжительности. Видимо, поэтому дхьяне в йоговских текстах уделяется места гораздо меньше, нежели предшествующей ей дхаране и последующему состоя-

### 3.5. ЧАСТИ ИЛИ ЧЛЕНЫ ЙОГИ

нию самадхи. Особых классификаций и подробностей учителя йоги и наиболее известные комментаторы не дают. Исключений немного, один из них мы привели выше, в «Аштанга-йоге» Чарандаса.



7. Дхьяна в упражнении йогинов есть высшая сила.

Два вида дхьяны различают ведающие веденье люди:

8. Сосредоточие ума (манаса) на одном и пранайаму.

Качественна пранайама, бескачественна манас.

9. В трёх случаях не упражняются в йоге: при еде и при освобождении от мочи и кала;

В остальное время, о владыка народа, нужно упражняться тому, для кого она есть высшее достижение.

10. Чувства и манас отвортив от предметов чувств, чистый, Двадцать четыре [таттвы] превзошедший, пусть, мудрый, себя очищает

11. Десятью или двенадцатью способами очищения.

Тем способом, что мудрецами указан, такие всегда постигают

12. Атмана, постоянного, нестареющего — так мы слышали.

Только для [сильных], а не для иных, слабодушных, йоги обет предписан.

13. Свободный ото всех привязанностей, постник, победивший чувства,

Ранней и поздней ночью должен сосредоточивать манас.

14. Утихомирив толпящиеся чувства манасом, о владыка Митхилы,

А манас посредством буддхи, как скала неподвижный,

15. Непокколебимый, как древесный ствол, пусть он будет, как гора, неподвижен.

Пробуждённым его признают тогда, знающим предписанья закона, приобщённым [йоге].

16. Он не слышит, не обоняет, не ощущает вкуса, не видит,

Не воспринимает прикосновений, его ум [манас] не создаёт представлений,

17. Он ни к чему не стремится и столько же, сколько чурбан, размышляет;

Тогда мудрецы его называют достигшим единения с природой, приобщённым йоге.

18. Как при безветрии светильник, так и он сияет,  
Освободясь от признаков, неподвижный, он стремится прямо  
вверх, вкось не отклоняясь.

19. Тогда он видит того, кого в созерцании называют «Пребываю-  
щий в сердце

Внутренний Атман», подобные мне, его признают надлежащим  
познавю, сын [мой].

20. Как бездымные семь огней, как лучистое солнце,  
Как вспышку молнии в небе, атмана он в себе созерцает.

21. Суровые мудрецы, махатмы, брамины,

Пребывающие в лоне Брахмо, изначального, бессмертного видят

22. И говорят, что он тончайшего тоньше, величайшего больше;

Это – основа<sup>1</sup> незыблемая, во всех существах она пребывает не-  
зримо.

23. Веществом буддхи при свете *манаса* выявляется творец  
мира,

Не тёмный, в запредельно великой тьме он пребывает, сын  
[мой].

24. Он разгоняет тьму – так говорят познавшие всё и превзошед-  
шие Веды.

Непознаваемый, незатемнённый, без признака, познаваемый в  
знаке (*линга*).

25. Такова йога йогинов. Какие ещё могут быть признаки йоги?

Так взирая, нестареющего запредельного Атмана прозревают.

«Мокшадхарма», 12. 308. 4–25

(Пер. Б. Л. Смирнова)

### 3.5.13. Чакры

Для некоторых читателей, вероятно, странно видеть эту тему в разделе технических приёмов йоги, а не в разделе 3. 5, описывающем «окультурную анатомию» человека, к коей обычно чакры относят. Теорию чакр представляют ныне как изначальную и непременно присущую йоге. Эта, ставшая исключительно модной теория обогащает экстрасенсорику, магию, медицину, психологию и, конечно, их представителей. И многие излишне востор-

---

<sup>1</sup> *маттва*



женные головы, узнав о чакрах по слишком уж популярной литературе и почувствовав, скажем, при выполнении асан мельчайшее щекотание, потягивание или потепление в какой-нибудь области позвоночника, «ничтоже сумняшеся» объявляют, что у них «открылись» или даже «раскрутились» чакры. При этом чакры представляются в виде неких физиологических образований, которые «разогреваются», «стимулируются», «усиливаются», на которых «стоят» в стойке на голове и пр. Создаётся полное ощущение, что «раскрываются» они в считанные минуты – в каком угодно порядке – снова и снова (и значит, с не меньшей частотой и закрываются?). Такие «духовные материалисты» неосознанно представляют чакры в виде неких анатомио-физиологических образований, вроде нервных сплетений или эндокринных желёз, как делалось ещё в XIX в.

Идея «привязки» определённых состояний сознания к тем или иным точкам и местам человеческого тела – очень древняя. Однако, чакры – не какие-то органы, которые есть у каждого с рождения, вроде печени или щитовидной железы, и даже – не нервные сплетения. Если чакры и существуют в каждом человеке – то в тонком теле, которое далеко не все способны сознать, ибо не обладают достаточной внимательностью, сосредоточенностью и терпением. Всякие разогревания, щекотания и прочее, что многие «продвинутые» в йоге горделиво мнят «раскрытием» или ощущением чакр, на самом деле относятся к ощущению прановых токов.

Чакры – это круговороты или вихри мысли, в которые попадает и вертится ум. Это, скорее, помехи, нежели достижения. Представление о чакрах или лотосах как помехах осуществлению свободы есть и в упанишадах йоги. Например, в «Хамса упанишаде» лепестки, тычинки, пестик лотоса сердца сопоставляются с теми или иными состояниями сознания. Но цель йогина – не наслаждаться их красотой и «благоуханием», не «развивать» эти состояния, похваляясь ими, а пронзить, пересечь, проскочить их посредством *чакра бхеда* – и как можно быстрее.



Восемь составляющих его оборота<sup>1</sup> таковы:

<sup>1</sup> Не случайно здесь употреблено слово *vrtti* – превращение, вращение. Вспомним знаменитое *читта вритти ниродха*.

В [восточном] лепестке<sup>1</sup> – к добродетели стремление;  
в [лепестке] Агни – сон и вялость пребывают;  
в [лепестке] Ямы – к жестокости стремление;  
в [лепестке] Ниррити – ко злу помышление;  
в [лепестке] Варуны – к игре;  
в ветреном [лепестке] – стремление странствовать;  
в [лепестке] Сомы – наслаждение и удовлетворение;  
в [лепестке] Ишаны – собственность и дарение;  
в середине [лотоса] – бесстрашие<sup>2</sup>;  
в тычинке – бодрствования состояние;  
в семенной коробочке – грёза [сон со сновидениями];  
в пестике – забытьё.  
В целости лотоса – Четвёртое [состояние] бывает.

«Хамса упанишада», 2

Чакры – одна из бесчисленных игр Духа, Человека Вселенского (Пуруши). Если понимать чакры как «круговороты» сознания, то это – явление всеобщее, но что касается точек их «привязки» к телу, их образов с символами и санскритскими буквами – то это своеобразное производное индийского мировоззрения.

И даже внутри него, учение о чакрах – не общепринято. Это явление вполне историческое и в какой-то мере местное. Развитой системы чакр нет в наиболее древних системах йоги (например, в восьмичленной йоге Патанджали слово чакра упоминается, скорей, в значении «область»).

Учение о чакрах развилось и распространилось в раннем средневековье несколько «в стороне» от ортодоксального индуизма, на окраинах *арьяварты*<sup>3</sup>, особенно в Кашмире и Бенгалии. И до сих

<sup>1</sup> В (восточном) лепестке... Каждая из восьми сторон света (четырёх главных и четырёх промежуточных) в индуистском мировоззрении находилась под покровительством «ответственного» божества (*lokapala*), поэтому часто направления назывались их именами. Списки *локапалов* иногда разнятся между собой. В данной *упанишаде* восточная сторона – направление Индры; сторона Агни, бога огня, – юго-восток; Ямы, бога смерти и справедливости, – юг; Ниррити, богини разрушения, – юго-запад; Ветреное (*vāyavi*) направление – северо-запад; северное – Сомы, бога священного напитка и вдохновения, а северо-восточное – Ишаны (Шивы).

<sup>2</sup> Бесстрашие... – *vairāgya*, одна из величайших добродетелей индуизма.

<sup>3</sup> Область северной Индии, охватывающая Пятиречье (Пенджаб), среднее течение Инда и Ганги, а также Джамну.

пор среди многих пандитов ведийского идеализма оно считается суеверным, грубым, простонародным, слишком вещественным, что ли.

«Чакры ещё нужно создать», – заметил как-то на вопрос о них глава миссии Рамакришны в России Свами Джйотирупананда. Они становятся действительностью (то есть действующими) вследствие упорной сосредоточенной и созерцательной работы по их представлению. Если, например, «Кшурика упанишада» предлагает представлять, что те или иные места тела отрезаются, и если йогин может достичь состояния внетелесности, значит ли это, что у обычного человека тела нет?

Так же и с чакрами. Их присутствие возможно при условии совершенного убеждения в большей даже действительности сознания, чем телесных проявлений, а также достаточно продолжительном (часы ежедневно и годы!) усердном сосредоточении. Нам не встречалось среди нынешних европейских поклонников тантры ни одного, который мог бы сказать, что он видит все чакры, со всеми мельчайшими деталями, – так, как их приводят индийские трактаты. Ведь даже садхана с простейшими представлениями чакр требует не менее восьми месяцев усердных занятий<sup>1</sup>.

Хоть разные школы и дают довольно разнящиеся описания, установлено 18 признаков чакры:

1. Месторасположение в плотном теле.
2. Точка отражения (кшетра) в плотном теле.
3. Число лепестков.
4. Цвет лепестков.
5. Буквы санскритского алфавита на лепестках и нади.
6. Соответствующая стихия (таттва).
7. Янтра, или форма таттвы.
8. Цвет янтры.
9. Биджа мантра.
10. Животное, представляющее таттву.
11. Главное мужское Божество (Дева) чакры.
12. Богиня (Девы), воплощение дхату (жизненных тканей) чакры.
13. Мир (лока), скрытый в чакре.
14. Принадлежность к одному из трёх узлов (грантхи) тонкого тела.

<sup>1</sup> Как, например, в садхане Бихарской школы йоги.

15. Присущее ощущение (индрия).
16. Орган ощущения.
17. Орган действия.
18. Плоды, обретаемые пробуждением (точнее, прободением) этой чакры.



Изображение 26. Одно из изображений  
Корневой чакры (муладхара)

«Шат чакра Нирупана»  
(из «Шри таттва чудамани» Свами Пурнананды)

«Описание шести чакр» Свами Пурнананды прекрасно показывает, что является не описанием каких-то физиологических образований, как часто думают о чакрах, но описанием сложнейшей созерцательной техники их построения.

Этот текст начала XVI в. представляет собой часть трактата «Шри таттва чудамани». Известны несколько комментариев, например, Каликараны и Шанкары (это – не великий адвайтист). Хотя на Западе труд Пурнананды стал широко известен в перево-

### 3.5. ЧАСТИ ИЛИ ЧЛЕНЫ ЙОГИ

де 1918 года Артура Авалона и вторичных переводах с него, в нём ещё многое не совсем ясно. В чакрах оказываются четырёхрукими, восседающими на своих ездовых животных совсем не человеко- или богоподобные существа, а буквы санскритского алфавита. Ещё великий Шанкара отмечал, что *биджи* имеют руки и ноги. Возможно, некогда биджи представлялись в обликах божеств, а буквенная символика их появилась позднее.

Тысячелепестковый лотос стоит в описании несколько особняком. В других тантрийских источниках Ануттара-йоги (например, «Канкала малини», 5) упоминаются также многочисленные так называемые «тайные» чакры, которые выступают под разными именами. Некоторые из этих чакр – Лалана- или Кала-чакра – располагают ниже Аджня-чакры, другие – между Аджня-чакрой и Сахасрападмой. Они следуют снизу вверх в таком порядке: *сурья-мандала*, *чандра-мандала* и *agni-мандала* (или Махавайю) – и символически представлены изображениями Солнца, Луны, пламени.

Но именно система чакр в изложении Свами Пурнананды, правда весьма упрощённая, стала ныне наиболее известной и распространённой.



Теперь [изложены будут], согласно тантрам, шесть чакр по порядку и далее, что называют первым ростком достижения Высочайшего блаженства.

1. В области [тела], с левой и правой сторон [хребта] Меру<sup>1</sup> есть лунный и солнечный потоки<sup>2</sup>. В середине – ток Сушумна, троегунный, обликом, словно Луна, Солнце, Огонь, [вместе взятые]. Она, тёмнопрекрасная, от клубня (*канда*) к голове протянулась цепочкой огней, что горят, как расцветшие цветки дхаттуры.

В середине же её – [ток], называемый *ваджрой*, что тянется к голове от области уда.

2. В середине же этого [тока] – *читрини*, что сияет, как Празвук («Ом»), достижимый йогой. Посреди позвоночника, тоньше, чем паутинка, ярко сияет [она], все лотосы пронзая, и, как гирляндой.

<sup>1</sup> Т.е. в позвоночнике, который также называют *меру данда*.

<sup>2</sup> Потоки – *sirās*. Синоним солнца – Парящее (*mihira* от *mih* – испаренье).

украшена ими. По природе тот ток – чистый разум. Внутри же [читрини] – брахма-нади, [идушая] от пещеры рта Хары до внутренней сущности, [обители] Изначального бога<sup>1</sup>.

3. Видом подобна прекрасной гирлянде на [лотосном] волоконце, сияет она в умах молчалиников. Она – тоньше тонкого, воплощение счастья, её природа – чистое сознание.

Во рту её сияет дверь Брахмана. Этот вход в хранилище амриты, о котором говорят как о рте тока *сушумны*, зовётся узловым местом<sup>2</sup>.

4. Теперь – Основной лотос, у рта *сушумны* прикреплённый. Он расположен выше заднего прохода и ниже уда, обращён вниз [цветком], с четырьмя багряными лепестками, с золотоцветными буквами от «Ва» до «Са» [на них].

