|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | |  | |  | | --- | | **ЙОГА ТАТТВА УПАНИШАДА**  **"СМЫСЛ ЙОГИ"**  *Ом! Пусть Брахман будет нам защитой! Пусть Брахман будет нам Учителем! Пусть наша энергия будет бесконечной! Пусть никогда не будет ограничений этому Сознанию! Пусть обретём мы вечный покой! Ом! Шанти! Шанти! Шанти!*   1. Я передам стремящимся садхакам сущность йоги; Кто услышит это учение и реализует его - освободится от всей кармы.   2. Вишну, Махайогин, Великая Реальность, Совершенный аскетизм, Изначальный Дух на пути йоги виден словно яркий свет лампы.   3. Поклонившись этому Повелителю мира, Брахма просил его рассказать о смысле восьмиступенчатой Аштанга-йоги.   4. Хришикеша сказал: Я расскажу смысл этой йоги. Слушай! Все существа барахтаются в сетях радости и страданий.   5. Но существует путь, ведущий к Освобождению от сети майи - рождения, болезней, старости и смерти, - превосходящий смерть.   6. Есть много различных методов, но ими трудно достичь Освобождения; тот, кто погряз в изучении писаний воображает себя мудрецом.   7. Но Великое Состояние Брахмана не могут описать даже боги, разве могут объяснить его шастры?   8. Однако Этот Неделимый, Чистый, Вечный, Абсолютный, всё превосходящий Атман окутан результатами кармы.   9. Как же это Вечное, Высшее Сознание становится дживой (индивидуальной душой)? Брахман, за пределами всех миров, чья сущность - Джняна (чистое знание),   10. сначала пришёл в движение, словно волны на глади океана, затем в нём проявилось отдельное я (ахамкара), в нём проявились пять чистых элементов (махабхути), развившиеся из хираньягарбхи (Шар Света), состоящее из трёх гун и различных таттв.   11. Джива, испытывающая радость и страдание, создана иллюзией, поэтому истинная её сущность есть Высочайший Атман (Параматман).   12. Желания, страх, жадность, невежество, страдание, гнев, рождение, смерть, горе, печаль, усталость, голод, жажда,   13. смущение, отчаяние, волнение, захваченность - тот, кто свободен от этих пороков считается Освобождённым.   14. Для уничтожения этих пороков я передам тебе средство; Разве без йоги появится Знание, Джняна, приводящее к Освобождению?   15. Но и йога без Джняны не приведёт к Освобождению, Поэтому - тот, кто желает Освобождения (мумукшу) - пусть упорно практикует Джняну и йогу.   16. От невежества - страдания, от джняны - Освобождение. Ведь это познание своей подлинной природы (сварупа) - достижение единства субъекта, объекта и восприятия.   17. Так познаётся собственная природа, Высшее Состояние, Чистое Сознание - Сат-Чит-Ананда,   18. Вне создания, поддержания и разрушения, проявления и знания. "Истинное Знание". Теперь расскажу о йоге.   19. Существует много различных йог, в зависимости от практики: Мантра-йога, Хатха-йога, Лайя-йога, Раджа-йога,   20. достигший в них совершенства, как полный сосуд наполнится Сознанием Атмана,   21. и будет восхваляем всеми, как познавший Брахмана. Я расскажу о практике Мантра-йоги.   22. Кто будет повторять мантру в течение 12 лет, постепенно достигнет различных сиддхи, преодолевающих три гуны. Эту йогу практикуют садхаки низкого уровня.   23. Лайя-йога восхваляется десять миллионов раз - это растворение сознания; идёшь ты, стоишь, спишь или ешь - всегда размышляй об Атмане.   24. Таков смысл Лайя-йоги. Теперь слушай о Хатха-йоге. Йама, нийама, асана, пранасамьяма,   25. пратьяхара, дхарана и дхьяна на Боге в межбровье, самадхи, сахаджа-стхити, - это называется Восьмиступенчатой Аштанга-йогой.   26. Маха-мудра, маха-бандха, маха-ведха, кхечари-мудра, джаландхара-бандха, уддияна-бандха, мула-бандха, а также   27. повторение мантры "ОМ", соединяющей звук и Высшее Состояние, три мудры - Ваджроли, Амароли и Сахаджроли.   28. Расскажу обо всём этом по порядку: Правильное питание - одно из главных условий ниямы.   29. Ахимса - ненасилие, главная из заповедей йамы. из восьмидесяти асан самые важные - Сиддхасана, Падмасана, Симхасана и Бхадрасана.   30. Вначале практики встретятся четыре помехи: лень, гордость, неправильное общение, стремление к богатству и женщинам - это тришна (жажда наслаждений).   31. Узнав желания посредством вивеки, пусть садхак избежит этих помех практикой ямы и ниямы.   32. Сев в падмасану пусть йогин затем управляет дыханием. Для этого пусть он построит красивую хижину с узкой дверью, но без окон,   33. с земляным полом, очень тщательно вымазанным навозом или известью, чтобы практике не мешали насекомые,   34. ежедневно тщательно подметаемую метлой и окуриваемую благовониями с приятным ароматом.   