|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | |  | |  | | --- | | **ЙОГА-КУНДАЛИНИ УПАНИШАДА**    **1. ЧИТТА И КОНТРОЛЬ НАД ПРАНОЙ**  1. Читта - это подсознательный ум. Это память. Здесь хранятся самскары, или впечатления. Читта является одним из четырех элементов антахкараны, или внутренних инструментов. Три остальных инструмента - ум, интел лект и ахамкара, или эго.   2. Ум состоит из ветра. Он подвижен как ветер. Интеллект состоит из огня. Читта состоит из воды. Эго состоит из земли.   3. Читта имеет две причины для существования- васаны, или тонкие желания, и вибрации праны.   4. Если контролируется одна из них, контролируются обе.   5. Изучающий йогу должен контролировать прану умеренностью в еде (митахарай), асанами, или йогическими позами, и шакти-чаланой.   6. 0 Гаутама! Я объясню природу этих трех дисциплин. Слушай внимательно.   7. Йог должен питаться свежей и калорийной пищей. Он должен заполнять желудок пищей лишь наполовину, водой - на четверть, а еще четверть оставлять незаполненной, чтобы умилостивить Господа Шиву, покровителя йогов. Это - умеренность в еде.   8. Правая стопа на левом бедре и левая стопа на правом бедре - это падмасана. Эта поза уничтожает все грехи.   9. Одна пятка под муладхарой, вторая над ней, туловище, шея и голова находятся на одной прямой - это несокрушимая поза, или ваджрасана. Мулаканда - корень канды, полового органа.   10. Мудрый йог должен провести кундалини из муладхары в сахасрару, или тысячелепестковый лотос в макушке головы. Этот процесс называется шак ти-чаланой.   11. Кундалини должна пройти через свадхиштхана-чакру, манипура-чакру в пупке, анахата-чакру в сердце, вишуддха-чакру в горле и аджня-чакру в точке между бровями, или трикути.   12. Две вещи необходимы для шакти-чаланы. Первая - сарасвати-чалана, вторая - сдерживание праны, или дыхания.   13. Capaceamu-чалана -это пробуждение capaceamu -нади. Capaceamu -нади рас положена к западу от пупка среди четырнадцати нади. Capaceamu еще назы вают арундхати, что в дословном переводе означает "та, которая способствует совершению добрых поступков".   14. Capaceamu-чалана и сдерживание дыхания выпрямляют кундалини, в нор мальном состоянии имеющую форму спирали.   15. Кундалини нельзя пробудить, не пробудив сарасвати.   16. Когда прана, или дыхание, проходит через иду, или левую ноздрю, йог должен сесть в падмасану и удлинять на 4 пальца акашу длиной 12 пальцев. На выдохе прана выходит на 16 пальцев, а на вдохе входит всего на 12 пальцев, то есть 4 пальца теряется. Если вдыхать на 16 пальцев, кундалини пробуж дается.   17. Мудрый йог должен пробудить capaceamu -нади с помощью этого удлинен ного дыхания и, сжав указательными и большими пальцами обеих рук ребра возле пупка, изо всех сил раскачивать кундалини, справа налево, снова и снова.   18. Затем он должен сделать паузу, когда кундалини найдет вход в сушумну. Так кундалини сможет войти в сушумну.   19. Прана входит в сушумну вместе с кундалини.   20. Йог должен также расширить пупок, сжав шею. После этого, встряхивая сарасвати., он направляет прану выше, в грудь. Сжимая шею, он поднимает прану еще выше.   21. Сарасвати содержит в себе звук. Ее необходимо ежедневно встряхивать.   22. Просто встряхивание сарасвати излечивает от водянки, или джалодары, а также гулмы (болезни желудка), плихи (болезни селезенки) и многих других болезней органов брюшной полости,   23. Я кратко опишу пранаяму. Пранаяма - это вайю, движущееся в теле. Сдер живание праны известно как кумбхака.   24. Кумбхака бывает двух видов: сахита и кевала.   25. Прежде чем перейти к кевале, йог должен освоить сахиту.   26. Существует четыре бхеды (пронизывания): сурья, уджджайи, ситали и бхас трика. Сахита-кумбхака - это кумбхака, связанная с этими четырьмя видами.   