5. В этом [лотосе] – квадратная область Опоры<sup>3</sup>, сияющая жёлтым цветом, с блистающими копьями по восьми сторонам света, прекрасна как молния, вместе с биджой Опоры<sup>4</sup> внутри.

6. С четырьмя прекрасными руками, возвышающийся на царе слонов<sup>5</sup>, он [держит] на бедре Младенца-Творца, равного сиянием Солнцу, четырёхрукого, с лицами, точно у богини благосостояния, обращёнными на четыре стороны.

7. Здесь пребывает богиня, именуемая Дакини, сиятельная, четырёхрукая, сверкающая красноватыми глазами. Сиянием равная множеству [высоко] поднявшихся солнц, она – как светлотекучая вода всегда чистого Разума.

8. Около рта [тока], именуемого ваджра, в середине семенной коробочки [лотоса], – молниеподобный треугольник Троеградья<sup>6</sup>,

<sup>1</sup> Хара – одно из имен Шивы, что, по А. Авалону, также означает самосуший знак Шивы (*сваямбху линга*). То есть брахма нади соединяет проявленную сущность божества с Запредельной точкой (*пара бинду*), где он пребывает.

<sup>2</sup> *Granthi sthānani*.

<sup>3</sup> *dhāra*, эпитет Земли.

<sup>4</sup> ЛАМ, биджа Земли, а также биджа Индры.

<sup>5</sup> А. Авалон поясняет, что это – созерцательный образ *дхара-биджи* (т.е. Земли, *Притхиви*), которая отождествляется с Индрой.

<sup>6</sup> Троеградье (*Трипура*) – крепость асуров, уничтоженная стрелой Шивы, означает также три проявленных мира: земной, поднебесный, небесный. В других текстах – местопребывание богини Трипурасундари, в виде буквы КА. Ещё одно толкование: три стороны треугольника – это сила воли, знания и деяния.

### 3.5. ЧАСТИ ИЛИ ЧЛЕНЫ ЙОГИ

краснее цветка бандхука. В нём постоянно пребывает нежное веянье; оно, именуемое «Желанное обликом» и сияющее как 10 миллионов солнц, есть Кандарпа, Владыка живых<sup>1</sup>.

9. В его середине – [Самосуший] в виде нежного, обращённого вниз лингама, цвета расплавленного золота. Он проявляется знанием и созерцанием, нежен, как первая почка, подобен полной луне, распространяющей множество прохладных лучей. Шива, пребывающий в [священном граде] Каши<sup>2</sup>, подобен увлекающему радостью водовороту.

10. Выше него, подобная тонкому волоконцу лотосового стебля, пребывает Очаровывающая мир [богиня]. Ртом она закрывает отверстие врат Брахмана. Подобная витой раковине, она блистает, как череда новых вспышек молнии. Подобно спящей змее, она обвивается вокруг Шивы тремя с половиной витками.

11. Нежна её речь, как гудение кружащегося роя, опьянённого сладостью расцветшего венка, как стихи произведения, слова которых связаны [бандха] в картинку в особом порядке. Она удерживает заблуждением и вдохом-выдохом мир живых. Она блистает в пещере Корневого лотоса, как цепочка светильников.

12. В середине его [Сваямбху] царствует Наивысшая Владычица<sup>3</sup>, пробуждающая вечное возвышенное [знание], Наивысшая, она тоньше тонкого, свёрхискусна в созидании, облако, содержащее влагу вечного блаженства, откуда льётся непрерывный поток, которым просветляется Вселенная и её нижняя котлообразная часть.

13. Созерцанием Того, кто внутри Корневой чакры, сияющего как 10 миллионов солнц, он сразу становится владыкой Речи и царём людей, обладателем всезнания и навечно изгонителем болезней. Его беспредельный Дух наполняется великим блаженством. Своими складно сложенными речами он служит безупречному наставнику целого [сонма] богов.

---

<sup>1</sup> *Vāyu*, ветер, дыхание, здесь, возможно, синоним *apāny*, ведающей, в частности, проявлениями полового возбуждения. Камарупа, Кандарпа, Дживеша – эпитеты бога любви, а его символ – цветок бандхука, или бандхуджива – «спутывающий живых».

<sup>2</sup> Каши – древнее название Варанаси на берегу Ганги. Считается священным городом Шивы.

<sup>3</sup> Шри Парамешвари.

14. Другой лотос прекрасного алого цвета, заключённый внутри сушумны в области корня половых органов, имеет шесть лепестков с сияющими буквами от «Ба» до буквы Разрушителя городов (Индры), увенчанного точкой<sup>1</sup>.

15. Внутри неё (Свадхиштханы) – белый сияющий лотос, водная область Варуны в виде сияющего полумесяца, и в нём – незапятнанное, белое, как осенняя луна, семя-биджа «Вам», пребывающее на Макаре<sup>2</sup>.

16. Внутри неё пребывает Увлекающий (Хари), в расцвете первой молодости, с сияющим прекрасным голубоцветным телом, одетый в жёлтое. О Носитель [знака] Шриватсы и [камня] Каустубха, четырёхрукий, защити нас!

17. Здесь (в Свадхиштхане), поистине, всегда пребывает Ракини. Сияньем своей прелести она подобна сердцевине голубого лотоса. Облачённая в небесные одежды и украшенная украшениями, держащая в поднятых руках оружие, [пребывает она] с опьянённым нектаром умом.

18. Человек, который размышляет о незапятнанном лотосе, называемом Свадхиштхана, сразу освобождается от вреда особости<sup>3</sup> и прочего. Посредством их уничтожения он становится Владыкой йоги, равным солнцу сиянием, просветляющим тёмные глубины заблуждения. Подобно нектару изобилие его благоуханных речей, сочинённых в стихах и прозе.

19. Выше неё (Свадхиштханы), в корне пупка, сияет десятилепестковый лотос цвета синих туч, несущих в чреве воду. На лепестках – буквы от «Да» до «Пха» с полумесяцами<sup>4</sup>. Созерцайте тот треугольник Вайшванары, равный светом благодатному восходящему солнцу. Вне его [сторон] – три ярко сияющих свастики, а внутри – собственная биджа Огня («Рам»).

<sup>1</sup> Т.е. точкой анусвары.

<sup>2</sup> Водное чудовище: иногда китообразное, иногда крокодил.

<sup>3</sup> Вред особости (*ahaṅkāra doṣa*) имеет шесть проявлений: 1) *kāma*, желание, похоть; 2) *krodha*, гнев; 3) *labha*, жадность; 4) *moha*, заблуждение; 5) *mada*, опьянение, безумство; 6) *mātsarya*, зависть (часто вместо неё *harṣa*, высокомерие, или *māna*, гордыня).

<sup>4</sup> То есть бинду и анусвара, в виде точки над полумесяцем, – знак носового резонанса над слогом РА.



20. Созерцайте [этот знак Индры], восседающего на баране<sup>1</sup>, четырёхрукого, сияющего жаром новорождённого Солнца. На его бедре всегда пребывает Рудра, с телом чисто алого цвета, но прекрасно-белым от пепла, которым обсыпано. В его величественном теле три глаза, а руки – в жестах желанного людям даяния и оберегания. Он – разрушитель Творения.

21. Здесь пребывает Лакини, всеблагодетельница, с четырьмя руками на сияющем теле. Тёмная, одетая в жёлтое и разнообразно украшенная, пребывает она с опьянённым нектаром умом. Созерцающая её пупочный лотос, обретают мощь творить и разрушать. Вани, Богиня речи, дающая изобилие знания<sup>2</sup>, всегда пребывает у лотоса её ног.

22. Выше его, в сердце, – прекрасный лотос цвета бандхуки, с 12-тью расположенными на его лепестках буквами алого цвета – от «Ка» и далее. Известная по имени Неизвлечённая (Анахата), она подобна божественному [Древу желаний] Суратару, дарующему даже больше высказанного [желания]. Там располагается область Воздуха в виде прекрасного дымчатого шестиугольника.

23. Созерцайте в его середине сладостный и превосходный слог Воздуха<sup>3</sup>, он наверху, над чёрной антилопой, сероватый, как дым. В его середине – обитель милосердия, солнцесветлого, незапятнанного лебедя<sup>4</sup>. Из четырёх рук его две руки делают жесты даяния и бесстрашия, что устраняют страх трёх миров.

24. Здесь, поистине, пребывает прекрасная трёхглазая Какини, цвета новой жёлтой молнии, увитая всеми украшениями, всеблагодетельница. Четырьмя руками держит она петлю и череп и делает знак (мудру) благословения и оберегания. Её сердце наполнено нежностью от вкушаемого нектара.

25. В чашечке этого лотоса, нежный облик которого равен свету десяти миллионов молний, – Сила (Шакти) в виде треугольника [вниз вершиной]. Внутри расположен знак (лингам) Шивы, именуемый Баной. Блистающий, словно золото, он имеет в своей вершине отверстие, словно просверленное в драгоценном камне [для

<sup>1</sup> Баран является ездовым средством (*вахана*) Индры.

<sup>2</sup> Другое имя Сарасвати, богини мудрости и красноречия.

<sup>3</sup> То есть биджа Воздуха «Йам».

<sup>4</sup> Это восхваление Владыки (Иша), пребывающего в бидже. Лебедь (*hamsa*) – также одно из имён Солнца.

бус]. Оно является обителью сиятельной Лакшми (Богини благополучия).

26. Кто созерцает в сердце лотос, как Древо всех желаний, как обитель и прибежище Стрельца<sup>1</sup>, как устойчивое пламя в безветренном месте, – становится Владыкой речи и Владыкой, способным к сохранению и разрушению миров. Волоски, которые окружают и украшают его околоплодник, прекрасно сияют, как [лучи] солнечного нимба.

27. Тот йоги владыка и знанья владыка, обуздавший скопище чувств, терпелив в созерцании и сосредоточении, более любим [Божеством], чем любимейшая из жён. Его складная речь из слов, сказанных в стихах и прозе, как водный ливень, струится. [Он может стать] Божеством, почитаемым Лакшми, и мигом входить по желанию в тело другое.

28. В горле – беспорочный лотос, называемый *вишуддха*, краснодымчатый по цвету, что на лепестках имеет все [шестнадцать] гласных звуков<sup>2</sup>, свет же их – кроваво-красный. В лotosовой чашечке находится Небесная область, круглая и белая, словно полная луна. На белом, как снег, слоне – светлая биджа Воздуха<sup>3</sup>.

29. На его бедре всегда пребывает одетый в тигровую шкуру Бог, снежнобелый телом, которое неотделимо от тела Горнорождённой [Богини]<sup>4</sup>, треокий, пятиликий, с десятью прекрасными руками. Две из них – с петлёй и в жесте бесстрашья, две других – со стрекалом и в жесте даренья. Тот Бог прекрасно известен сведущим как Всегдашний Шива (Садашива).

30. В [этом] лотосе пребывает Шакини в жёлтых одеждах. В четырёх лотосоподобных руках она держит лук, петлю, стрекало и пику. В чашечке этого лотоса, чище океана живительной влаги, область полной луны, без пятна [даже] в виде зайца. Это врата Великого освобождения и Благосостояния для способного очистить и обуздать свои чувства.

<sup>1</sup> Шарва, буквально Вооружённый стрелами, одно из имен Шивы.

<sup>2</sup> От *а* до *һ*.

<sup>3</sup> То есть, биджа «Хам».

<sup>4</sup> Ардханарисвара, облик Шивы с наполовину мужским, наполовину женским телом.

31. В этом состоянии тот, кто направлен к полному соединению с Самим<sup>1</sup>, становится наслаждающимся нерушимым покоем сознания. Он становится знающим, вдохновенно-речивым, зрящим три времени<sup>2</sup>, всеблагодетелем, долгожителем, живущим свободным от хвори и скорби, от бесконечности бед и распада, подобно Лебедю.

31 [2]<sup>3</sup> Йогин, который умом непрерывно пребывает в этом состоянии, сдерживающий воздух [кумбхакой], гневный, может сдвинуть все три мира. Ни Брахма, ни Вишну, ни Хари-Хара, ни Небесная драгоценность – [Солнце], ни Повелитель ганов<sup>4</sup> даже вместе не способны утишить эту мощь.

32. Прекрасный, снежно-белый, луноподобный лотос, называемый Аджня, поистине, явленный блеск созерцания. Увеличивают его красоту нежно-белые буквы Ха и Кша на его двух лепестках. В его сердцевине – Шакти Хакини, подобная луне, шестилика, шестирукая. Одна [рука её] в жесте Вёденья, две других подняты в жестах: отвращающем страх и дарующем благо, остальными держит она череп, барабанчик дамару и чётки. Её сознание чисто.

33. Внутри этого лотоса пребывает ум в тонком и преславном проявлении. Здесь, в лоне семенной коробочки, сияет, как череда вспышек молний, так называемый Иной Шива (Итара Шива) в виде лингама. Там же находится начальная биджа Вед («Ом»), обитель высочайшего Союза<sup>5</sup>, что своим светом проясняет Нить Брахмана<sup>6</sup>. Стойкий умом пусть созерцает это, как следует, в сердце.

34. Царь среди совершенствующихся, будто ставший самим созерцаньем, способен по своей воле являться в другом теле и стать царём среди молчаливых, всезнающим и всевидящим, знающим смысл всех писаний, благодетелем всего. Осуществивший учение Недвойства (Адвайта), славный и долго живущий, он обретает вы-

<sup>1</sup> *ātmasaṁpūrṇayogaḥ* может иметь и другое значение – «достигший совершенства в йоге».

<sup>2</sup> Прошлое настоящее и будущее.

<sup>3</sup> Стих, не вошедший в основной, но имеющийся в других вариантах трактата.

<sup>4</sup> Хари-Хара – Шива. Повелитель ганов – Ганеша. (*ганы* – низшие духи)

<sup>5</sup> Кула.