35. на сиденье не слишком высоком и не слишком низком, покрытом тканью, шкурой и травой куша, пусть йогин, сидя в позе лотоса,   36. и выпрямив позвоночник, пусть почтит Ишта-Дэвата (избранное божество),   37. затем, большим пальцем правой руки закрыв правую ноздрю, пусть медленно наполняет воздухом канал ида, делая полный вдох; затем пусть выполнит кумбхаку.   38. Далее пусть сделает выдох через канал пингала, также медленно без напряжения пусть сделает полный вдох через пингалу.   39. Выполнив задержку дыхания, пусть выдыхает медленно через канал ида.   40. Пусть йогин отмеряет вдох, задержку и выдох.   41. Делая вдох идой на 16 секунд, следует сделать задержку дыхания на 64 секунды.   42. Далее нужно выдохнуть воздух пингалой на 32 секунды, а затем продолжить дыхание через пингалу как указано ранее,   43. пусть йогин в сосредоточенном состоянии ума четыре раза в день: утром, в обед, вечером и в - практикует до 80 раз эту пранаяму.   44. так через три месяца упражнений нади будут очищены, если же нади очищены - в теле йогина проявляются различные благоприятные признаки.   45. Они таковы: лёгкость тела, красота, прекрасный аппетит,   46. и худощавость тела несомненно появятся. Далее садху, практикующий йогу должен избегать следующих видов пищи: кислую, жгучую, чёрствую, старую, солёную, с горчицей, острую;   47. также не следует ему употреблять зелень, избегать молодых женщин, не следует поддерживать жертвенный огонь и посещать места паломничества,   48. соблюдать утренние омовения, голодание и другое, что ведёт к слабости тела. Для практикующего лучшая пища - молоко и масло;   49. пшеница, бобы и рисовая каша очень благоприятны для йогина, тогда в задержке дыхания появятся высшие силы - сиддхи.   50. Пусть йогин сдерживает вдох и выдох кэвала-кумбхакой - естественной задержкой. Если он достигнет в этом совершенства, его дыхание остановится;   51. Для того, кто реализовал это, нет ничего невозможного во всех трёх мирах. При пранаямах сначала появляется пот, им нужно растираться,   52. затем даже от медленного дыхания у йогина, сидящего в асане появляется дрожь тела.   53. Потом йогин продвигается дальше и достигает дардри-сиддхи, отчего, подобно скачущей лягушке   54. находящийся в позе лотоса йогин может передвигаться по земле. Затем продвигающийся в практике дальше поднимается над землёй,   55. сидя в позе лотоса, йогин отрывается от земли.   56. У йогина начинают проявляться сверхчеловеческие способности, но пусть он их не проявляет, кроме тех, что избавляют его от страданий тела,   57. йогин мало спит, почти нет мочи и испражнений, кровотечений, слюны, пота, неприятного запаха изо рта -   58. всего этого не будет у такого совершенного йогина. Затем у продвигающегося в практике дальше появятся ещё большие сиддхи,   59. с помощью которых он сможет победить всех ходящих по земле: тигры, слоны, буйволы или львы   60. могут быть убиты таким йогином одним ударом руки. йогин обретает тело подобное телу Бога Любви - Камадэве.   61. Но не должен такой йогин терять семя -   62. избегая мирских наслаждений, пусть продолжает он внимательно практиковать. Из-за удержания семени в теле йогина появится приятный запах.   63. Затем, пусть йогин в уединении повторяет пранаву ОМ для очищения от всей кармы, накопленной раньше.   64. Мантра ОМ уничтожающая все грехи и повторяемая йогином - это начало его совершенства.   65. Далее йогин должен соединять прану с апаной, практикуя высшее дыхательное упражнение - гхата, так соединяется ум с волей, индивидуальная джива с Высшим Атманом, -   66. когда эти два соединяются в одно - это правильная высшая пранаяма - гхата. Я расскажу о ней кратко.   67. Пусть йогин практикует три часа ежедневно это упражнение.  68. Эту задержку дыхания нужно выполнять один раз в день. Оно известно как отрыв чувств от предметов чувственного мира,   69. когда йогин выполнил задержку гхата - это называется пратьяхара. Что бы он ни увидел глазами - он видит это как Атман,   70. что бы он ни услышал ушами - он слышит это как Атман, что бы он ни обонял носом - он обоняет это как Атман,   71. какой бы вкус ни ощутил он языком - он ощущает это как Атман. чего бы он ни коснулся кожей - он осязает это как Атман.   72. Пусть таким образом он практикует ежедневно без лени в течение трёх часов.   73. От этого у йогина появтся великие способности сиддхи: далеко слышать, далеко видеть, переноситься на большие расстояния,   74. обладать совершенной речью (вакья-сиддхи), принимать любую форму тела, становиться невидимым; обмазанные его испражнениями и мочой, медь или другой металл становится золотом,   75. с помощью особых практик он может перемещаться в пространстве.   