27. Найдите чистое красивое место, где нет острых камней, шипов и т. д. Там не должно быть мокро, жарко или холодно. Расстелите чистую и удобную подстилку, не слишком низко и не слишком высоко. Сядьте в падмасану. Теперь встряхните сарасвати. Медленно вдохните воздух через правую ноздрю как можно глубже, затем выдохните через левую ноздрю. Выдохни те после прочищения черепа задержкой дыхания. Это уничтожает четыре зла, вызванных вайю, а также глистов. Данное упражнение следует повто рять часто. Оно называется сурья-бхедой.   28. Закройте рот. Медленно вдохните воздух обеими ноздрями. Задержите его между сердцем и шеей. Затем выдохните через левую ноздрю.   29. Это упражнение устраняет жар в голове и слизь в горле, а также все болезни. Оно очищает тело и усиливает желудочный огонь. Оно устраняет все рас стройства, возникающие в нади, и джалодару, или водянку, то есть скопле ние воды в брюшной полости. Название этой кумбхаки - уджджайи. Ее можно выполнять стоя или во время ходьбы.   30. Втяните воздух через язык с шипящим звуком га. Задержите его как в предыдущем упражнении. Затем медленно выдохните через обе ноздри. Это упражнение называется ситали-кумбхакой,   31. Ситали-кумбхака охлаждает тело. Она устраняет гулму, или хроническую диспепсию, плиху (болезнь селезенки), чахотку, избыток желчи, лихорадку, жажду и отравления.   32. Сядьте в падмасану, выпрямив спину и втянув живот. Закройте рот и выдох ните через нос. Затем втяните немного воздуха так, чтобы он с шумом заполнил пространство между шеей и черепом. Затем точно так же выдох ните и вдыхайте все чаще и чаще. Вы должны дышать так, как работают кузнечные мехи. Когда почувствуете усталость, вдохните через правую ноз дрю. Если живот полон вайю, зажмите ноздри всеми пальцами, кроме ука зательного. Выполните кумбхаку и выдохните через левую ноздрю.   33. Это упражнение устраняет воспаление горла. Оно усиливает пищеваритель ный желудочный огонь. Оно позволяет узнать кундалини. Оно приносит чистоту, устраняет грехи, дает наслаждение и счастье, уничтожает слизь, перекрывающую вход в брахма-нади, или сушумну.   34. Оно также пронизывает три грантхи, или узла, различаемых по трем видам природы, или гунам. Эти три грантхи, или узла, - вишну-грантхи, брахма-грантхи и рудра-грантхи. Эта кумбхака называется бхастрикой. Изучаю щим йогу следует уделить ей особое внимание.   35. Йог должен выполнять три бандхи: мула-бандху, уддияна-бандху и джаланд хара-бандху.   36. Мула-бандха: апана (дыхание), имеющая тенденцию опускаться вниз, нап равляется вверх усилием сфинктера заднего прохода. Этот процесс называ ется мула-бандхой.   37. Когда апана поднимается и достигает сферы агни (огня), пламя агни стано вится длинным, так как его раздувает вайю.   38. Затем, в нагретом состоянии, агни и апана смешиваются с праной. Этот агни очень горяч. Возникающий в теле огонь своим жаром пробуждает кундал ини.   39. Затем кундалини издает шипящий звук. Она выпрямляется, как змея, кото рую ударили палкой, и входит в отверстие брахма-нади, или сушумну. Йог должен выполнять мула-бандху ежедневно и часто.   40. Уддияна-бандха: в конце кумбхаки и начале выдоха следует выполнять удди яна-бандху. Так как в этой бандхе прана направляется вверх в сушумну, йоги называют ее уддияной.   41. Сядьте в ваджрасану. Крепко ухватите пальцы ног обеими руками. Затем нажмите на канду и места возле лодыжек. Затем медленно поднимите тану, или нить, или нади, расположенную к западу, сначала в удару, или верхнюю часть брюшной полости над пупком, затем в сердце, затем в шею. Когда прана достигает сандхи, или пупочного узла, она медленно устраняет все болезни в этой области, поэтому данное упражнение следует выполнять часто.   