<sup>6</sup> *brahmasūtra*. Намеренная двузначность: или *читрини-нади* в *сушумне*, или наставление в веданте.

сочайшие и неведомые силы. Также он становится трёх миров создателем, хранителем и разрушителем.

35. Внутри треугольника этой чакры вечно пребывает Внутренний Сам (Антаратман) как чистый разум в виде лучающегося светом знака Празвука [«Ом»]. Выше его – полумесяц, [ещё] выше – носовой звук «М» до проявления в виде точки, а ещё выше – гуденье [нада].

36. Когда выполнением этого упражнения<sup>1</sup>, знание которого обретают служением высшему наставнику, йогин, заперев безопорный Град, пребывает в сознании растворения, в состоянии сверхблаженства, тогда он видит в середине треугольника и пространстве над ним ярко сверкающие вспышки огня.

37. Здесь также пламя, сияющее, как чистейший свет новорожденного солнца, словно огонь, [добытый трением], меж небом и землёй. В этом состоянии является Бхагаван в полном своём всепроникающем вездесущем могуществе, не знающий упадка. Он пребывает здесь, в области солнца, луны и огня (Сахасраре), как очевидец очевидного.

38. Здесь несравненное и прекраснейшее местопребывание Вишну. Кто при [волевом] угашении жизни (праны) с радостным умом помещает её здесь, после смерти входит в изначального Пурушу, высшего, вечного, нерожденного Бога, Царя йогинов, существующего прежде трёх миров, в коем ведома Вед завершение<sup>2</sup>.

39. Когда действия йогина служением у пары лотосоподобных стоп гуру становятся благом во всех отношениях, тогда он увидит над [Аджня чакрой] образ великого Гула (Маха нада) и сверхъестественная сила речей станет всегда явственна, будто в руке его лотосоподобной. Великий Гул в облике половины Шивы, как буквы «Ха», по виду подобной плугу<sup>3</sup>, – это состояние растворения Ветра (Вайю). Оно – успокаивающее, дарящее благо, устраняющее страх и проявляющее чистый разум.

40. Выше этого, в пустотном пространстве, где пребывают Шанхини-нади, и ниже *висарга*, – лотос в десять сотен лепестков, обращённый вниз, пересиливающий свет полной луны. Его собранные в гроздь лепестки слегка окрашены светом молодого солнца.

---

<sup>1</sup> Толкователи утверждают, что здесь говорится о приёме *йони-мудра*.

<sup>2</sup> Веданта.

<sup>3</sup> В деванагари нижняя часть буквы ХА похожа на плуг или соху.

В нём светятся все буквы, начиная с «А» и «Ом», – сущность исключительного блаженства.

41. Внутри [Сахасрары] – полная, незапятнанная [знаком зайца] луна, сверкающая, как в чистом [осеннем] небе. Она, влажная и холодная, как нектар, щедро изливает свои лучи. Внутри неё треугольник, сверкающий, как молния, в котором – великая Пустота, тайная даже для всех богов.

42. Это сверхтайное и достижимое лишь с великим усилием тонкое бинду, которое проявляется как чистое целое и шестнадцатая доля времени<sup>1</sup> – основной корень освобождения. Здесь в своём облике<sup>2</sup> пребывает божество, известное всем как Высочайший Шива. Он сущность и Атман всего сущего, в нём соединены вкус и отсутствие вкуса<sup>3</sup>, и он подобен солнцу, уничтожающему тьму неведения и заблуждения.

43. Непрерывно текущим потоком живительной влаги, подобной серебристым лучам луны, Благодетель (Высочайший Шива) наставляет обузданного, с незапятнанным умом, в знании, которым познают единство живой души и Высочайшего Духа. Он, вечно текущий и распространяющий приливную волну всех видов блаженства, наполняет все вещи как их Владыка, именуемый Высочайшим Лебедем.

44. Это место шиваиты называют обителью Шивы, последователи Вишну – Высочайшим Пурушей. Иные же называют это местом Хари-Хары<sup>4</sup>. Те же, кто преисполнен страсти к лотосоподобным ногам Богини, называют это место её обителью. Иные же великие святые называют это чистым местом Пракрити-Пуруши.

45. Зная это состояние, избранный человек с обузданным сознанием никогда не родится снова в текущем, ибо отныне нет ничего в трёх мирах, связывающего его. Его ум будет управляем, и цель достигнута. Он обретёт всю полноту силы делать желаемое и отвращать разрушительное, будет двигаться в Эфире [Кха], и речь его в прозе или стихах будет сверхчиста и сладка.

<sup>1</sup> Религиозный календарь Индии – лунный. Одна из единиц времени – шестнадцатая доля луны.

<sup>2</sup> *svarūpi*. В переводе А. Авалона – *kha*.

<sup>3</sup> *Rasa* и *virasa* также могут значить «приятное и безразличное».

<sup>4</sup> Бог, соединяющий в себе Вишну и Шиву.

46. Здесь – превосходная шестнадцатая доля луны, цветом подобная юному [восходящему] Солнцу. Высшая, чистая, незапятнанная и тонкая, как разделённое на сто частей волоконце лotosового стебля, нежная и сияющая, как сто миллионов вспышек молнии, она повёрнута вниз. Она – хранилище живительной влаги, откуда истекает обильный и непрерывный поток вечного блаженства соединения Высшего и Высшей.

47. Внутри этой [*Ама-калы*] – *Нирвана-кала* в виде полумесяца, высочайшая из высочайших, тончайшая, как тысячная часть кончика волоса. Это всегда существующая Благодетельница (Бхагавати), – высшее божество всех существ, дарующая вечное пробуждающее знание и сияющая, подобно всем солнцам, взошедшим одновременно. *Нирвана-кала* сверкает ослепительно ярко, но цвет её, как и *Ама-калы*, – ярко-оранжевый, подобный цвету восходящего солнца.

48. В середине этой [*Нирвана-калы*] сияет Высочайшая и Первейшая *Нирвана-шакти*, светящая ярче десяти миллионов солнц, Прародительница трёх миров. Безграничная, тоньше одной десятиллионной части волоса. Она содержит в себе постоянно текущий поток [изначальной] радости, она жизнь всех существ. Это она милостиво приносит понимание сути в ум мудрецов.

49. Внутри неё (*Нирвана-шакти*) – место, что зовётся обителью Шивы, освобождающее от Майи. Это достижимое только йогинами место, известное под названием «вечное блаженство». Оно наполнено всевозможными формами блаженства, и её природа – чисто разумная. Одни называют это место «местом Брахмана», другие называют пребыванием Лебедя. Мудрецы говорят о нём как о подножии Вишну, а сверхсовершенные – как о невыразимом словами месте освобождения, где познаётся Атман.

50. Тот, кто очищен упражнением йамы и нийамы, чье бытие погружено в Брахмана, узнав из уст гуру последовательность [приёмов], открывающую путь к познанию освобождения, пробуждает Богиню [Кундалини] звуком мантры «Хум» и с помощью воздуха и огня. Пронзая центр *линги*, рот которой невидим и закрыт, он затем вводит Её во врата Брахмана.

51. Эта Богиня, как чистая саттва в своём тонком состоянии, сияющая, как молния, и тонкая, как волокно стебля лотоса, пронзает три лингама и достигает всех лотосов, известных как

лотосы тока Брахмана, сияющие отныне внутри (*Брахма-нади*) во всей полноте. Она идёт к светлому пламенноподобному Шиве, высшему блаженству, и тотчас порождает счастье освобождения.

52. Пусть мудрый и царственный йогин, стремящийся к *самадхи* и припадающий к лотосным стопам гуру, ведёт благородную *кундалини* вместе с *дживой* вдоль [*Брахма-нади*] к её повелителю – Высшему Шиве в обитель освобождения в чистом лотосе. Пусть он созерцает Бхагавати в облике Высшего Сознания, дарующую желанный плод. Когда он ведёт так благородную кундалини, пусть погрузит всё в неё.

53. Испив красную живительную влагу Высшего Шивы, кундалини, его прекрасная супруга во всей своей славе снова возвращается по пути Кула (*Читрини-нади*) оттуда, где сияет вечное блаженство, в Муладхару. Йогин, достигший устойчивой неподвижности своего ума, потоком небесного нектара, текущим из Вселенского сосуда, совершает подношение своему желанному божеству и другим божествам в шести чакрах – Дакини и прочим. Этим он получает знание в преемстве своего гуру.

54. Йогин, ум которого управляем и который соблюдает йаму и нийаму, узнав этот прекрасный способ и источник постоянной радости, струящийся от лотосных стоп посвятителю-гуру, никогда уже не родится в текущем, не разрушится при разрушении мира. Он, выдающийся среди добродетельных, наслаждается Покоем, всегда струящимся из источника вечного блаженства.

55. Если йогин, с умом, направленным к своей внутренней природе, припадающий к паре лотосных стоп святблагого гуру, будет читать ночью, на заре и в сумерки<sup>1</sup> это тайное писание – незагрязнённый чистый источник высшего знания об освобождении, – то, несомненно, сознание его будет танцевать [от радости] у ног его желанного божества.

#### «Пандука панчака» (Пятеричное подножие)

Это произведение – молитвенный гимн-почитание стоп (*пада*) божества, который, как указано в тексте, произносит сам Шива. Посвящён он одной чакре – сердечной (Анахате), на которую как

<sup>1</sup> В тексте – в *сандхьи*, то есть в утренние и вечерние сумерки.

бы опираются стопы Бога. Гимн используется, во-первых, для того, чтобы удовлетворённое хвалой божество в ответ одарило возносящего теми или иными благами, а во-вторых, в качестве установки ума (*санкальпы*). По «Канкала-малини-тантре» и следующему традиции толкованию Артура Авалона, пятеричность – это:

1. Двенадцатилепестковый лотос.
2. Треугольник из линий «А», «Ка», «Тха».
3. Область нада, бинду и Драгоценного алтаря<sup>1</sup> в нём.
4. Лебедь (хамса) ниже.
5. Треугольник на драгоценном алтаре<sup>2</sup>.



1. Восхваляю удивительный белый лотос с находящимися в нём двенадцатью буквами [-лепестками], что неотделимы от семенной чашечки лотоса, в которой находится отверстие Брахмана и которая украшена током Кундалини.

2. Восхваляю обитель Силы в ограждённом месте, где сходятся вместе семенные коробочки. Этот [треугольный] знак *мандалы* создан линиями «А», «Ка» и «Тха», в каждом из углов которого видимы буквы «Ха», «Ла» и «Кша».

3. В сердце моем я созерцаю Драгоценный Алтарь и Гул и Точку<sup>3</sup> внутри треугольника, о коем сказано прежде. Бледнокрасная краса камней в этом алтаре посрамляет блеск молниевой вспышки. Его тело – Сознание [Чит].

4. Я внимательно созерцаю выше его [треугольника] три линии, начиная с линии Огня и прочих<sup>4</sup>, и усиливаемый светом этих линий сияющий Драгоценный алтарь. Я созерцаю также изначального Лебеда, являющегося всеильным Великим Светом, в который погружена вселенная.

5. Здесь ум созерцает место всех благ – два лотоса, которые есть стопы гуру и от которых [исходит] медовая рубиновоцветная жи-

<sup>1</sup> *Maṅḍiṭha*.

<sup>2</sup> В толкованиях четвёртого и пятого члена пятеричности – расхождения. В четвёртом, вместо лебеда (хамса), – мандала Драгоценного алтаря, а в пятом, вместо треугольника выше Драгоценного алтаря, – лебедь.

<sup>3</sup> Нада и бинду, т.е. знак полумесяца и точка над «Ом».

<sup>4</sup> Т.е. линии Огня, Луны и Солнца.



вительная влага. Эти две стопы прохладны, подобно нектару луны.

6. Я восхищаюсь двумя лотосными стопами гуру в моей голове. Драгоценное подножие, на котором они покоятся, избывает все грехи. Они розовы, как молодые листья [бандхуки], с ногтями, похожими на сияющую луну во всей её красе. Они блистательно-прекрасны, как лотосы, растущие в озере живительной влаги.

7. Этот гимн восхваления пятеричного подножия был вознесён Пятиликим [Шивой]. [Повтором и слушаньем] его достигается то благо, что достигается [повтором и слушаньем] всех гимнов во славу Шивы. Крайне трудно достигим такой плод в мире, [состоящем] из пяти [стихий]<sup>1</sup>.

#### 3.5.14. Самадхи

Как-то один из «раскрученных» гуру проверил податливость собравшийся публики следующим заявлением: «Кто не верит, что с моей помощью за пятнадцать минут можно достичь самадхи, пусть выйдет из зала». Осмелились выйти, кажется, единицы, если не вовсе один человек. Из всех оставшихся, наверное, десятки во время лекции «вошли в самадхи» и, будучи в твёрдом убеждении, остаются там и поныне.

Обыкновенно говорится, что состояние самадхи – за пределами объяснений (*anirvacanīya*). Но некоторые разъясняющие определения и классификации в классическом наследии существуют: или по основному методу, коим самадхи достигается, или по степени или глубине. Так, самадхи определяется как отождествление ума (или саттвы) с Атманом. Патанджали и другие знатоки йоги выделяют несколько видов самадхи. Например, описание видов самадхи и состояния достигшего его см. в «Аштанга йога Чарандаса» (3.39–52). Смысл этого йоговского понятия некоторыми учителями йоги передаётся как самоощущение.

<sup>1</sup> *Прапанча*, т.е. в проявленном, материальном, преходящем мире.



Когда затихает прана и ум растворяется,  
Тогда столкновение [двойственности прекращается] единством<sup>1</sup>,  
что называют самадхи.

«Горакша шатака», 94



В Том [состоянии] ум в уме растворяется,  
стремление и колебание, добродетель и грех сжигаются,  
[и является] Вечный Шива, всеприсутствующий Силой и Самим  
(Атманом),  
самосветящийся, чистый мудрец, вечно невозмутимый<sup>2</sup>, спо-  
койный.