76. Но для йогина, который всегда стремится к Освобождению, эти великие сиддхи - препятствия, пусть он проявляет разум и не радуется им, пусть не демонстрирует эти сверхспособности, данные йогой.   77. Как простак, глухой или глупец - так пусть ведёт он себя в мире для сохранения способностей в тайне.   78. Ученики желают проявления чудес, но удовлетворя их просьбу, такой садху забудет свою практику.   79. Не забывая слов Гуру, пусть йогин продолжает упражняться днём и ночью. Так постоянной практикой появится состояние гхата-авастха.   80. Так как без практики, только разговорами о йоге Освобождения не достигают, пусть йогин продолжает упорную практику.   81. Тогда при продолжении садханы появляется состояние паричайя: праны, смешанные с огнём Кундалини,   82. беспрепятственно входят в Сушумну, таким образом с воздухом туда проникает и сознание,   83. пусть в Сушумну войдёт сознание и дыхание йогина. Земля, Вода, Огонь, Ветер и Пространство - в этих пяти   84. элементах, управляемых пятью божествами нужно выполнить йогину пять концентраций (дхаран).   85. От стоп до колен находится область Земли. Земля - четырёхугольник жёлтого цвета с биджа-мантрой ЛАМ. Задержав дыхание и концентрируясь на область Земли, читая мантры ЛАМ,   86. Медитируя на Бога Брахму - четырёхрукового, четырёхголового, золтого цвета, пусть йогин выполняет дхарану два часа, задержав дыхание, тогда он может контролировать элемент Земли.   87. Такой йогин никогда не погибнет от земли. От колен до ануса находится область Воды:   88. Вода - белый полумесяц, в котором находится слог ВАМ, Задержав дыхание и концентрируясь на месте обитания Бога Варуны, читая мантру ВАМ,   89. медитируя на четырёхрукого, подобного прозрачному хрусталю, одетого в жёлтое одеяние, вечного Бога Нараяну,   90. пусть задерживает дыхание два часа - тогда йогин очищает свою карму и никогда не погибнет в воде.   91. От ануса до середины груди находится область Огня, Огонь - треугольник красного цвета, в котором находится слог РАМ.   92. Задержав дыхание и концентрируясь на элементе Огня, читая мантру РАМ, йогин медитирует на Рудру, трёхглазого, похожего на взошедшее солнце, выполняющего желания,   93. обсыпанного пеплом, незапятнанного, пусть йогин концентрируется два часа - тогда он не погибнет в Огне   94. и его тело, попав в костёр, не сгорит. От середины груди до межбровья находится одласть Воздуха.   95. Воздух - шестиугольник с биджа-мантрой ЙАМ, задерживая дыхание и концентрируясь в области воздуха, чиатя мантру ЙАМ,   96. пусть йогин медитирует два часа на Ишвару, полного Знания, пребывающего везде, тогда йогин будет летать в небе как ветер и не погибнет в Воздухе.   97. От межбровья до макушки головы находится элемент Пространства,  98. Элемент Пространства - в виде дымчатого круга с биджа-мантрой ХАМ. Задержав дыхание в области Пространства и читая мантру ХАМ,   99. пусть йогин медитирует на Шанкару, Шиву, высшую точку сознания Махадэву, Садашиву (Вечного Шиву), с телом подобным хрусталю, с месяцем в волосах,   100. десятируком, пятиголовом, трёхглазым, держащим различное оружие, украшенном драгоценностями,   101. половина тела которого Ума, он исполняет все желания и является причиной всех причин. Выполняя эту дхарану йогин может перемещаться в пространстве куда угодно.   102. и в любом месте достигнет высшего самадхи. Так нужно йогину выполнять пять дхаран,   103. от этой практики тело станет здоровым, смерть отступит от такого йогина, и даже при растворении Вселенной он не исчезнет.   104. Пусть йогин затем занимается медитацией, и так задерживая дыхание, представляет избранное божество (Ишта-дэвата).   105. Эта медитация с формой даёт сверхспособности и достижение восьми великих сиддхи, затем с помощью медитации без формы, йогин достигнет самадхи.   106. Кто достигнет самадхи всего за 12 дней, - тот йогин, задержав дыхание, становится дживан-муктой. Самадхи - состояние соединения с Параматманом.   107. Если йогин пожелает в самадхи своё тело оставить - пусть просто отпустит себя,   108. в состояние Брахмана пусть полностью войдёт, но свой уход из мира пусть не убыстряет. Если он ещё сохраняет физическое тело,   109. путешествуя по мирам Большой Вселенной, обладая сверхспособностями, он может наслаждаться жизнью на Небесах Богов,   110. в один момент может он менять физический облик, становясь человеком, духом, или по своему желанию любым животным. Он может реализовывать различные желания, которые есть в мирах:   111. йогин может стать даже Махешварой (Великим Богом). Разные практики йоги приносят разные результаты, но приводят к одной и той же цели - Атману.   