42. Джаландхара-бандха: ее следует выполнять в конце пураки (вдоха). Йог сжимает шею, тем самым препятствуя движению вайю вверх.   43. Прана проходит через брахма-нади на западной тане в середине, когда йог резко сжимает шею, опуская подбородок на грудь. Приняв описанную выше позу, йог должен встряхнуть сарасвати и контролировать прану.   44. В первый день кумбхаку следует выполнить четыре раза. Во второй день ее сначала следует выполнить десять раз, затем еще пять раз отдельно.   46. На третий день хватит двадцати раз. После этого кумбхаку следует выполнять с тремя бандхами и ежедневно увеличивать число повторений на пять раз.   47. Существует семь причин болезней тела. Сон в дневное время - первая, бодрствование ночью - вторая, слишком частые половые сношения - третья, пребывание в толпе - четвертая, нездоровая пища - пятая, задер жка мочеиспускания и дефекации - шестая, изнурительные ментальные операции с праной - седьмая.   48. Столкнувшись с болезнями, йог, который боится их, говорит: причина моих болезней - занятия йогой. Это - первое препятствие в йоге.   49. Второе препятствие - сомнения в эффективности йогической практики.   50. Третье препятствие - легкомыслие или смятение ума.   51. Четвертое - безразличие или лень.   52. Сон - пятое препятствие в йогической практике.   53. Шестое препятствие - это привязанность к чувственным объектам; седьмое - ошибочное восприятие или заблуждение.   54. Восьмое - привязанность к мирским делам. Девятое - недостаток веры. Десятое препятствие - неспособность познать истины йоги.   55. Разумный йог должен избегать этих десяти препятствий с помощью тща тельного анализа и рассудительности.   56. Пранаямой следует заниматься ежедневно, сосредоточив ум на истине. Толь ко тогда ум найдет покой в сушумне. Прана перестанет двигаться.   57. Тот, кто таким образом очистил свой ум и направил прану в сушумну, - настоящий йог.   58. Когда грязь, засоряющая сушумна-нади, полностью удалена и по сушумне с помощью кевала-кумбхаки направлен жизненный воздух, йог направляет апану вверх, сокращая анус.   59. Апана, поднявшись, смешивается с агни, и они быстро направляются в обитель праны. Там прана и апана объединяются и направляются к кундалини, которая спит, свернувшись в кольца.   60. Нагретая агни и потревоженная вайю, кундалини проникает в устье сушумны.   61. Кундалини проходит сквозь брахма-грантхи, состоящий из раджаса. Она молнией проносится сквозь устье сушумны.   62. Затем кундалини проходит через вишну-грантхи и попадает в сердце. Потом она проходит через рудра-грантхи и попадает в точку между бровями.   63. Пройдя через эту точку, кундалини поднимается в мандалу (сферу, область) луны. Она высушивает влагу луны в анахата-чакре, имеющей двенадцать лепестков.   64. Кровь, возбуждаясь, начинает двигаться со скоростью праны. и при сопри косновении с солнцем превращается в желчь. Затем она отправляется в область луны. Там она становится чистой слизью.   65. Как очень холодная кровь, попадая туда, становится очень горячей?   66. Потому что одновременно очень быстро нагревается ярко-белая форма луны. Возбужденная кундалини направляется вверх, и нектар начинает течь более интенсивно.   67. В результате проглатывания этого нектара читта йога отключается от всех чувственных наслаждений. Вкусив жертвоприношения под названием нек тар, йог полностью погружается в Атман. Он находит основу в себе самом.   68. Он наслаждается этим высшим состоянием. Он посвящает себя Атману и достигает покоя.   