«Хамса упанишада», 2



Есть ещё высшая сосредоточенность для него. Надавив на  
нёбо кончиком языка, сдерживая речь, разум и дыхание, он созер-  
цательным исследованием видит Брахмана. И когда с исчезнове-  
нием разума он, благодаря самому себе, видит Атмана, он стано-  
вится лишённым собственного существа. Лишившись собствен-  
ного существа, он мыслим как неизмеримый, лишённый источни-  
ка. Это знак освобождения, высшее таинство.

«Майтри упанишада», 6. 20



Движение праны происходит от движения мысли в уме, та же – от  
движения праны.

---

<sup>1</sup> *samarasaikatva*. Из значений слово *samara* – встреча, слияние и столкно-  
вение, борьба – в переводе выделено то, что указывает на прекращение борьбы  
двойственности

<sup>2</sup> Мудрец... – *buddhi*, «пробуждённый» или «просветлённый» знанием всех  
ступеней йоги. Невозмутимый (*niraijanam*) – также «незакрытый», «незапятнан-  
ный». Один из эпитетов Шивы.

Их круговращенье подобно водоворотам и движению волн по воде.

«Йога-Васиштха», 5. 78. 14



Как много раз Мастер делал с великим усилием бесплодные попытки управлять собой, чтобы открыть природу видений, переживаний и пр. , что были у него, когда ум достигал центра выше горла! Вот что говорил нам один из наших друзей:

«Однажды Мастер сказал весьма твёрдо: “Я поведаю вам сегодня всё и ничего не скрою”. Он описал ясно центры и соответствующие переживания до сердца и горла, а затем, указывая на место между бровями, сказал: “Самый Высший узнаётся непосредственно и человек входит в самадхи, когда ум приходит сюда. Тогда остаётся только тонкая прозрачная завеса, отделяющая Самое Высшее от отдельной самости. Садхака тогда переживает...”, — сказав это, едва начав описывать подробности осуществления Высшего Самого, он вошёл в самадхи. Когда самадхи закончилось, он попытался снова описать его — и снова вошёл в самадхи. В конце концов, после ряда попыток, он со слезами сказал нам: “Увы! У меня ведь было желание поведать вам всё, не скрывая ничего, но, несмотря на все мои усилия, Мать не позволяет мне говорить. Она зажимает мне рот”.

Мы были удивлены и подумали: “О, как же странно это! Мы видели, что он пытался много рассказать нам, и также поняли, что он чувствовал большие страдания, что не способен выразиться. Та Женщина, Мать, конечно, очень капризна. Ах! Почему зажимает рот, когда он говорит такое святое, об осуществлении Бога?” Могли ли мы тогда понять, что у ума, рассудка и так далее, с помощью которых человек может высказываться, не слишком большая область действия? Разве мы могли тогда понять, что полное осуществление Самого Высшего не может быть достигнуто, если не выйти за эту область? Разве мы могли тогда понять, что Мастер пытался сделать невозможное возможным из-за любви к нам?»

*Из воспоминаний учеников Рамакришны*



Изображение 27. Рамакришна, стоящий в самадхи



Самадхи – природное свойство каждого человека, да и каждого животного тоже. Всё живое, от не приметнейшей твари до прекраснейшего ангела, рано или поздно должно испытать самадхи, ибо лишь тогда раскрывается перед нами истинная религия. Всё, что этому предшествует, – не более, чем трудное продвижение к этому состоянию. Пока мы не пришли к нему, нет разницы между верующим и неверующим. Зачем упражнять себя в сосредоточении, если не ради вот этого познания, с обретением которого исчезают все скорби, отлетают все страдания, сами семена понуждения к поступкам сгорают, и душа пребывает свободной навеки?

*Свами Вивекананда*<sup>1</sup>

<sup>1</sup> Свами Вивекананда. «Раджа йога. Практическая веданта». – М.: Ладомир, 1993. – с 121.

*Несколько ответов на вопросы о самадхи Свами Сатьянанды*

– **Является ли самадхи высшим состоянием подсознания?**

– Когда Отдельная личность проходит через фазы бессознательного и готова войти в сверхсознание (только прежде переходит порог), тогда проявляется состояние самадхи. Поэтому самадхи возникает в конечной фазе подсознания, и раскрывается сверхсознание.

– **Может ли опыт самадхи быть доведён до сознательного уровня?**

– Нет. Когда кто-то имеет переживание сверхсознательности, тогда он способен знать, что переживает нечто, но неспособен вспомнить, что за вид опыта это был и что это был за вид чувства. В упанишадах и во многих других книгах говорится, что переживание самадхи выше всяких объяснений. По этой причине великим людям весьма трудно что-либо сказать о самадхи, ибо они не знают, как выразить это, и также не знают, что выразить.

Это нечто подобно немому, который ест сласти, но неспособен объяснить сладость другим, хотя чувствует сладкий вкус. Подобным же образом переживание самадхи непередаваемо речью или какими-либо физическими знаками. Это окончательное завершение.

– **Хорошо, но, по крайней мере, сознательный ум помнит, что им пережито самадхи?**

– Да, он знает, что был некий род переживания.

– **Значит ли это, что переживание самадхи – за выражением символами, языком и пр. Не должно ли оно быть поэтому в каком-то новом измерении, выше наших воспринимающих чувств?**

– Да, самадхи – это опыт состояния, где сознательность не затрагивается сознанием, подсознанием или бессознательным. Сознание не происходит в физическом, астральном или причинном измерениях. Поэтому имеет место полная переработка или возрождение человека. Он неспособен ничего сказать об этом, но действия самадхи существуют.

Это чем-то напоминает спящего, который получил гипнотическую пилюлю, не зная об этом. У него были какие-то пережива-

ния, но когда он возвращается в обычное сознание, он не знает, какие переживания у него были. Он смутно ощущает, что переживал нечто, но не помнит, чем он был, получив пилюлю. Так же, когда переживают самадхи, нет переживания через какого-то физического посредника — ни чувствами, ни умом. Это переживание — за областями и субъективного, и объективного. Да, есть весьма философское объяснение на основе упанишад, но в действительности переживание необъяснимо. Когда оно будет у вас, тогда и узнаете.

*Из ранних бесед-сатсангов  
Свами Сатьянанды*

### *3.5.15. Завершающее Знание или мудрость (праджня)*



1. Узнан мир, предмет страданий и несчастья. Ничего не остаётся больше знать об этом.
2. Почва мирского круговорота (*сансары*) истощена, корни искоренены, и нечего больше искоренять.
3. Это искоренение, или удаление, непосредственно воспринимается в совершенном состоянии (*самадхи*).
4. Познано средство знания в виде различения Духа от Природы.
5. Познана двойная цель разума (*буддхи*): вкушение (*бхога*) и заключение, или заключительное избавление (*апаварга*).
6. Тяга главных Свойств (*гун*) к растворению ведёт их в Природу, подобно тяжёлому камню, столкнутому с вершины горы.
7. Разум, растворяясь в составляющих его Свойствах (*гунах*), сливается с Природой и остаётся там навсегда, не закрывая и не искажая Чистого Сознания (*Пуруши*).
8. Чистое Сознание сияет во всей полноте и блеске.

*Комментаторы на «Йога-сутру», 4<sup>1</sup>*

<sup>1</sup> См. об этом также: Dasgupta S. N. , «A History of Indian phylosophy... V. 1» (Cambridge, 1969, P. 273); Он же: «Yoga as philosophy and religion». (Delhi, 1978. — P. 119–120).

## ПРИЛОЖЕНИЯ

### Приложение 1. Значения слова йога (из словаря М. Моньер-Вильямса)

Приводимая таблица – блестящая иллюстрация того великого многообразия смыслов, что заключаются в слове «йога». И даже столь обширная таблица не в состоянии отразить всего богатства термина: в неё не включены составные слова.

Значения	Источники и авторы
Действие запрягания, связи, сцепления, обуздания, закладывания (лошадей)	«Ригведа»; «Махабхарата»
Ярмо, упряжь, повозка, перевозка	«Шатапатха брахмана»; «Каушика сутра»; «Махабхарата»
Занятие, употребление, применение, выполнение	«Ригведа» и др.
Снаряжение, построение (армии)	«Махабхарата»
Установка (стрелы на тетиве лука)	там же
Прилаживание (доспехов)	«Лексикографы»
Лекарство, целение	«Сушрута самхита»
Средство, уловка, приспособление, способ, манера, метод	«Махабхарата»; литература <i>кавья</i> и др.
Сверхъестественное средство, чары, заклинание, магическое искусство	там же
Уловка, хитрость (также военная), подделка, обман	Законы Ману, «Катхасаритсагара» (ср. <i>yoga nanda</i> )
Предприятие, предпринимательство, работа	«Ригведа», «Атхарваведа», «Тайттирия самхита»
Приобретение, нажива, выгода, богатство, собственность	там же; «Каушика сутра»; «Махабхарата»
Случай, благоприятная возможность	«Камандакия нитисара»; «Маркандея пурана»;

ПРИЛОЖЕНИЯ

Значения	Источники и авторы
Какое-то соединение, союз, сочетание, соприкосание с чем-либо (твор. пад. с или без <i>saha</i> или сложносоставное слово)	«Махабхарата», литература <i>кавья</i> и др.
<i>yogam</i> √ <i>i</i> , соглашаться, согласие, неохотное согласие на что-либо	«Ригведа»
Смесь различных веществ, микстура	«Махабхарата», «Рамаяна», «Вараха михира брихат самхита»
Принятие участия в чём-то, обладание (твор. пад. или сложносоставное слово)	Законы Ману, «Рамаяна», «Хариванша»
Связь, отношение ( <i>yogāi</i> , <i>yogena</i> и <i>yoga-tas</i> , в конце составного слова – вследствие, из-за, по причине, соответственно, посредством)	«Катьяяна шраутасутра», «Шветашватара упанишада», Законы Ману и др.
Создание, (об)устройство, расположение, регулярная последовательность	«Катха упанишада», «Шраута сутра»
Приладка, (при)годность, правильность, соответствие ( <i>yogena</i> и <i>yoga-tas</i> несклоняемое – соответственно, должным образом, в правильной манере)	«Махабхарата», литература <i>кавья</i> и др.
Напряжение, старание, усердие, прилежание, трудолюбие, забота, внимательность ( <i>yoga-tas</i> усердно, прилежно; <i>pūrṇena yogena</i> всеми своими силами, будучи преисполненным усердием)	Законы Ману, «Махабхарата» и др.
Внимание или сосредоточение мысли, отвлеченное созерцание, медитация (особенно), самособранность, отвлеченное размышление и умственное отвлечение, применяемые как система (как учил Патанджали и называемая йога-философией, это вторая из систем санхьи, её главная цель – обучить средству, которым человеческий дух может достичь единения с Ишварой или Высшим Духом); в практике самоконцентрации тесно связано с буддизмом.	Упанишады, «Махабхарата», литература <i>кавья</i>
Некое простое действие или обряд, относящийся к йоге или отвлеченной медитации	«Сарвадаршана санграха»
Йога (сын Дхармы и Криши)	«Бхагавата пурана»
Последователь системы йоги	«Махабхарата», «Шанкара виджая».
В санхье – единение духа с материей (одна из 10 <i>муликартха</i> или основополагающих явлений)	«Таттвасамаса»
У пашупатов – единение отдельного духа со вселенским духом	«Куларнава тантра»
У панчаратриков – преданность, благочестивое глядение на Бога	«Сарвадаршана санграха»



ПРИЛОЖЕНИЯ

Значения	Источники и авторы
У джайнов – соприкосание или смешение с внешним миром	там же
В астрономии – соединение (небесных тел), астеризм; šťastливое стечение обстоятельств; созвездие (13 их близ луны называются <i>candra yogāḥ</i> , а да леко от луны – <i>kha yogāḥ</i> или <i>nābhasa yogāḥ</i> ); ведущая или главная звезда лунного астеризма	«Латьяяна», «Вараха михира брихат самхита», «Махабхарата» и др.
Название разного отрезка времени (длительность которого соответствует времени прохода солнца или луны около 13°20' по долготе; существует 27 таких йог, начинающая с <i>Вишкамбха</i> и заканчивая <i>Вайдхрити</i> )	Астрологические трактаты
В арифметике – сложение, сумма, итог	«Сурья сиддханта», «Махабхарата»
В грамматике – соединение слов, синтаксическая зависимость слова, конструкция (в конце составного слова=зависимое от управляемое); комбинированное или концентрированное грамматическое правило или афоризм (ср. <i>yoga-vibhāga</i> ); связь слова с его корнем, начальное или этимологическое значение (как противоположное к <i>rūddhi</i> )	«Сушрута самхита», «Панини Варттика», «Нирукта», «Пратапарудрийа», «Катьяяна Шраута сутра», комментаторы
Нарушитель доверия, шпион	Лексикографы
Имя комментатора на Парамартхасара	
(ā) Название или имя <i>шакти</i>	«Панчаратра»
Имя Пивари (дочери <i>питри</i> , называемые Бархишады)	«Хариванша»

Приложение 2. Токи тонкого тела

	«Дхьянабинду уп.», «Горакша, шатака», «Шива свародайа»	«Шандилья уп.»	«Шат чакра нирупана» и комментарии Авалона	Проходящие по нади праны («Субала уп.», 9)
1. <i>iḍa</i>	Левая сторона	Слева от сушумны	Слева от сушумны	
2. <i>piṅgala</i>	Правая сторона	Справа от сушумны	Справа от сушумны	
3. <i>suṣumṅā</i>	Середина тела	От задней области заднего прохода к голове, заканчиваясь в брахмарандхре	Из середины канды к голове	

ПРИЛОЖЕНИЯ

	«Дхьянабинду уп.», «Горакша, шатака», «Шива сварадайа»	«Шандиля уп.»	«Шат чакра нирупана» и комментарий Авалона	Проходящие по нади праны («Субала уп.», 9)
4. <i>gaṃdhāri</i>	К левому глазу	То же	От большого пальца левой ноги к нижнему углу левого глаза	
5. <i>hastijihvā</i>	к правому глазу		От большого пальца правой ноги к правому глазу	
6. <i>pūṣa</i>	К правому уху	Позади пингалы, оканчивается в правом ухе		
7. <i>yaśasvīni</i>	к левому уху	Между гандхари и сарасвати, оканчивается в правом ухе и носках ног		
8. <i>alambusū</i>	Во рту	Внутри канды и расположена ниже и выше корня заднего прохода		
9. <i>kuhū</i>	В области половых органов	Со стороны сушумны до конца уда		
10. <i>śankhīni</i>	В заднем проходе	Направляющийся вверх до правого уха	Ниже сахасрары. Поддерживает сушумну на её стебле выше шеи	
11. <i>sarasvatī</i>		Зв сушумной, идёт до кончика языка	–	
12. <i>vāruṇī</i>		Между яшасвини и куху	–	
13. <i>payasvīni</i>		Между пуша и сарасвати	–	
14. <i>saumya</i>		До носков ног	–	Удана
15. <i>vajrā</i>			Внутри сушумны	
16. <i>citrīṇī</i>			Внутри ваджра	
17. <i>viśvodara<sup>1</sup></i>				

<sup>1</sup> «Вараха упанишада». В некоторых других источниках – *viśvodhara*.