112. Вот другая практика: Пятку левой ноги нужно прижать к промежности, нужно взяться руками за пальцы правой ноги,   113. затем надавить подбородком на грудь, наполнить воздухом лёгкие, и сделать задержку дыхания (кумбхаку), в конце - выдохнуть.   114. Пусть он выполняет эту практику на левую и на правую ногу. Вытянутую ногу нужно затем положить на противоположное бедро.   115. Эта практика называется Великий Замок (Маха-бандха), нужно делать его три раза в день.   116. В этой практике йогин, делая вдох, поворачивает дыхание карна-мудрой (джаландхара-бандха), дважды запирает в Сушумне воздух (пута-двайам), так он достигает совершенства.   117. Эта практика называется Маха-ведха, и повторяется йогином днём и ночью.   118. Заворачивая язык к верхнему нёбу, нужно поместить его в полость черепа, взгляд должен быть в межбровье - это великая Кхечари-мудра.   119. Надавливая подбородком на грудь, нужно остановить ум - эта мудра называется джаландхара-бандхой. Эта мудра побеждает смерть, как лев слона.   120. Если втянуть внутренности живота вверх к позвоночнику, прана будет подниматься по Сушумне - эта мудра называется Уддияна-бандхой.   121. Если надавить пятками на промежность и наклониться вперёд - апана поднимается вверх, эту бандху называют йони-мудрой.   122. Мула-бандха - корневой замок соединяет прану с апаной в области пупа (здесь находится вход в Сушумну), этим упражнением достигаются плоды йоги.   123. Положение Випарита-карани устраняет все болезни, у йогина, который практикует её возрастает огонь пищеварения, поэтому он должен правильно питаться,   124. Иначе внутренний огонь приведёт тело к истощению. В Випарите йогин поднимает ноги вверх в первый день на одно мгновение.   125. Затем каждый день пусть увеличивает время практики. Через три месяца у него исчезнут морщины и седые волосы,   126. практикуя каждый день эту мудру по три часа йогин достигнет состояния самадхи.   127. Пусть он практикует Ваджроли-мудру - её практикой достигается совершенство: если йогин овладеет ей легко достигнет йога-сиддхи.   128. Тот, кто практикует кхечари мудру знает прошлое, настоящее и будущее. Амароли нужно пить через нос каждый день, затем выполнять ваджроли и сахаджроли.   129. После йогин должен практиковать раджа-йогу. Когда он овладевает Раджа-йогой,   130. Тогда различение уходит и наступает Высшее Состояние. Вишну, Великий Йогин, Великое Сознание, Первая Душа, ясно виден словно свет солнца днём.   131. Тот, кто раньше сосал грудь, теперь трогая её наполняется желанием; рождённый из влагалища, снова наслаждается этим же влагалищем.   132. Тот, кто был матерью становится женой, затем снова матерью, тот, кто был отцом снова становится сыном, затем вновь отцом.   133. Это колесо рождений и смертей (сансара), на этом колесе, как черпаки на колодезном колесе крутятся живые существа,   134. они заполняют миры перерождения.   135. Существуют три мира, три веды, три гуны - основа этого три слога мантры ОМ и половина слога в виде точки.   136. Это - Высшее Состояние, это - Атман. Как запах в цветке, масло - в молоке,   137. как масло в кунжутных зёрнах, а в породе - золото, в Анахата-чакре находится Высший Атман.   138. В этом лотосе бинду находится местопребывание ума. На звуке А лотос выпрямляется, на звуке У - раскрывается,   139. На звуке М достигаются высшие вечные ползвука, это - чистота, недвойственность уничтожает карму.   140. Практикуя йогу человек достигает Высшего Состояния. Как черепаха втягивает все конечности в панцирь - так пусть йогин во время пранаямы концентрируется на Атмане.   141. Когда воздух задерживается в девяти воротах тела, прана поднимается вверх,   142. как огонь в горшке, который не колеблется ветром, так йогин с закрытыми девятью отверстиями тела уверенный в практике видит Высший Атман благодаря йоге - так говорится в упанишаде.    *Ом! Пусть Брахман будет нам защитой! Пусть Брахман будет нам учителем! Пусть наша энергия будет бесконечной! Пусть никогда не будет ограничений этому Сознанию! Пусть обретём мы вечный покой! Ом! Шанти! Шанти! Шанти!*  На этом окончена Йога таттва упанишада.  **"СУЩНОСТЬ ЙОГИ"**  **Перевод Мартынова Б.В.**  *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!*   1. (Я) благожелательно изложу приобщенным сущность йоги; Кто (ее) услышит и изучит - от всех прегрешений освободится.  2. Вишну, Великий Йогин, Великое Бытие, Великий Пыл, на пути сущности Первейший, словно светильник виден.  