69. Кундалини направляется в обитель сахасрары. Она отбрасывает восемь форм пракрити: землю, воду, огонь, воздух, эфир, ум, интеллект и эго.   70. Сжав глаз, ум, прану и другие элементы в своих объятиях, Кундалини отправляется к Шиве и сжимает в объятиях также и Его, после чего растворя ется в сахасраре.   71. Раджас-шукла, или семенная жидкость, поднимающаяся вверх, отправляется к Шиве вместе с вайю. Прана и стана, которые производятся без остановки, становятся равными.   72. Прана течет во всех вещах, больших и малых, описуемых и неописуемых, как огонь в золоте. Дыхание также растворяется.   73. Будучи рожденными вместе из одного качества, прана и апана также раство ряются в сахасраре в присутствии Шивы. Достигнув равновесия, они больше не движутся ни вверх, ни вниз.   74. Тогда йог блаженствует с расширенной наружу праной в форме ослабленных элементов или просто воспоминания о них, его ум уменьшился до слабых впечатлений, а речь осталась только в форме воспоминаний.   75. Все жизненные воздухи совершенно разливаются в его теле, как плавится золото в тигле, помещенном на огонь.   76. Тело йога достигает очень тонкого состояния чистого Брахмана. Так как тело йога переходит в тонкое состояние в форме Параматмана, или высшего Божества, оно отбрасывает нечистое плотское состояние.   77. Только, то является Истиной, лежащей в основе всех вещей, что освобожда ется из бесчувственного состояния и лишено всего нечистого.   78. Только то, что имеет природу абсолютного сознания, что имеет характер атрибута "Я" всех существ, Брахмана, тончайшей формы Того, является Истиной, лежащей в основе всех вещей.   79. Освобождение от представления о наличии качеств у Брахмана и уничтоже ние заблуждения о возможности существования чего-либо вне Брахмана и дает йогу знание Брахмана. При получении этого знания достигается осво бождение.   80. В противном случае возникают только лишь всевозможные абсурдные и невозможные мысли, например, представление о веревке как о змее.   82. Кундалини-шакти - словно нить в лотосе. Она блистательна. Она кусает своим ртом, верхним концом своего тела, корень лотоса - мулаканду, или муладхару.   83. Она касается отверстия брахма-нади, или сушумны, хватая ртом свой хвост.   84. Если человек, который приучил себя сокращать анус (мула-бандха), сидя в падмасане, направляет вайю вверх, сосредоточив ум на кумбхаке, агни при ходит в свадхиштхану пылающим, будучи раздутым вайю.   85. Вайю и агни заставляют кундалини пройти сквозь брахма-грантхи. Затем она пронизывает вишну-грантхи.   86. Затем кундалини пронизывает рудра-грантхи. После этого она пронизывает все шесть лотосов, или сплетений. Затем Кундалини наслаждается счастьем с Шивой в сахасрара-камале, тысячелепестковом лотосе. Это состояние называется высшей авастхой. Одно это способно вызвать конечное освобож дение. Так заканчивается первая глава.   **2. КХЕЧАРИ-ВИДЬЯ**  1. Теперь перейдем к описанию науки под названием кхечари.   2. Тот, кто должным образом ее освоит, освободится от старости и смерти в этом мире.   3. Овладев этой наукой, о мудрец, тот, кто уязвим для страданий смерти, болезни и старости, укрепит свой ум и будет заниматься кхечари.   4. Тот, кто овладел наукой кхечари с помощью книг, объяснений и практики, побеждает старость, смерть и болезни в этом мире.   5. К такому мастеру следует обращаться в поисках убежища. Со всех точек зрения его следует рассматривать как своего гуру.   6. Наука кхечари труднопостижима. Ее практика сложна. Кхечари и мелана не выполняются одновременно. В буквальном смысле, мелана примыкает к кхечари.   7. Ключ к науке кхечари хранится в глубокой тайне. Эта тайна открывается ученикам только при посвящении.   8. Те, кто занимаются только практикой, не получают мелану. О Брахман, только некоторые овладевают практикой после нескольких рождений. Но мелана недоступна даже после сотни рождений.   