ПРИЛОЖЕНИЯ

	«Дхьянабин- ду уп.», «Го- ракша, шата- ка», «Шива свародайя»	«Шандиля уп.»	«Шат чакра нирупана» и комментарии Авалона	Проходя- щие по нади праны («Субала уп.», 9)
18. <i>viraj</i>				Прана
19. <i>sadaršana</i>				Апана
20. <i>jita</i>				Вьяна
21. <i>mogha</i> <sup>1</sup>				Самана
22. <i>kumāra</i>				Вайрабха
23. <i>aṁṛta</i>				Мукхью
24. <i>satya</i>				Антарьяма
25. <i>madhyama</i>				Праханджа- на
26. <i>nāsira</i>				Кумара
27. <i>ṣiṣura</i> ( <i>ṣiṣira</i> ?)				Шьена
28. <i>āsura</i>				Кришна
29. <i>sūrya</i>				Швета
30. <i>bhāsvati</i>				Нага

Приложение 3. Сверхъестественные силы йогина<sup>2</sup>

Наиболее распространен- ный краткий перечень	«Йога сутра»	Низшие или дополнитель- ные сиддхи по Свами Ши- вананде
1. Сила уменьшаться в разме- рах (анима).	1. Знание прошлого и бу- дущего	1. Освобождение от голода и жажды.
2. Сила увеличиваться (махима)	2. Знание звуков всех жи- вых существ	2. Освобождение от воздей- ствия жары и холода.
3. Сила делать тело лёгким (лагхима).	3. Знание прошлых рож- дений	3. Освобождение от влечения и отвращения (рага и двеша)

<sup>1</sup> В другом месте «Субала упанишады» – *amogha*.

<sup>2</sup> О сверх-силах см. , например, разделы «Йога сутры», «Аштанга-йоги Ча-  
рандаса»

ПРИЛОЖЕНИЯ

Наиболее распространенный краткий перечень	«Йога сутра»	Низшие или дополнительные сиддхи по Свами Шивананде
4. Сила увеличивать свой вес ( <i>гарима</i> ).	4. Знание чужого сознания	4. Ясновидение ( <i>дура даршан</i> или <i>дура дришти</i> ).
5. Сила достижения целей и любой точки Вселенной ( <i>прапти</i> ). Включает способности предсказания ясновидения, яснослышания, чтения и передачи мыслей, целения, понимания неизвестных языков и языка животных и птиц.	5. Невидимость	5. Яснослышание ( <i>дурашраван</i> или <i>дурашрути</i> и <i>дураправачана</i> ).
6. Сила обретения желанного ( <i>пракамья</i> ).	6. Знание о предстоящей кончине	6. Способность по желанию принимать любой облик ( <i>кама рупа</i> )
7. Сила подчинять своей воле ( <i>вашитвам</i> ) существа и стихии, а главное – свои страсти и эмоции	7. Сила дружелюбия	7. Подчинение ума ( <i>мано джайа</i> )
8. Обретение Божественного владычества ( <i>ишитвам</i> )	8. Проницательность (знание тонкого, скрытого и далекого)	8. Власть над праной ( <i>прана джайа</i> )
	9. Сила слона и пр.	9. Власть над стихиями ( <i>бхута джайа</i> )
	10. Знание устройства Вселенной	10. Лицемерие богов и участие в божественных играх ( <i>даршана деванам и саха крида</i> )
	11. Знание расположения звезд и их движения	11. Выполнение намерений ( <i>ятха санкальпа</i> ):
	12. Знание строения тела	12. Знание прошлого, настоящего и будущего ( <i>трикала джняна</i> )
	13. Устранение голода и жажды	13. Постигновение Недвойственности ( <i>адвандва</i> )
	14. Стойкость или твердость	14. Сила речи ( <i>вак-сиддхи</i> ): всё сказанное и предсказанное сбывается

ПРИЛОЖЕНИЯ

Наиболее распространенный краткий перечень	«Йога сутра»	Низшие или дополнительные сиддхи по Свами Шивананде
	15. Виденье достигших божественного состояния существ (сиддхов)	15. Превращение металлов в золото.
	16. Всеведенье	16. Способность к телесному перевоплощению ( <i>кайа-вьюха</i> ) для избывания своей кармы
	17. Постижение сознания	17. Сила прыгать, как лягушка ( <i>даурдур-сиддхи</i> )
	18. Знание Духа (Пуруши)	18. Владычество над желаниями, уничтожение горя и болезней ( <i>патала-сиддхи</i> ).
	19. Проведение и чудесные способности пяти чувств	19. Знание своей прошлой жизни.
	20. Вхождение в другое тело	20. Знание созвездий и планет.
	21. Восхождение на небо	21. Приобретение сиддх
	22. Свечение	22. Перемещение по желанию (камачари)
	23. Божественное слышание	23. Всемогушество и всевидение
	24. Способность передвигаться в пространстве силой мысли	24. Способность подниматься в воздух и двигаться в нём ( <i>вайу-сиддхи</i> )
	25. Умение видеть насквозь или прозрачность (устранение препятствия для света)	25. Узнавание мест спрятанных сокровищ.
	26. Подчинение великих элементов	
	27. Способность уменьшаться до атома и пр.	
	28. Телесное совершенство	

Приложение 4. Словарь некоторых санскритских понятий и имён

Абхьяса ( <i>abhyāsa</i> , м.)	«Повторение», «добавление», а в йоговских текстах – «упражнение», «приём», «прилежание».
Авадхута ( <i>avadhūta</i> , м.)	«Сотрясший с себя мирское», определённый вид отречшихся от мирского <i>саньясинов</i> , отказывавшихся даже от одежды. Имя шиваитского подвижника и учителя.
Агама ( <i>āgama</i> , м.)	«Подход», «переход», «передача» (священного знания). Часто термин примерно соответствует понятию священной преемственности. В тантре – священные тантрийские писания.
Агни ( <i>agni</i> , м.)	Огонь как космическая сила, божество; в текстах хатха-йоги и <i>аурведы</i> – пищеварительный огонь в человеке ( <i>agni vaiśvānara</i> )
Аджапа ( <i>ajapa</i> , м.)	«Неповторяемая» или «непроизносимая» мантра, в отличие от <i>јапа</i> – «повторяемой». Приём сосредоточения и созерцания, в котором согласованная с дыханием <i>мантра</i> не повторяется, а произвольно воспроизводится дыханием. Самая известная <i>ajapa-јаpa</i> – <i>so 'ham</i> (То – я).
Аджня ( <i>ājña</i> , ж.)	Круговорот сознания, имеющий точку отражения или входа в голове (выше нёба или, чаще, за межбровьем), «третий глаз». Считается волевым, руководящим центром, при достижении которого сознанием исчезает двойственность мира.
Акшара ( <i>akṣara</i> , м.)	«Неразрушимый», «неиссякаемый», «целый», также «слог» – обозначение слога «Ом».
Амрита ( <i>amṛta</i> , ср.)	1) Нектар, напиток бессмертия, некогда добытый богами и асурами при пахтании космического океана. 2) Само бессмертие, вечная жизнь.
Ананда ( <i>ānanda</i> , ср.)	«Блаженство», «отрада», третье измерение триединства <i>sat-cid-ānanda</i> (см.), также отождествляемое в триединстве олицетворённых богов ( <i>trimūrti</i> ) индуизма с Шивой.
Анахата ( <i>anāhata</i> , м.)	Центр ( <i>cakra</i> ), расположенный в области сердца.
Анга ( <i>aṅga</i> , ср.)	«Член», «часть целого» и т. п. <i>Аштанга-йогой</i> , или восьмичленной йогой часто называют <i>йога-даршану</i> Патанджали. Эти восемь членов совершенного существа, или ступеней, по которым восходят для достижения высшей цели (состояния <i>kavyalīya</i> ), таковы: 1) пять <i>yama</i> ; 2) пять <i>niyama</i> ; 3) <i>āsana</i> ; 4) <i>prānāyama</i> ; 5) <i>pratyāhāra</i> ; 6) <i>dhāraṇā</i> ; 7) <i>dhyāna</i> ; 8) <i>samādhi</i> . Часто их группируют парами, а три последних объединяют в <i>самьяму</i> .

## ПРИЛОЖЕНИЯ

Апана ( <i>apāna</i> , м.)	Одна из пяти главных <i>пран</i> , пребывающая в нижней части живота, ответственная за выделение и воспроизводство.
Арджуна ( <i>arjuna</i> , м.)	«Ярый», «светлый». Имя эпического героя, которого Кришна поставил в йоге.  1) «Удалившийся в лес», лесной отшельник, исполняющий третью стадию жизни индус, постепенно отрекающийся от мирского и сосредотачивающийся на Истине. 2) Религиозно-философские писания, примыкающие к брахманам, толкующие <i>самхиты</i> и описывающие правила обрядовых действий отшельников. <i>Араньяк</i> четыре: <i>Брихадараньяка</i> , <i>Тайттирия</i> , <i>Айтарея</i> и <i>Каушитаки</i> . <i>Араньяки</i> тесно связаны с <i>упанишадами</i> .
Араньяка ( <i>āranyaka</i> , м.)	
Арий ( <i>ārya</i> , м.)	«Верный», «благородный»: представитель одной из трёх высших варн.
Арьяварта ( <i>āryavarta</i> , м.)	Название легендарной прародины ариев или области распространения ведийской религии и соответственного <i>дхарме</i> поведения людей.
Асана ( <i>āsana</i> , ср.)	Букв. «сидение», (в обоих значениях – как место и поза), «положение тела», принимаемое <i>йогином</i> для удержания дыхания и созерцания; третья ступень восьмичленной йоги. Число асан бесчисленно, но чаще всего применяются созерцательные позы – <i>падмасана</i> и <i>сиддхасана</i> .
Асура ( <i>āsura</i> , м.)	Старшие братья богов, демоны, ставшие их противниками
Атман ( <i>ātman</i> , м.)	«Сам», «Самый». Высшая вечная неизменная Сущность всякого существа (включая животных, духов, богов), пребывающая за всеми их изменениями. Присутствуя в смертном теле (тогда он называется <i>дживатман</i> или, сокращённо, <i>джива</i> ), он кажется подверженным радости и страданию, пока не достигнет освобождающего самопознания. Высший <i>Атман</i> ( <i>paramātman</i> ) есть сам Господь. Упражнением и отречением йогин устраняет раздельность <i>дживатмана</i> и <i>параматмана</i> .
Атхарваведа ( <i>atharvaveda</i> , м.)	«Веда (мудреца) Атхарвана», сборник гимнов и заговоров, включённый в священный канон как четвёртая <i>веда</i> . Многие упанишады йоги объявляют себя идущими от Атхарваведы. Исследователи признают её также источником <i>аюрведы</i> .
Ахамкара или ахамкрити ( <i>ahaṁkāra</i> , м.)	Букв. – «делающее (также слагающее) Я». Выделяющийся, обособляющийся из всеусущего Сознания принцип индивидуальности, «самотворение», «выявление», «самостоятельность» (конечно, ограниченная, как всё проявленное).

## ПРИЛОЖЕНИЯ

Ашрам ( <i>āśrama</i> , м.)	Обитель отшельников; ныне – чаще всего центр какой-либо школы йоги. Также ступень жизни дваждырождённых.
Аюрведа ( <i>āyurveda</i> , м.)	«Знание жизнеспособности» или «жизненной силы», древнеиндийская наука поддержания здоровья и исцеления. Древняя система медицины, наиболее известные трактаты которой – врачей Чараки и Сушруты – относятся ко времени между IV в. до н. э. и II в. н. э. Основные школы <i>аюрведы</i> используют в целении теорию уравнивания трёх <i>дош</i> (основных обменных расстройств – см.) и семи <i>охату</i> (см.).
Бандха ( <i>bandha</i> , м.)	«Узел» или «замок». Узловой прием йоги, при котором сжимается или «замыкается» определённая часть тела и текущая через неё энергия. Мысленно-мышечное замыкание пран в теле <i>йоги</i> на, как бы связывающее человеческое тело со вселенской энергией. Используется для облегчения удержания дыхания и нужного направления пран. См. также <i>мула-бандха</i> , <i>джаландхара-бандха</i> и <i>уддияна-бандха</i> .
Басти ( <i>basti</i> , м.)	«Пузырь», «мочевой пузырь» (быка). Возможно, он использовался в древности вместо нынешней резиновой грелки-клизмы. Название приёма лечебной клизмы в <i>аюрведе</i> и особого приёма очищения кишечника в йоге.
Биджа ( <i>bija</i> , ср.)	«Семя», слог-символ какого-либо бога, природного элемента и пр.
Бинду ( <i>bindu</i> , м.)	1) «Капля» (часто <i>амриты</i> ), в <i>тантре</i> также – сперма. 2) Точка, указывающая в письме деванагари на резонанс ( <i>nāda</i> ), продлевающий слог «Ом» 3) Точка в задней части головы, местопребывание всего творения.
Брахма грантхи ( <i>brahma granthi</i> , см. также <i>granthi</i> )	«Узел» сознания, связанный с творением, расположенный в <i>Муладхара-чакре</i> и обозначающий материальную и чувственную привязанность к проявленному миру.
Брахман ( <i>brahman</i> )	Этимологически означает «расширяющийся», «простирающийся». 1) Ср. р. : Благо, безусловное, неизменное, вечное, единосущее 2) М. р. : Благой, имя собственное, Бог-Творец всего сущего. Его отождествляют с Бытием ( <i>sat</i> ), первым элементом брахманической триады ( <i>sat-cid-ānanda</i> ).
Брахман ( <i>brahman</i> , м.)	Представитель высшей и самой почитаемой <i>варны</i> в общественно-религиозном устройстве ведизма и классического индуизма. Чаще всего, но не обязательно, священник, жрец.
Брахма-нади ( <i>brahma nadi</i> , ж.)	Самый тонкий ток <i>праны</i> внутри <i>сушумны</i> .