3. Почтив поклонением Того Властителя преходящего (мира), Великий Прародитель просил поведать сущность йоги и соответствующих восьми членов.  4. И сказал Чувств властитель: (Я) изложу (эту) сущность, слушай! Все существа уловлены обманчивой сетью радости и страдания.  5. (Но есть) путь, ведущий к Избавлению от созданных маревом" сетей - рождений, ранений, убийств, старости и смертей, - переправляющий через смерть.  6. (Хотя) есть множество разных путей, но Особое состояние труднодостижимо; попавший (же) в сети Писаний их мудростью одурманен.  7. То Невыразимое состояние выразить невозможно даже озаренным, (и) разве та самая ясная форма объяснима Писаниями?  8. (Однако) То Неделимое, Незапятнанное, Спокойное, Бесскорбное, все превосходящее и чистое по природе Существо плодами грехов окутано.  9. Как же То, Вечное, Высочайшее состояние становится существом? (То), все сущее превосходящее, (чья) природа -незакрытое знание,  10. (сперва) взволновалось, как вода, затем в нем выступило Самоопределение, наделенное пятью элементами'", развившееся из сгустка состоящее из свойств, сплетенное из составляющих.   11. Существо, наделенное радостью-страданием, создано представлением, поэтому то, что существом называют, очищенное, Высочайшим Самым провозглашают.  12. Желание, гнев, страх, также алчность, страсть, заблуждение, опьянение, рождение, смерть, уныние, горе, слабость, голод, жажда,  13. жадность, смущение, страх, страдание, отчаяние, волнение - от этих пороков избавленное, существо считается обособленным.  14. Для уничтожения тех пороков тебе поведаю средство; Разве без йоги будет твердым знание, дающее Избавление?  15. Но и йога без знания не будет способствовать делам Избавления, Посему - знание и йогу пусть упорно повторяет чающий Избавления.  16. Ведь от незнания - текучесть, знанием же -освобождаются. Ведь это знание своей природы - достижение единства знания с познаваемым.  17. Так узнается собственная природа, Особое Высшее состояние, Неделимое, Незапятнанное, воочию - облик Сути-Смысла-Блаженства,  18. лишенное происхождения, сохранения, уничтожения, проявления и знания. "Таково знание" - теперь расскажу о йоге.  19. Итак, йога многообразна, но, как (всякое) благо, различается употреблением: мантра йога, лайя, хатха, также - раджа йога  20. (как) Начало, Сосуд, Наполнение, а также состояние Осуществления, всюду восхваляемое по преданью.  21. Выделяющийся этими (качествами) брахманом наречется, выслушай кратко (об этом). Кто букву-матрицу и прочие формулы мантр лет повторять сумеет,  22. постепенно приобретет знание: "малость" и прочие (силы), превосходящие свойства (гуны). Эту йогу используют малоразумные, низшие из совершенствующихся.  23. Десять миллионов раз превозносимая лайя йога - это растворение сознания; идущим, стоящим, спящим, едящим - следует размышлять о Неделимом Владыке.  24. Такова лайя йога. Теперь слушай о хатха йоге. Йама, нийама, асана, а также пранасамъяма",  25. пратъяхара, дхарана и дхъяна на Увлекающем в межбровье, самадхи, равности состояние, - это называется Восьмичленной йогой.  26. Маха мудра, маха бандха, маха ведхаы, кхечари джаландхара уддияна, мула бандха также,  27. долгий пранав (ОМ), соединяющий слушание и высшее заключение, считающиеся тройкой Ваджроли, Амароли,Сахаджоли.  28. Из этих о единственно, в сущности, значительном слушай: Легкая пища - одно из главных обузданий.  29. Доброта48, поистине, главное из соблюдений, четыре (асаны) из восьмидесяти - важнейшие: Совершенная, Лотосная, Львиная и Бодрая.  30. Поначалу во время упражнений - четыре важнейших помехи: лень, хвастовство, дурное общество, ворожба, стремление к золоту и женщинам - обманчивые миражи.  31. Доброй мыслью узнавший (об этом) пусть избегнет помех посредством добродетели.  32. В Лотосном сидении пребывающий пусть затем управление дыханием выполняет. (Для этого) пусть соорудит красивую хижину с узкой дверью, но без (других) отверстий,   33. (с земляным полом), очень тщательно вымазанным (коровьим) навозом или известью, дабы избавиться от клопов, мух, насекомых,   34. изо дня в день тщательно подметаемую метлой, окуриваемую благовониями с приятным запахом.  35. (На сиденье), не слишком высоком, не (слишком) низком, из травы куша, покрытой тканью и шкурой, проницательный, принявший Лотосное сидение,  36. сидя с прямым и вытянутым телом, пусть почтит избранное божество,  37. затем, большим пальцем правой руки закрыв правую ноздрю, пусть наполняет воздухом иду, медленно-медленно -покуда достанет силы; затем пусть делает кумбхаку.  38. Далее, пусть удалит пингалой, также медленно, без напряженья, далее, наполняя пингалу, медленно следует наполнить живот.   