9. Занимаясь практикой в течение нескольких воплощений, некоторые йоги получают мелану в одном из следующих воплощений.   10. Йог обретает сиддхи, упоминаемые в нескольких книгах, когда получает мелану из уст гуру.   11. Состояние Шивы, свободное от дальнейших перевоплощений, достигается, когда йог получает мелану, воспринимая смысл написанного в книгах.   12. Эту науку, таким образом, нелегко освоить. Аскет должен блуждать по земле до тех пор, пока ее не освоит.   13. Освоив эту науку, аскет обретает силы-сиддхи.   14. Таким образом, любого, кто передает эту мелану, следует рассматривать как Ачьюту, или Вишну. Тот, кто передает эту науку, - тоже Ачьюта. Того, кто обучает практике, следует считать Шивой.   15. Вы получили знание от меня. Вы не должны открывать его другим. Тот, кто получил это знание, должен приложить максимум усилий для его освоения. Он должен передавать его только тем, кто этого заслуживает.  16. Тот, кто способен учить божественной йоге, -гуру. Идите туда, где он живет, и изучите у него науку кхечари.   17. После надлежащего обучения следует осторожно перейти к практике. С помощью этой науки достигается сиддхи кхечари.   18. С помощью этой науки адепт становится господином кхечаров, или дэвов, соединяясь с кхечари-шакти (т. е. кундалини-шакти). Он всегда живет среди них.   19. Кхечари содержит биджу, или букву-семя. Кхечари-биджу описывают как агни, окруженную водой. Это обитель дэвов, или кхечари. Этот вид йоги позволяет овладеть этой сиддхи.   20. Девятую букву-биджу сомамсы, или лунного лика, следует произносить в обратном порядке. Считайте ее Высшим, а ее начало - пятым. Это называ ется кута (рожки) нескольких бхинн (или частей) луны.   21. Через посвящение от гуру познается наука йоги.   22. Тот, кто повторяет это двенадцать раз в день, даже во сне не подвластен чарам майи, или иллюзии, которая рождена в его теле и является источником всех порочных поступков.   23. Тому, кто повторяет это пять лакшан раз с большим тщанием, наука кхечари откроется сама. С его пути исчезнут все препятствия. Седина и морщины, без сомнения, также исчезнут.   24. Тот, кто овладел этой великой наукой, должен постоянно ее практиковать. В противном случае он не получит ни одной сиддхи на пути кхечари.   25. Если это нектароподобное знание не приходит к йогу во время практики, он должен получить его в начале меланы и всегда его повторять. Тот, у кого его нет, никогда не получит сиддхи.   26. Только в этом случае йог быстро получит сиддхи.   27. Семь слогов - **ХРИМ, БХАМ, САМ, ПАМ, ПХАМ, САМ и КШАМ** - составляют кхечари-мантру.   28. Тот, кто познал Атман, должен, вытянув язык из основания неба, в соответ ствии с рекомендациями своего гуру, в течение семи дней очищать его от всего нечистого.   29. Он должен взять острый, чистый и смазанный маслом нож, похожий на лист растения снуни, и подрезать на один волос уздечку языка. После этого он должен присыпать это место смесью сайндхавы, или каменной соли, и патхъи, или морской соли.   30. На седьмой день он вновь должен подрезать язык на один волос. Затем он должен так же регулярно подрезать его с большой осторожностью в течение шести месяцев.   31. Корень языка, укрепленный венами, уничтожается за шесть месяцев. Тогда йог, умеющий действовать своевременно, должен обернуть в тряпку кончик языка, обитель Ваг-Ишвари, или божества, отвечающего за речь, и вытянуть его наружу.   32. О мудрец, если ежедневно тянуть его в течение шести месяцев, он начинает доходить до середины бровей по центру и до ушных отверстий по бокам. Постепенная практика дает возможность доставать им до основания под бородка.   33. Через три года он с легкостью достает до волос на голове. По бокам он достает до основания черепа, а внизу - до ямки под горлом.   