## ПРИЛОЖЕНИЯ

Брахманизм	Название, данное европейскими учеными совокупности религиозных, социальных, философских доктрин и общественного устройства традиционной древней и средневековой Индии, характеризующейся духовной властью <i>брахманов</i> . Из брахманизма развился современный индуизм.
Брахманы ( <i>brāhmaṇa</i> , ср.)	Тексты, относящиеся к <i>Ведам</i> , описывающие и символически истолковывающие ведийскую обрядность.
Брахмарандхра ( <i>brahmarandhra</i> , м.)	Благое отверстие (три места в теле). Как правило, ранние источники говорят про родничок, макушку или темя. В тантрийской хатха-йоге – нижнее отверстие сушумны, в которое втягивается кундалини, или вход из носоглотки в череп (при кхечари-мудре).
Брахмачарья ( <i>brahmacharya</i> , м.)	<i>brahma + carya</i> ; условно можно перевести как «благоустремленность», «благое поведение», «благочестивая жизнь»; одно из главных качеств брахмачарьи – воздержание от половой жизни, в идеале – до целомудрия, в котором эротические мысли даже не зарождаются.
Буддхи ( <i>buddhi</i> , ж.)	«Воля», «разум», «разумная воля», «пробужденное наитие», одновременно космический и индивидуальный орган духовного прозрения.
«Бхагавадгита» ( <i>bhagavadgītā</i> , ж.)	«Божественная Песнь» из шестой книги «Махабхараты». Один из самых чтимых священных текстов индуизма, один из трёх главных источников веданты.
Бхакти ( <i>bhakti</i> , ж.)	«Доля», «участь», «участие». Слово, используемое для обозначения любви к божеству со стороны преданного ему верующего. Один из путей достижения совершенства, позволяющего разделить верующему со своим обожаемым Господом или Богиней радость вечной жизни.
Бхута ( <i>bhūta</i> , м. или ср.)	«Сущности», «стихии», «первозлементы» (Земля, Вода, Огонь, Воздух, Эфир) и «действующая сила» в мире и человеке (иногда – низшие сверхъестественные существа).
Бхутатма ( <i>bhūtātman</i> , м.)	Сущность пяти стихий или элементов Вселенной, индивидуальный дух, проявленный телом.
Ваджра ( <i>vajra</i> , м.)	«Молния», «алмаз». Созданное из костей мудреца Дадхичи божественное орудие Индры, которым тот сокрушил змея Вритру.
Вайдика ( <i>vaidika</i> , м.)	Ведийская преемственность, в отличие от тантрийской ( <i>тантрика</i> ) и традиции пуран ( <i>пураника</i> ), т.е. непосредственно идущая от Вед как священного текста.
Вайрагья ( <i>vairāgya</i> , м.)	«Бесстрастие», «непривязанность» – одно из важнейших достижений и качеств йогина.

## ПРИЛОЖЕНИЯ

- Вайшешика (*vaiśeṣika*, ср.) Индийский атомизм, одно из шести признанных в индуизме воззрений (*даршана*).
- Вамана, также кунджала (*vamana*, ср.) Приём очищения пищевода и желудка, используемый в аюрведе и йоге посредством рвотных лекарств или выпивания и удаления воды рвотным рефлексом.
- Варна (*varṇa*, м.) Букв. — «цвет», «окраска». Одно из трех (позже — четырех) словесий ведийского общества: брахманов, кшатриев, вайшьев и шудр.
- Варнашрама (*varṇāśrama*, м.) Принцип сочетания сословного долга и стадий жизни как основы индуистского общества и поведения человека
- Васана (*vāsana*, ж.) «Побуждение», «стремление», «желание», скрывающееся за каждой мыслью. Будучи дремлющими в подсознании побуждениями, предрасположенностью, они обуславливают различие в умственных способностях, склонностях, темпераменте и т. п. людей. *Васаны* имеют своим источником память (Йога сутра, 4. 9). *Васаны* чаще понимаются как давние скрытые побуждения или влечения, приобретённые в многочисленных прошлых жизнях в отличие от недавно приобретённых *самскар* (см.)
- Вата, (*vāta*), или *vāyu*, м.) «Ветер», «веянье», «воздух», в *аюрведе* — одна из *дош*, нарушений обмена, проявляющаяся в избыточном движении воздуха в человеческом теле.
- Веда (*veda*, ср.) Букв. — «ведение», «знание». Безначальное и Всеохватное Знание, содержащее в свёрнутом виде всё сущее. Во мн. числе *Веды* — свод священных писаний из четырёх Вед, почитаемых в брахманизме и индуизме боговдохновенными, даже как само «дыхание Бога». В их составе — сборники гимнов богам (*самхиты*), обрядовые формулы, магические заклинания и заговоры, описание и объяснение обрядов, религиозно-философские рассуждения и пр. Йога часто занимает достаточно отстраненную и критическую позицию по отношению к ведийской обрядности.
- Веданта (*vedānta*, ср.) «Конец Вед», ныне самое распространенное из шести главных воззрений (*даршан*) Индии, суть которого состоит в идее неразрывного единства Блага (Брахмана) и человеческой души и направленная, по собственному определению, на познание *Брахмана*. Основывается на трёх источниках: *упанишадах*, «*Бхагавадгите*» и *брахма-сутрах*.
- Вибхути (*vibhūti*, ж.) «Проявление сил», могущество», психические необычные силы.
- Вишну (*viṣṇu*, м.) Бог ведийского пантеона, ставший в индуизме хранителем, спасителем Вселенной, сотворённой Брахманом. Отождествляется с *cid*, вторым членом брахманического триединства (*sat-cid-ānanda*).

## ПРИЛОЖЕНИЯ

Вишну грантхи (см. также <i>granthi</i> )	Узел сознания, расположенный в <i>Анахата-чакре</i> , означающий личную и эмоциональную привязанность с её высшим выражением — любовью.
Вишуддха ( <i>viśuddha</i> , м.)	Круговорот сознания, проявляющийся в теле на уровне горловой ямки и щитовидной железы, связан с шейным сплетением.
Вьяхрити ( <i>vyūhṛtiḥ</i> , ж.)	Возгласения ( <i>bhūr bhuvah suvah</i> или <i>svar</i> ), означающие три мира Вселенной.
Гаятри ( <i>gāyatri</i> , ж.)	«Поющая» — строфа из трёх восьмисложников, часто используемая в ведийских текстах. Молитва <i>гаятри</i> — самый почитаемый стих из Ригведы (3. 62. 10), обращенный к Светилу (Савитару), который ежедневно читается <i>брахманами</i> : «Да помыслим о желанном блеске дивного Светила, разум наш да озарит он!».
Грантхи ( <i>granthi</i> , м.)	Один из трех психических «узлов» или «узловых» состояний сознания (Брахма-грантхи, Вишну-грантхи и Рудра-грантхи) на <i>Сущумна нади</i> , препятствующий прохождению <i>Кундалини</i> вверх.
Гуна ( <i>guṇa</i> , м.)	Букв. «жила», «волокно», «связь», «свойство». В индийской философии — три определяющих качества всего сущего: неподвижность, темень ( <i>тамас</i> ), движение, раж ( <i>раджас</i> ) и естество, свет, устойчивость ( <i>самтва</i> ). В <i>аюрведе</i> — одно из 20 или 40 свойств явлений и предметов, используемых для уравнивания <i>дош</i> .
Гуру ( <i>guru</i> , м.)	В зависимости от того, какой корень принимается за основу, — «веский», «важный» или «рассеивающий» (подразумевается: мрак неведения), — обычное обозначение духовного учителя в брахманизме. Исключительное значение отношений учитель-ученик — одна из важнейших черт индийской преемственности. Гуру считается воплощением Знания. Он должен быть чист, знать писания, не иметь самолюбивых мыслей об известности, славе, богатстве и пр.
Гхата ( <i>ghaṭa</i> , м.)	«Горшок», другое название <i>кумбхаки</i> . Также — синоним плотного тела.
Даршана ( <i>darśana</i> , ср.)	«Воззрение», «мировоззрение», философская система объяснения действительности. Классическая йога — одна из шести главных <i>даршан</i> в индуизме (наряду с <i>ведантой</i> , <i>санкхьей</i> , <i>мимансой</i> , <i>вайшешикой</i> , <i>ньяей</i> ).
Деванагари ( <i>devanagari</i> , ж.)	Название письменности, чаще всего используемой в священных писаниях, а также текстах йоги индуистского направления.

## ПРИЛОЖЕНИЯ

---

Деви ( <i>devī</i> , ж.)	Богиня, Божественная Сила, проявление <i>Шакти</i> , почитаемая как супруга Бога. Так, в индуизме Вишну сопровождает Лакшми, Шиву – Парвати, Раму – Сита и пр. В тантрийский текстах йоги чаще олицетворяется Парвати.
Джаландхара-бандха ( <i>jalāṅdhara bandha</i> , м.)	Горловой замок, в котором подбородок, прижатый к верхней грудной кости, запирает поток <i>праны</i> в горле.
Джапа ( <i>jaṇa</i> , м.)	«Бормотание», «шёпот». Йоговский и религиозный прием, состоящий в длительном непрерывном повторении <i>мантры</i> или божественного имени, ведущем к Освобождению. <i>Джапа</i> является одним из важнейших приемов <i>йоги</i> . Слог «Ом», «изначальный звук» творения, как правило, не используется в технике непрерывной <i>джалы</i> , откуда исходит двойной смысл его названия «неповторимый» ( <i>a-jaṇa</i> ).
Джива ( <i>jīva</i> , м.)	Сокращённое от <i>jīvātman</i> , «живое существо», обозначение <i>Атмана</i> в воплощённом и, следовательно, связанном состоянии. Но в своей сущности <i>джива</i> едина с <i>Брахманом</i> .
Джаянта ( <i>jayanta</i> , м.)	Сын Индры
Дикша ( <i>dīkṣā</i> , м.)	Посвящение, особый обряд, связывающий с учителем и дающий ключ к Знанию, которое посредством учителя выражается. Посвящение может быть в мантру или в садхану.
Доша ( <i>doṣa</i> , м. или ср.)	«Нарушение», «порча», «расстройство» (имеется в виду – телесно-умственного единства человека), одно из важнейших понятий <i>аюрведы</i> и <i>хатха-йоги</i> . Имеются три разновидности: <i>вата</i> , <i>питта</i> и <i>капха</i> (см). Примерно соответствуют трём принципам обмена.
Дхарана ( <i>dhāraṇā</i> , ж.)	«Удержание» «установка» внимания, мысли. Шестая ступень <i>йоги</i> Патанджали, направленная на обучение сосредоточению ума на одном объекте ( <i>ekagrātā</i> ) и предшествующая созерцанию.
Дхарма ( <i>dharma</i> , м.)	«Устав», «порядок». Совокупность нравственных, общественных, религиозных установлений и правил, направляющих жизнь человека к Истине; нравственный и общественный долг и добродетели человека, поддерживающие мир в порядке. Одно из важнейших понятий индуизма и буддизма.
Дхату ( <i>dhātu</i> , м.)	«Стать», «Составляющее». Одна из пяти составляющих Вселенной (Пространство, Воздух, Огонь, Вода, Земля); в <i>аюрведе</i> и <i>хатха-йоге</i> одна из 7 составляющих тела, телесная ткань или вещество (жизненный сок, кровь, мышцы, жир, кости, костный мозг, сперма).

## ПРИЛОЖЕНИЯ

Дхвани ( <i>dhvani</i> , м.)	«Отзвук», «созвучие». В йоге – форма, временная, переходящая, произносимая и пр. , обьятая Звуком – вечным, неизменным, непроизносимым, невыразимым и пр. , который зовётся <i>śabda</i> или <i>śroṭa</i> .
Дхьяна ( <i>dhyaṇa</i> , ср.)	Созерцание, техника, в той или иной степени известная всем учениям брахманизма, но имеющая особое значение в <i>йоге</i> , где она следует за отстранением чувств ( <i>pratyāhara</i> ) и удержанием ума сосредоточенным на той или иной мысли, образе или предмете ( <i>dharana</i> ). После этого <i>дхьяна</i> становится почти произвольным направлением ума на избранный предмет. Совершенное созерцание не нуждается в «опоре» и ведёт к <i>самадхи</i> .
Ида ( <i>idā</i> , ж.)	Левый ток ( <i>naḍī</i> ) в тонком теле, управляющий мысленной энергией, лунная сила сознания ( <i>chitta śakti</i> ). Его проявление – дыхание через левую ноздрю. Соответствует и связывается со слогом <i>ha</i> в слове <i>hatha</i> , Луной, а также с Гангой и левой ноздрей. Чаще ей приписывают бледно-жёлтый цвет.
Индра ( <i>indra</i> , м.)	Бог-громовержец, царь богов в ригведийском пантеоне.
Индрии ( <i>indriya</i> , м.)	Воспринимающие и действующие чувства человека
Ишвара ( <i>īśvara</i> , м.)	«Владыка», Высший Бог, в вишнуистской ветви индуизма – Вишну, в шиваистской – Шива. В ведантистской традиции Ишвара – это проявленный аспект Брахмана.
Ишта девата ( <i>iṣṭa devatā</i> , ж.)	«Желанное божество», избранное подвижником в качестве главного образа поклонения и сосредоточения среди «33 миллионов» богов
Йама ( <i>yama</i> , м.)	«Сдержанность», «ограничение», «обуздание» и т. п. Первая ступень или член классической восьмичленной Йоги. «Йога сутра» называет «Великим обетом» пять заповедей, имеющих не сколько запретительный, сколько пожелательный и положительный характер: доброта (невреждение), правдивость, нестяжание, бескорыстие и целомудрие.
Йати ( <i>yati</i> , м.)	Отшельник (особенно в Южной Индии).
Йога	См. Приложение 1
Йога нидра ( <i>yoga nidrā</i> ж.)	Божественный сон, в котором бог Вишну «гресит» мир. Созерцательная техника на основе глубокого расслабления, включающая осознание дыхания, мысленное касание точек тела (ньясу), в некоторых случаях – представленные образов.