39. Посильно удерживая (воздух), пусть медленно выдыхает идой (и) наполненное пусть удалит, (затем вновь) удерживает ненапряженно.  40. Сделав (оборот слева) направо, по колену ни быстро, ни медленно ударом пальца пусть отмерит меру (дыхания).  41. Проводя медленно идой воздух (в течение) мер, наполненное после следует удерживать меры.  42. Далее следует выдохнуть пингалой нади(в течение) мер. Далее, наполняя пингалу (как) прежде сказано,  43. хорошо собранный четыре раза (в день): утром, в полдень, вечером, в полночь, - спокойно пусть исполняет до раз задержку (дыхания).  44. Так через три месяца упражнений токи будут очищены, если же токи очищены - многие признаки  45. появляются в теле йогина. Их изложу без изъятия: легкость тела, красота, растущий огонь пищеварения60  46. и худощавость тела появятся, несомненно. Знающий йогу (как) помеху йоге пусть отвергнет темную пищу:  47. соленую, с горчицей, кислую, жгучую, черствую, острую; (также) зелень, прелестниц и прочее, (поддержание жертвенного) огня и посещение трех путей,  48. утренние омовения, посты и прочее (ведущее) к телесной слабости. Во время упражнений прежде всего одобряется питание молоком и маслом;  49. пшеница, бобы, рисовая каша как приносящие успех в йоге известны, ибо тогда может быть высшая искомая сила в удержании воздуха.  50. Искомое удержание (двух) дыханий пусть совершает Особой задержкой. При совершенной Особой задержке выдоха и вдоха лишаются;  51. для (достигшего) этого не существует недостижимого во (всех) трех мирах. Сначала появляется пот, им следует растираться,  52. потом даже от медленного и постепенного дыхания у воплощенного, находящегося в асане, появляется дрожь тела.  53. Потом у продвигающегося в упражнении дальше появляется состояние "лягушка", отчего, подобно скачущей лягушке,  54. находящийся в позе лотоса йогин движется по земле. Потом двигающийся в упражнении дальше отделяется от земли,  55. находящийся все в том же Лотосном сидении, поднимаясь, над землей пребывает.  56. Сверхчеловеческое поведение и прочее как способность пусть возникает.Но пусть могущественнейший явившуюся способность не проявляет, (кроме) самой малой - (что) разнообразные страдания йогина (отныне) не волнуют,  57. бывает мало сна, мочи и испражнений, изнуряющих кровотечений, слюны, пота, дурного запаха изо рта -  58. всего этого не будет тогда у него, высшего. Потом у продвигающегося в упражнении дальше прибывает большая сила,  59. коей бродящий по земле может стать чудесно способным побеждать (существа), бродящие по земле: тигры, (восьминогие) шарабхи, слоны, буйволы  60. или львы могут быть умерщвлены тем йогином одним ударом руки. Йогин может стать обликом - словно бы Бог Любви,  61. (и) покорные тому облику женщины соития с ним возжелают.Если ж совершит он соитие, его семя может быть потеряно -  62. (поэтому) избегнувший соития с женщиной, пусть внимательно совершает упражнение. Из-за удержания семени в теле йогина явится приятный запах.  63. Потом, расположившийся скрытно, удлиненный слог (ОМ) пусть произносит ради избывания грехов, накопленных прежде.  64. Все помехи уничтожающая, причины всех зол убивающая, пранава, повторяемая йогином мантра, - (это) начало и основание совершенства.  65. Потом будет прием "горшок" - это высшее дыхательное упражнение, (состоящее в соединении) праны с апаной,ума - с волей, собственного существа - с Высшим Самым, -  66. когда (эти) противоположности одного с другим заключаются в единство -это прославленный прием "горшок". Я скажу о его признаках.  67. От вышеупомянутого упражнения пусть возьмет четверть, или, если (занимается) днем или вечером, восьмую часть суток пусть упражняется.   68. Особую задержку следует делать один раз в день. Известное (как) удаление чувств от предметов чувств,  69. (когда) йогин в состоянии кубка - это пратьяхарой зовется.  Что бы он ни увидел глазами, пусть "это - Сам" распознает,  70. что бы он ни услышал ушами - пусть "это -Сам" распознает, что бы ни ухватил носом - пусть "это - Сам" распознает,  71. какой бы вкус ни ощутил языком - пусть "это -Сам" распознает, чего бы йогин ни коснулся кожей - пусть "это - Сам" распознает.  72. Да, это чувственное знание, но пусть таким образом он удовольствие совершает в течение трех часов с усердием и без лени.  73. От этого у йогина появятся (чудесные)способности сознания: далеко слышать, далеко видеть, далеко вдаль переноситься,   74. (иметь) совершенство речи, облик желанный, также невидимым становиться; обмазанное (его) нечистотами и мочой, медь или иное что золотом станет,  75. в пространстве путешествовать (он) может надлежащим постоянным упражнением.  