34. За следующие три года он занимает брахмарандхру. Там он, без сомнений, останавливается. Вверху он достает до макушки головы, а внизу - до ямки под горлом. Постепенно он открывает великую несокрушимую дверь в голове.   35. Следует выполнять шесть анг, или частей, кхечари-биджа-мантры, произно ся их с шестью различными интонациями. Это необходимо для получения всех сиддхи.   36. Каранъясу, или движения пальцев и рук во время произнесения мантр, следует выполнять постепенно. Каранъясу не следует выполнять всю сразу, иначе тело быстро разрушится. О мудрейший, ее следует выполнять понем ногу.   37. После того как язык попадет в брахмарандхру по внешнему пути, согласуйте его направление с направлением движения молнии Брахмы. Молния Брах мы неподвластна дэвам.   38. Выполняя это кончиком пальца в течение трех лет, йог должен добиться того, чтобы язык вошел внутрь. Он входит в отверстие брахмарандхры. После входа в брахмадвару йог должен усердно выполнять матхану, или встряхи вание.   39. Некоторые мудрые йоги способны достичь сиддхи даже без матханы. Без матханы их также получает тот, кто повторяет кхечари-мантру. Быстро пожинает плоды тот, кто выполняет джапу и матхану.   40. Йог должен сохранить свое дыхание в сердце, соединив с ноздрями золотую, серебряную или железную проволоку с помощью нити, смоченной в молоке. Он должен медленно выполнять матхану, сидя в удобной позе и сосре доточив взгляд на точке между бровями.   41. Состояние матханы приходит естественно, как сон у младенца, через шесть месяцев. Не рекомендуется выполнять матхану постоянно. Ее следует вы полнять только раз в месяц.   42. Йог не должен вращать языком на этом пути. За двадцать лет практики он наверняка получит эту сиддхи. Тогда он начнет воспринимать в своем теле единство мира и Атмана.   43. О Владыка Царей, этот путь урдхва -кундалини, или высшей кундалини, - путь завоевания макрокосма. Здесь заканчивается вторая глава.   **3. МЕЛАНА-МАНТРА**  1. Мелана-мантра:**ХРИМ, БХАМ, САМ, ШАМ, ПХАМ, САМ и КШАМ.**   2. Лотосорожденный Брахма сказал: "Что, о Шанкара, является знаком этой мантры - новолуние, первый день лунного полуцикла или же полнолуние? В первый день лунного полуцикла, в дни новолуния и полнолуния ее следует укреплять. Нет иного пути или времени".   3. Из желания объекта рождается страсть. От страстей следует избавиться. После этого следует стремиться к ниранджане, или невинности. Все, что кажется приятным, следует отбросить.   4. Йог должен сохранять манас в шакти, а шакти - в манасе. Он должен заглядывать в манас средствами манаса. Только тогда он покинет даже наивысшее состояние.   5. Манас в отдельности - это бинду. Он - причина творения и сохранения.   6. Как творог можно получить только из молока, так и бинду можно получить только из манаса. Орган манаса - не тот, который расположен в центре бандханы. Бандхана - там, где шакти находится между солнцем и луной.   7. Йог должен встать в обители бинду и закрыть ноздри, познав сушумну и ее бхеду, или проникновение в нее, и направив вайю в середину.   8. Познав вайю, вышеупомянутое бинду, саттва-пракрити, а также шесть чакр, йог должен войти в сферу счастья, сахасрару, или сукха-мандалу.   9. Существует шесть чакр. Муладхара расположена у ануса. Свадхиштхана - возле гениталий. Манипурака - в пупке. Анахата - в сердце.   10. Вишуддхи-чакра находится у основания шеи. Шестая чакра, аджня, находится в голове (между бровями).  11. Обретя знание этих шести мандал, или сфер, йог должен войти в сукха-мандалу, втянув вайю и направив вверх.   12. Тот, кто практикует контроль над вайю, становится единым с брахмандой, макрокосмом. Он должен подчинить себе вайю, бинду, читту и чакру.   