## ПРИЛОЖЕНИЯ

Йога сутра ( <i>yoga sūtra</i> , ср. мн. ч.)	«Тезисы» <i>йоги</i> , мнемотехнически сжатые фразы, связанные одна с другой по принципу непрерывной «нити» ( <i>sūtra</i> ), коими изложена классическая <i>йога Патанджали</i> . <i>Йога сутра</i> — первый из известных текстов <i>йоги</i> . Датируется приблизительно II в. до н. э., но включает гораздо более древний материал.
Йогин ( <i>yogin</i> , м.)	Приобщенный к йоге; занимающийся йогой; осуществивший йогу.
Йоджана ( <i>yojana</i> , ср.)	Традиционная мера длины в Индии (около 16 км.)
Кавья ( <i>kavya</i> , прил.)	«Мудрый»; поэт; стихотворное произведение, поэтический рассказ.
Кайвалья ( <i>kaivalya</i> , ср.)	«Разъединенное» или «обособленное» состояние, считающееся высшей целью Йоги, когда душа освобождена от всякой мирской привязанности. Отделенная от проявленной и изменчивой Вселенной, она чиста, умиротворена и наслаждается вечным блаженством.
Кали ( <i>kālī</i> , ж.)	Букв. — «Чёрная». Грозный образ жены Шивы. Обычно изображается как темнокожая, многорукая женщина, украшенная ожерельем из черепов и вооруженная жертвенным мечом.
Кальпа ( <i>kalpa</i> , м.)	Весьма длительный отрезок времени существования Вселенной (до 4 320 млн. лет)
Кама сутра ( <i>kāma sūtra</i> , ср.)	«Трактат о (любвном) желании» Ватсьяяны (между I—VI вв.). Наряду с даосскими трактатами — одно из первых в мировой культуре систематических описаний практик в области половых чувств и действий.
Капха ( <i>kapha</i> , м.)	«Мокрота», «слизь» ( <i>śleṣma</i> ). Одна из трёх дош, обменных веществ в человеческом теле.
Карма ( <i>karman</i> , м.)	«Действие», «дело», «обряд», «удел». Учение о причинно-следственной связи: всякое совершенное действие оставляет следствие в виде заслуги или прегрешения. Ступение этих следствий приводит существо к перевоплощению, но благие дела ведут человека к тому уровню, откуда он знанием может достичь Освобождения.
Коша ( <i>koṣa</i> , м.)	«Кожух», «оболочка», «облачение». Одно из пяти проявлений, областей или тел Атмана.
Кришна ( <i>kṛṣṇa</i> , м.)	«Тёмный», имя воплощения или нисхождения ( <i>avatāra</i> ) Вишну. Изображается с кожей синего цвета. Является наставником эпического героя Арджуны в дхарме и йоге.

- «Кубок», «горшок», «Кубышка». Слово, уподобляющее грудную клетку наполняемому воздухом сосуду и используемое, чтобы отметить вторую стадию *пранаямы* – «удержание дыхания» (первая – *пурака*, наполнение лёгких дыханием, третья – *речака*, удаление воздуха). Приём задержки дыхания считается трудным, даже подвижническим, но он, как ясно видно из *упанишад йоги*, составляет истинный смысл *пранаямы*, ибо тем самым воздух, удерживаемый в это время в теле, разжигает Коренной (или Основной) Огонь (*mūla agni*) и им пробуждает *кундалини*. См. также *гхата*.
- Кумбхака (*kumbhaka*, м.)
- В тантрийских учениях – «свёрнутая» божественная сила или энергия, которая у обычного человека пребывает в дремоте в обновании туловища, как свернувшаяся кольцами змея. Йогин упражнениями направляет дыхание до Корневого Центра (*Муладхара*), разжигая там жизненный огонь, пробуждающий *кундалини*, и она, являющаяся не чем иным, как Богиней, суженой Шивы, соединяется со своим божественным супругом.
- Кундалини (*kundālīni*, ж.)
- «Печать (*mudrā*) небесной странницы» (*khecari*). Язык подворачивается назад (при необходимости надрезается уздечка), пока не проникает в глотку, где собирает выделяющуюся с задней стороны нёба *амриту*. Тем самым йогин достигает бессмертия.
- Кхечари-мудра (*khecari mudrā*, ж.)
- Йога растворения (подразумевается – мысли, ума). Направленная на пробуждение *Кундалини*, эта йога под сильным влиянием тантры часто присоединяется к хатха-йоге, дабы составить раджа-йогу.
- Лайа-йога (*laya yoga*, м.)
- «Мир», «область», «земной мир». Также расположенные один над другим миры Вселенной: в Ригведе – Земля, Пространство, Небо, позднее дополненные (*махар лока, джана лока, тапо лока, сатья лока и брахма лока*); многочисленные состояния бытия (человеческое, необычное, божественное) и места в человеческом теле, сосредоточение на которых вызывает соответствующее преобладающее в этих мирах состояние.
- Лока (*loka*, м.)
- «Марево», «магия», «иллюзия» – название божественной силы (в Ведах – Варуны, в индуизме – Вишну), творящей явления. Для её определения часто используются примеры оптических обманов: верёвка, принимаемая за змею, перламутр – за серебро, круг, описываемый в воздухе горячей головнёй и т. п.
- Маяя (*māyā*, ж.)
- Букв. – «грязь», «нечистота». Отходы, выделяемые при жизнедеятельности
- Мала (*mala*, м.)
- Ум, мысленная область человеческого сознания, мыслительный орган (мозг) и его деятельность (мысль осязающая и рассудочная).
- Манас (*manas*, м.)

## ПРИЛОЖЕНИЯ

---

- Манда́ла (*maṇḍala*, м., ср.) Рисуемое или изготавливаемое из разноцветных материалов геометрическое изображение, символизирующее мироздание, которое служит средством сосредоточения и почитания божества. Мандалу в отличие от янтры можно использовать для почитания любого божества.
- Манипу́ра (*maṇipūra*, м.) Чакра, расположенная в области пупа.
- Мантра (*mantra*, ср.) Особое «молитвенное изречение», или слог, имя божества, используемые в йоге и обрядности для достижения как мирских, так и духовных целей. Повторение мантры вызывает сосредоточение, успокоение и возвышение сознания. Слово *mantra* понимается как производное двух корней *man + tra* и толкуется как «орудие духа». Наиболее известна ведийская мантра *гаятри* (см.).
- Матра (*mātra*, ср.) «Мера», «размер», «количество» – единица времени, используемая для измерения времени дыхания.
- Марма (*marman*, ср.) «Смертельные» или «уязвимые точки» в человеческом теле: места соединения двух или нескольких тканей или сосудов. Некоторые исследователи считают представление о мармах в аюрведе предтечей китайской акупунктуры.
- Махабху́ты (*mahābhūta*, ср.) Пять «великих сущностей» или основных стихий природы: пространство, воздух, огонь, вода и земля.
- Мокша (*mokṣa* м.) или Мукти (*mukti*, ж.) Избавление, Освобождение (подразумевается, что от цикла рождений) – высшая цель всех ортодоксальных даршан индуизма, достижение несвязанности Атмана с миром иллюзии (*māyā*).
- Мудра (*mudrā*, ж.) «Печать», «знак». Особые жесты или положения тела, применяемые в йоге. Имеют не только символическое значение, но и мощное психофизиологическое действие. Они как бы запечатлевают и запечатывают в человеческом теле вселенскую энергию. Печати – это не асаны, ибо последние изменяют положение всего тела, тогда как *мудры* задействуют лишь некоторые части тела, например, руки, или язык, как в случае *кхечари-мудры*, или половые органы, как в *ваджроли-мудре*.
- Муладха́ра (*mūladhāra*, м.) «Корневой» центр (*cakra*), расположенный в области ануса (в нижнем конце копчика).
- Мула-агни (*mūla agni*, м.) «Основной» или «корневой» огонь, расположенный в муладхаре (или в её отверстии), этот жизненный Огонь разжигается дыханием, доведённым туда *йогином*. Тогда он пробуждает спящую *Кундалини*.



## ПРИЛОЖЕНИЯ

Мула-бандха ( <i>mūla bandha</i> , м.)	«Корневой замок», состоит в сильном нажиме пятками на промежность, сокращении и напряжении её мышц и сосредоточении на этой точке.
Муни ( <i>muni</i> , м.)	Молчальник, мудрец, «победивший ум», добившийся мысленного молчания.
Нада ( <i>nāda</i> , м.)	«Отзвук», «гул». В <i>йоге</i> это название внутреннего гула, производимого Основным Огнем, когда, разожжённый дыханием, он становится гудящим пламенем. Название, данное шипению эмееобразной <i>Кундалини</i> , поднимающейся по <i>сушумне</i> . В шиваистской <i>мантре</i> – тонкий звук, производимый соединением <i>Шива</i> и <i>Шакти мамма</i> .
Нади ( <i>nāḍī</i> , ж.)	Ток (тонкого тела). <i>Нади</i> в <i>йоге</i> не артерии, не вены, как иногда переводят, но каналы, токи, которые проводят жизненные дыхания ( <i>праны</i> ) и вселенскую энергию (Кундалини). Три главных тока уподобляются священным рекам индуизма (Ганга, Ямуна и Сарасвати).
Нийама ( <i>niyama</i> , м.)	«Соблюдение», «обязанность». Следующая после <i>йамы</i> ступень восьмичленной <i>йоги</i> . Положительные привычки и навыки самоуправления для успокоения ума и подготовки его к созерцанию; <i>йога</i> предлагает пять правил: чистота, удовлетворённость, усердие, изучение «своих» текстов, преданность избранному божеству ( <i>iṣṭa devatā</i> ).
Ом ( <i>Om</i> ) см. также пранава	Священный слог-символ, начинавший (или заключающий) обрядовые действия в ведийском вероисповедании, а также закрепляющий согласие (как «амен», «аминь» в христианстве). В санскрите образован тремя фонемами (гласные А, У, сливающиеся вместе в дифтонг О плюс носовой), которые продлеваются последующим резонансом, о котором в текстах <i>Йоги</i> говорится, что он превосходит три других состояния сознания.
Пандит ( <i>paṇḍita</i> , м.)	Учёный, сведущий в Писаниях.
Падмасана ( <i>padmāsana</i> , м.)	«Лотосное ( <i>padma</i> ) сидение ( <i>āsana</i> )»: туловище прямое, ноги скрещены, ступни помещаются подошвами вверх на бедрах около паха.
Парвати ( <i>pārvatī</i> , ж.)	«Горянка», одно из имён Богини, олицетворения Природной Силы, <i>шакти</i> , супруги Шивы.
Патанджали ( <i>patanjali</i> )	Полулегендарный философ и грамматик; считается составителем «Йога сутры», главного текста восьмичастной йоги.

Пингала ( <i>piṅgala</i> , ж.)	Один из главных (правый) ток ( <i>нади</i> ) тонкого тела, управляющий силой <i>праны</i> ( <i>пранашакти</i> ). Связан с практическими знаниями и опытом. Сопоставляется с Солнцем или солнечной силой, слогом <i>ṣha</i> <i>хатха-йоги</i> , рекой Ямуной (притоком Ганги). Представляется красным или жёлтым цветом. Его проявление – дыхание через правую ноздрю.
Питта ( <i>pitta</i> )	«Желчь». Одна из трёх <i>дош</i> , обменных нарушений в человеческом теле.
Пракрити ( <i>prakṛti</i> , ж.)	Праматерия, природа (проявленная и непроявленная), мир явленный, космическая энергия, в аурведе – порода, прирождённые свойства тела и нрава человека.
Прана ( <i>prāṇa</i> , м.)	Всеприсущая, в том числе и в теле, энергия, дыхание, жизнь. Также одна из пяти главных пран (дыханий) в теле.
Пранава ( <i>praṇava</i> , м.)	(От <i>pra</i> + √ <i>ṇu</i> ) «Празвук», буквально «звучный», «продолжительный» священный слог Ом. По <i>Йога сутре</i> обозначает и выражает Ишвару.
Пранайама ( <i>prāṇāyama</i> , м.)	«Управление праной» или дыханием (где «дыхание» понимается, скорее, как всесущая жизненная сила, энергия). В частности, управление дыханием одна из важнейших частей йоги. Ритмизация, замедление до остановки ( <i>кумбхака</i> ) хода дыхания. Пранайама, четвёртая ступень восьмичастной <i>йоги</i> , следующая за освоением особых поз, считается совершенно необходимой в духовном развитии (особенно в учениях тантры о дыханиях).
Пратьяхара ( <i>pratyāhāra</i> , ср.)	Отстранение чувств от влечения к внешнему, сокращение в сознании области ощущений и действий. Сравнимая <i>йогина</i> с черепахой, втягивающей голову и лапы внутрь своего панциря, тексты учат, что нужно отделиться от внешнего мира для сосредоточения своей мысли (дхарана) и созерцания (дхьяна).
Пураны ( <i>pūraṇi</i> , ср.)	Букв. – «старины», индуистские тексты с многочисленными мифологическими сюжетами, предназначенные для донесения Истины людям, недопущенным или неспособным к изучению Вед.
Пурака ( <i>pūraṇa</i> , м.)	«Наполнение» (подразумевается: лёгких), вдох, первая стадия <i>пранаюмы</i> .
Пуруша ( <i>puruṣa</i> , м.)	Букв. – «муж», «человек» (с оттенком – первосущий); «дух» (один из синонимов <i>атмана</i> и <i>Брахмана</i> ), сознательный принцип бытия в <i>санкхье</i> .