76. (Но) йогину, всегда устремленному разумом к совершенству йоги, великие совершенства эти - помехи, пусть же не радуется им разумный, пусть не проявляет какой-либо своей способности, подаренной йогой.  77. Как наивный, как глупец или глухой -так пусть ведет себя в мире для сохранения (в тайне) способности.  78. Ученики же в своих целях настоятельно просят (проявлений), исполняющий это дело, рассеянный, свое упражнение забудет.  79. Не забывающий слов наставника, пусть упражняется днем и ночью. Так постоянным надлежащим упражнением появится состояние "горшка".  80. Так как без упражнения и тщетной болтовней не совершенствуются, со всем своим усердием в йоге всегда так пусть упражняется.  81. Тогда при надлежащем упражнении является состояние накопления: накопленный воздух, старательно смешанный с огнем Кольцевитой,  82. пусть беспрепятственно проникнет в сушу мну, пусть вместе с воздухом проникнет великим путем80 сознание,  83. пусть в сушу мну проникнет его сознание и дыхание. Земля, Вода, Огонь, Ветер и Пространство -вот пятерка,   84. в этих пяти удерживающее пять божеств (Пятеричным) удержанием зовется. От стоп и кончая коленями - областью Земли зовется.  85. Земля - четырехугольник желтого цвета, изображаемая (слогом) ЛАМ. (В область) Земли помещая воздух в сочетании со звуком ЛАМ,  86. созерцая четырехрукого, четырехликого, золотого (Брахмана), пусть удерживает (внимание) пять мер времени, (этим) победу над Землей обретает.  87. Смерти, связанной с Землей, не случится у этого йогина. От колен и кончая анусом (как) область Воды почитается:  88. Вода - белый полумесяц, а (как) семя86 - (слог) ВАМ почитается. Помещая в Вольной воздух в сочетании со слогом ВАМ,  89. вспоминая Вошедшего в людей (бога Нараяну), четырехрукого, венчанного88, на чистый хрусталь похожего, одетого в желтое, вечного,  90. пусть удерживает пять гхатика - тогда от всех грехов освобождается, тогда не будет страха (перед) Водой (и) смерти в Воде.  91. От ануса и кончая сердцем - областью Огня почитается, Огонь - кровавого (цвета), треугольник, происходящий от слога РАМ,  92. Помещая в Огонь воздух и слог РАМ сияющий, триокого, выполняющего желания Рудру, с только что взошедшим солнцем схожего,  93. с членами, (что) все в пепельной пыли, чистейшего, помня, пусть удерживает пять гхатика - (тогда) он Огнем не сжигается,  94. тело его, и попав в костер, не сжигается. От сердца кончая межбровьем - областью Воздуха почитается:  95. Воздух - черный шестиугольник, И AM -буква-слог, блистательный; (помещая) Воздух в области Воздуха (и) ЙАМ - блистательный букву-слог,  96. пусть здесь удерживает пять гхатика (образ) Всезнающего, Всюдуликого Владыки, (тогда) будет в Эфире летать как ветер,  97. не страшен он будет йогину, смерти в Воздухе не случится. От межбровья кончая макушкой - областью Пространства93 зовется,  98. Эфир - (в виде) дымчатого круга, ХАМ -буква-слог блистательный. Помещая в пространстве дыхание с ХАМ-звуком, (пусть размышляет) о Благодетеле94,  99. каплевидном Великом Боге, эфироподобном Садашиве96, с чистым хрусталем схожем, несущем венец - ранний месяц,  100. пятиглавом, луноподобном, десятируком, триоком, держащем всяческое оружие, украшенном всяческими украшениями,  101. полтела (коего) - Ума, исполняющем желания, причине всех причин. От удержания Его в пространстве, в космосе (йогин) наверняка будет странствовать  102. или даже там, где сидит, бесконечного счастья достигнет.Так пять удержаний (внимания) следует делать разумному в йоге,  103. от этого тело крепким станет, смерти с ним не случится, даже при растворении Творца не исчезнет великому дрый.  104. Пусть упражняется потом в созерцании", и так - гхатика, воздух заключая в пространстве, искомое божество представляющий.  105. Это созерцание "с качеством" может дать "малость" и прочие достижения, а затем соответствующим созерцанием "без качества" явится самадхи.  106. Кем лишь за 12 дней самадхи будет достигнуто, - этот проницательный, сдержав дыхание, при жизни свободным бывает. Самадхи - состояние равности саможивущего с Высшим Самым.  107. Если же свое тело отторгнуть пожелает - пусть отпустит себя,  108. к Высочайшему Благу пусть прильнет, (но пусть) своего ухода не ускоряет, однако, если отторгаемое тело свое (ему еще)дорого,  109. во всех мирах странствуя, "малостью" и прочими обладающий (чудными) свойствами, может на небе радоваться, по своей воле,   110. мигом став или человеком, или (добрым) духом, или по воле своей - львом, тигром, слоном иль конем. Многого, что есть (здесь) желанного, (он) достигнет:  111. (станет) йогин даже Великим Владыкой106. (Ведь) различные упражнения (имеют) разный плод, однако (служат) одной и той же (цели).  112. Подошву левой стопы следует прижать к области лона, следует крепко обхватить правую стопу руками,  113. наклоняясь, пока не коснется подбородком (области) сердца, воздухом следует наполнить (легкие), потом - кумбхакой следует удерживать, потом следует опустошить.  114. Одинаково (это) как в левую сторону, так и в правую пусть повторяет. Вытянутая же нога потом на бедро противоположное должна быть положена.  115. Этот Великий замок108 следует повторять два или три (раза). В Великом замке пребывающий йогин, производя наполнение (тела дыханием),одновременно   116. поворачивая движение наполненного воздуха ушной печатью, в двойной загон вводя воздух, сразу блистает.  117. Вот таково Великое пронзание,(что) повторяется совершенным (днем) и ночью. Подвертывая кончик языка, следует поместить (его) в пещере черепа,  118. (а) взгляд - в межбровье - такова будет Печать Небесной странницы.  Наклоняя шею к груди, должно установить твердо мысль -   119. (этот замок), называемый Замком Петленосца, (побеждает) смерть, (как) слона гривастый (лев). Так как от этого замка прана будет подниматься сушумной   120. Поднимающим воистину называется замок, упоминаемый йогинами. Подошвами крепко нажимая (на область) лона, следует наклониться;  121. (этим) замком, зовущимся "Лонным",поднимается вверх апана.А Корневым замком соединяют прану с апаной с точкой гула,  122. достигая упражнением множества успехов здесь, без сомненья. "Обратнодействующей" называется все болезни уничтожающая (поза).  123. Соответственно постоянному упражнению (в ней) огонь пищеварения возрастает, поэтому исполняющему должно готовить больше пищи,  124. Если же пищи будет мало, огонь тела приведет к истощению. Вниз головой, вверх ногами может (пребывать) мгновение первый день.  125. (и на) несколько мгновений увеличивая изо дня в день, пусть упражняется. (Тогда) морщины и седины в три месяца исчезнут,  126. упражняющийся же постоянно в течение трех часов победит время. В Алмазной (печати) пусть упражняется тот йогин - и будет наслаждаться совершенством:  127. если ей овладеет, йогическое совершенство (будет) как на ладони. Знай, минувшее и будущее являет кчехари непременно.  128. Бессмертную следует пить носом постоянно, изо дня в день совершая. Пусть постоянно упражняется в ваджроли и амароли - так говорится.  129. Затем будет раджа йога, другой, воистину, не бывает. Ведь когда йогином исполнены приемы раджа йоги,   130. тогда различение и бесстрастие твердо завоевано йогином. Вишну, Великий Йогин, Великое Бытие, Великий Пыл,  131. на пути сущности Первейший, словно светильник виден. Прежде сосавший грудь, (теперь), стискивая (ее), страстью переполняется;  132. прежде рожденный из влагалища, в этом же влагалище услаждается. Мать - снова супруга, супруга же - мать,  133. отец - снова сын, сын - снова отец. Так колесом текучести, словно на колодезном колесе черпаки,   134. крутятся лонорожденные, послушно собой миры наполняют. Три мира, три Веды, три службы (сандхъя), три тона,   135. Три огня, три гуны - (и этому) всему основа -три слога (ОМ). Тремя слогами, а также половиной слога, как учат,  136. все это скреплено; То - истина, То - высшее состояние. Будто запах в сердцевине цветка, будто масло в молоке,  137. будто масло в кунжутных зернах, словно в породе - золото, в сердце - местопребывание лотоса,  138. обращенного стеблем вверх, вниз - бутоном, в середине его - пребывание ума. При А-звуке лотос выпрямляется, при У-звуке -словно раскрывается,  139. при М-звуке получают отзвук в полмеры, но неизменный, с чистым хрусталем схожий, неделимый, уничтожающий грехи.  140. Йогой обузданный Сам человек получает То Высшее состояние. (Как) черепаха (в панцире передние), задние лапы и голову - так в Самом (Атмане) пусть удерживает наполняемый и удаляемый воздух,  141. (который) во всех дверях запирается. Тогда тщательным удержанием (воздуха) в девяти дверях прана поднимается,  142. будто внутри горшка светящий (огонь), не колеблемый ветром. С запертыми девятью дверями, (йогин) в безлюдье, в безопасности, неколебимый, уверенный, ибо Самого величиной одарен благодаря йоге сказано в упанишаде.   *ОМ! Да защитит нас обоих! Да наставит нас обоих! Да исполнимся силы! Да не будет ограничения той энергичности! Да не будем враждебны! Ом! Покой! Покой! Покой!*  **Так окончена Йога таттва упанишада.** | |  | |