## ПРИЛОЖЕНИЯ

---

- Раджа-йога (*raja yoga*, м.) «Царская» йога, то есть высшая, превосходная, полная и пр. В йоговских *упанишадах* фактически речь идёт о синтезе на основе *хатха-йоги*, к которой присоединяются молитвенные упражнения (*джана*), либо познавательный труд (*джьяна*), либо (чаще всего) приёмы, унаследованные от *тантры* (растворение мысли, *mano-laya*; пробуждение *Кундалини* и пр.).
- Речака (*recaka*, м.) «Удаление» (подразумевается: воздуха, который вдохнули и удержали), третья и последняя стадия пранайамы.
- Риши (*ṛṣi*, м.) Мудрецы, воспринявшие и собравшие Веда; позже – полусказочные великие мудрецы древности.
- Рудра (*rudra*, м.) Бог ведийского пантеона, позднее слившийся с Шивой.
- Рудра грантхи, см. также грантхи «Узел Шивы» в *Аджня-чакре*, обозначающий привязанность к необычным силам и восторгам высших состояний сознания.
- Сад вритта (*sad vṛitta*, ср.) Правильное распоряжение умом в аюрведе.
- Садхана (*sādhana*, ср.) «Осуществление», «способ» действий, ведущий к достижению цели йоги.
- Садху (*sadhu*, м.) Подвижник, святой или посвятивший себя осуществлению истины (*sat*) человек.
- Самадхи (*samādhi*, м.) «Свершение», «завершение», «совершенство», «самость». Конечное сверхсознательное состояние достижения и постижения самого себя; единство объекта и созерцающего; восьмая заключительная ступень *йоги* Патанджали. Достигается очищением и упорядочением умственной деятельности, достижением умиротворённости (*bhānti*) и сосредоточением, в котором совершенная самопогружённость переходит в духовное обособление (*kaivalya*) от проявленного и изменчивого мира. Поэтому *самадхи* противоположно экстазу, так как в этом состоянии не «выходят из себя», но входят, достигая истинной *самости*, *самостоятельности*.
- Самскара (*saṁskāra*, м.) «Влияние», «воспроизводимое», «непроизвольное побуждение» или «впечатление», которое определяет, ограничивает, программирует человеческий ум. Самскары пребывают в уме в проявленном и непроявленном состоянии до тех пор, пока их не коснется и не пробудит к разворачиванию соответствующее действие – умственное или телесное. Память человека – это проявленное состояние самскар. Впечатления могут быть не только отрицательными, но и положительными. Также *самскары* – индуистские обряды, посредством которых человек может воспитываться и самовоспитываться.

## ПРИЛОЖЕНИЯ

---

- Самхита (*sāṃhitā*, ж.) «Собрание», «сборник», «свод» священных (особенно ведийских) или почитаемых текстов.
- Самьяма (*saṃyama*, м.) «Сдержанность», «сдерживание», «смирение». Объединение трёх последних стадий восьмичастной йоги.
- Санатана дхарма (*sanātana dharma*, м.) Вечная дхарма, самоназвание индуизма.
- Санкхья (*sāṃkhya*, ср.) «Счет», «расчет», «разбивка». Одно из древнейших философских учений Индии, тесно связанное с классической *йогой*. Санкхья рассматривает мир как взаимоотношения безначальных Духа (*Пуруша*) и Природы (*Пракрити*). Как метод познания использует анализ явлений, «расчет», откуда и её название. Учит «давать отчет» или «отсчитывать» в прямом смысле слова явления Природы, чтобы в заключение «рассчитаться» с Нею, отделив от неё Дух.
- Сансара (*saṃsāra*, м.) «Текущее», круговорот явлений (возникновение-пребывание-конец и снова возникновение). Перевоспложение души из одного состояния или тела в другое. Также — кажущаяся несвобода *Атмана* до конца существования Вселенной (или до воплощения в теле человека, способного упражнением освободить свою душу).
- Санскрит (*saṃskṛta*, ср.) «Совершенный», «отделанный» грамматиками древний ведийский язык, бывший во II тыс. до н. э. разговорным языком индийских ариев. Относится к семье индоевропейских языков, родственен русскому, латинскому, греческому, германским, балтийским, кельтским яз. и пр. Язык эпохи эпоса, доживший до наших дней в Индии в качестве языка культуры преимущественно древней.
- Сарасвати (*sarasvatī*, ж.) Священная мифологическая река, некогда ушедшая под землю, название которой было перенесено на левый приток Инда (современный Сатледж). Одно из имен богини мудрости и красноречия.
- Сат (*sat*, ср.) «Бытие» (отождествляемое обычно с Брахманом в триединстве *сат-чид-ананда*).
- Саттва см. гунна
- Сахасрара (*sahasrāra*, ж.) «Тысячелестковый» круг сознания (*чакра*), имеющий входную точку в макушке, где часто совпадает с затылочным отверстием, или даже находящийся «выше головы».
- Свадхиштана (*svādhiṣṭhāna*, м.) Круговорот сознания, проявляющийся в генитальной области тела.

## ПРИЛОЖЕНИЯ

Свами ( <i>svāmi</i> , м.)	«Хозяин», «ставший самим собой»; подвижник, монах.
Сведана	«Потение», процедуры по потоотделению в аюрведе
Сиддхи ( <i>siddhi</i> , ж.)	«Достижение»; одна из необычных сил, приобретаемых <i>йоговским</i> подвижничеством. К восьми наиболее известным относятся: 1. Способность принимать ничтожно малый размер 2. Способность терять вес 3. Способность удовлетворять любое желание 4. Непреодолимая воля 5. Способность принимать огромные размеры 6. Высочайшая власть 7. Способность подчинять все 8. Способность подавлять свои желания
Сканда	Шестиликий сын Шивы, младенцем ставший воеводой богов.
Сома ( <i>soma</i> , м.)	1. Сок неотожествленного растения (или гриба?), из которого готовили священный напиток с таким же названием, употребившийся в ведийском жертвоприношении, которым приобретали бессмертие и блаженство. 2. Напиток бессмертия, <i>амрита</i> ; 3. Луна. В <i>йоге</i> название <i>Сома</i> применяется к <i>амрите</i> , выделяющейся с задней части неба, которую подвижник может получить (или собрать), овладевая, например, <i>Кхечари</i> или <i>Випаритакарани-мудрой</i> .
Сурья ( <i>sūrya</i> , м.)	Бог Солнца
Сушумна ( <i>sūṣumna</i> , ж.)	Срединный из трех главных токов ( <i>нади</i> ) в тонком теле человека, по которому поднимается <i>кундалини</i> . <i>Сушумна</i> – алмазного цвета и уподобляется реке Сарасвати.
Тантра	Совокупность многих культур, культов, учений, объединённых общей идеей почитания Силы, Энергии ( <i>шакти</i> ) или Матери-Природы и выраженное в текстах, называемых <i>tantra</i> (книги). <i>Тантра</i> основывается на идее подчинения присутствующей в нас силы ( <i>Кундалини</i> ), тождественной той, что правит Вселенной (Природе во всех её проявлениях и обликах).
Турья ( <i>turiya</i> , м.)	Букв. – «четвертое», высочайшее состояние <i>обособленности</i> , в котором находится душа, превзошедшая состояние бодрствования (где она действует, жаждет, страдает), легкого сна (где она грезит и ощущает приятное-неприятное) и забытья или глубокого сна (где она уже не ощущает ничего, но остается соединенной с телом).
Уддияна-бандха ( <i>udḍiāna bandha</i> , м.)	«Поднимающий» (также «летающий», «парящий») замок, при котором втягиваются живот и желудок к позвоночнику, а диафрагма подтягивается вверх. Это побуждает и прану двигаться вверх.

## ПРИЛОЖЕНИЯ

Ума ( <i>umā, ж.</i> )	Одно из имен Богини, супруги Шивы, олицетворяющей <i>шакти</i> .
Удасины	Представители шиваистской секты с суровым аскетическим уставом
Упаведа	Подсобный раздел Вед
Упанишада ( <i>upaniṣada, ср.</i> )	Древние ведийские и следующие ведийской преемственности тексты в прозе или чаще в стихах, содержащие рассуждения древних мудрецов о природе Истины и объяснения учителем ученику путей её достижения. Всего их насчитывается более двух сотен, составленных в разное время и в различных учениях и школах. Одиннадцать <i>упанишад</i> считают принадлежащими Ведам, а 108 – не противоречащими ортодоксальному индуизму. Среди них примерно 20 относятся к <i>йоге</i> как таковой, но все в той или иной мере её касаются.
Хамса или Ханса ( <i>haṁsa, м.</i> )	Гусь, лебедь, священная птица индийской мифологии, с которой сравнивается <i>душа</i> .
Хара	Одно из имен-эпитетов бога <i>Шивы</i> .
Хатха-йога ( <i>hātha yoga, м.</i> )	Йога усилия ( <i>hātha</i> ), сосредоточенная, главным образом, на очистительных и телесных упражнениях.
Чакра ( <i>cakra, м.</i> )	«Колесо», «круг»; места схождения токов ( <i>нади</i> ) мысле-пранического «тонкого тела». Эти энергетические круговороты последовательно пронизываются <i>Кундалини</i> по мере её подъема (также говорят, что они ею <i>разрываются</i> , <i>рассекаются</i> , как гордые узлы). Численно различаются (за исключением трех самых нижних) в зависимости от традиции и школы. <i>чакры</i> часто изображаются в форме цветков лотоса с разным числом лепестков, цветом и многими другими символами.
Четвертое ( <i>turiya</i> )	
Чит ( <i>cit, ж.</i> )	«Разум», «смысл», «сознание», второй член триединства <i>sac-cid-ānanda</i> (Бытие-Сознание-Блаженство) или второе Лицо тройственного имени Господа.
Читта ( <i>citta, ср.</i> )	«Сознание». В <i>йоге</i> обозначает совокупность психических процессов (мысленные представления, ощущения, желания и пр.). Они считаются «нечистыми», если они не упорядочены: <i>йогин</i> должен стремиться (самообузванием и упражнением) управлять психическими проявлениями, успокаивая, упорядочивая и – в завершение (в <i>самадхи</i> ) – останавливая их. Такое «очищенное» сознание отождествляется со вторым членом брахманического Триединства – чид.

## ПРИЛОЖЕНИЯ

---

Шабда ( <i>śabda</i> , м.)	Название Безусловного Блага ( <i>brahman</i> , ср.) как воплотившегося в Слове (личным Богом, владыкой сотворенной речи).
Шакти ( <i>śakti</i> , ж.)	Изначальная Энергия или Сила; женская сущность Вселенной.
Шарта ( <i>śarta</i> , м.)	Тантрист, преданный Богине (отождествляемой с <i>Шакти</i> ).
Шастры ( <i>śāstra</i> , ср.)	Букв. — «орудие», «поучение». Общее название индийских священных и авторитетных писаний по различным областям знания
Шива ( <i>śiva</i> , м.)	<i>Шива</i> — один из трёх (наряду с <i>Вишну</i> и <i>Брахмой</i> ) главных божеств индуизма. Будучи, прежде всего, разрушителем, он одновременно и творец, «Милостивый», «Благодетель», «Целитель», так как разрушая в вихре своего неистового космического танца все дурное и невечное, даже саму Вселенную в конце времен, «испорченную» нарушением <i>дхармы</i> , несет обновление, добро и благо. <i>Шива</i> является « <i>Великим покровителем Йоги</i> » ( <i>йогишварой</i> ) или « <i>Великим Йогином</i> » ( <i>махайогином</i> ) и почитается третьей сущностью брахманской троицы ( <i>сат-чид-ананда</i> )
Шрути ( <i>śruti</i> , ж.)	«Услышанное». Одно из названий Вед.
Экаграта ( <i>ekāgratā</i> , ж.)	Внимание, сосредоточенное на одной точке; название приемов сосредоточения и установки мысли (вроде <i>дхараны</i> ); состояние ума, сосредоточенного на одной мысли или образе.
Юга ( <i>yuga</i> , м.)	Один из четырех нисходящих этапов круговорота Вселенной от её творения до растворения ( <i>pralaya</i> ), или «конца юг»: <i>крита</i> -или <i>сатьяюга</i> , <i>третаяюга</i> , <i>двапараюга</i> и <i>калиюга</i> . В каждой последующей, всё более короткой, <i>юге</i> происходит все больший упадок <i>дхармы</i> и все более короткой и мучительной становится жизнь людей. Но после гибели Вселенной вновь следует появление, развитие, упадок, растворение, — и так до бесконечности.
Яма ( <i>yama</i> , м.)	Бог смерти, но также и справедливости в индуизме.
Якша ( <i>yakṣa</i> , м.)	Сверхъестественное, чаще благожелательное к людям существо, одна из функций которого — хранение богатств.
Ямуна ( <i>yamunā</i> , ж.)	Правый приток Ганги, современная Джамна (Ямуна), на берегах которой, по преданию, прошло детство Кришны. В тантрийской йоге — символ Пингалы.
Янтра ( <i>yantra</i> , ср.)	Букв. — «приспособление». Символическое и магическое изображение, амулет для сосредоточения и обретения необычных сил. Сосредоточение на образе и смысле <i>янтры</i> — одна из важнейших составляющих <i>тантры</i> .