13. Йог может получить нектар равенства с помощью одного лишь самадхи.   14. Без занятий йогой светильник мудрости не загорается, точно так же, как огонь, дремлющий в жертвенном дереве, не загорается без трения.   15. Огонь в закрытом сосуде не проливает свет наружу. Когда сосуд разбит, свет появляется вовне.   16. Тело человека - сосуд. Обитель "Того" -это свет-огонь внутри. Когда, с помощью слов гуру, тело разбивается, свет брахмаджняны становится осле пительным.   17. С гуру в качестве кормчего и с помощью абхьясы человек пересекает тонкое тело и океан сансары.   18. Давая побег в паре, вак (речь) выбрасывает листья в пашъянти, дает бутон в мадхьяме и расцветает в вайкхари. Вак достигает стадии поглощения звука в обратном порядке, то есть начиная с вайкхари.   19. Пара, пашъянти, мадхьяма и вайкхари - вот четыре вида вак. Пара - самый высокий звук. Вайкхари - самый низкий звук.   20. В эволюции вак начинается с самого высокого звука и заканчивается самым низким.   21. В инволюции вак принимает обратное направление, растворяясь в паре, самом высшем тонком звуке.   22. Кто считает, что великий Владыка речи (вак), Недифференцированный, Просветляющий, и есть "Я", - кто так мыслит, того никогда не затронут слова, высокие или низкие, хорошие или плохие.   23. Поглощая соответствующие им упадхи, или проводники, все они, в свою очередь, сами поглощаются пратъягатмой (внутренней душой) - три ас пекта сознания (вишва, тайджаса и праджня) человека, Вират, Хиранъягар бха и Ишвара вселенной, яйцо вселенной, яйцо человека и семь миров.   24. Нагреваясь в огне джняны, яйцо поглощается его караной, или причиной, в Параматман, или вселенское "Я". Оно становится единым с Парабрахма ном.   25. И тогда уже нет ни устойчивости, ни глубины, ни света, ни тьмы, ни опису емого, ни различимого.   26. Подобно свету в светильнике, Атман находится в теле человека - так следует думать.   27. Атман имеет размеры большого пальца руки. Это дым без огня. Он не имеет формы. Он светится внутри тела. Он неразделим и бессмертен.   28. Первые три аспекта сознания относятся к грубому, тонкому и карана (при чинному) телу человека. Другие три аспекта сознания относятся к трем телам вселенной.   29. По своему строению человек является и выглядит яйцом, как и мир является и выглядит яйцом.   30. Майя вводит в заблуждение виджняна-атму, пребывающую в теле человека в состояниях бодрствования, сна и сна без сна.   31. Но после многих рождений, благодаря хорошей карме, она желает достичь своего глубинного состояния.   32. Возникает духовный поиск. Кто я? Как я оказался в грязи этого существования? Что происходит со мной в состоянии сна без сна, кто действует во мне в состояниях сна и бодрствования?   33. Чидабхаса - результат глупости. Как огонь сжигает хлопок, ее сжигают мудрые мысли, а также ее собственное высшее просветление.   34. Сжигание внешнего тела - не сжигание вовсе.   35. Пратьягатма находится в дахаре (акаше-эфире сердца). Когда мирская мудрость разрушается, она получает виджняну и рассеивается повсюду и в одно мгновение сжигает два покрова - виджнянамайю и маномайю. И тогда Он Сам всегда светится внутри. И этот свет напоминает свет внутри сосуда.   36. До наступления сна и смерти, так созерцающий муни должен быть известен как дживанмукта.   37. Он сделал то, что должно было быть сделано. Поэтому ему повезло.   38. Такой человек достигает видехамукти, отбрасывая даже состояние дживан мукти.   39. Он входит в состояние, в котором движется по воздуху.   40. После остается только То. То беззвучно, бесплотно, бесформенно и бессмер тно.   41. То есть раса, или Сущность. Оно вечно и не имеет запаха. Оно больше самого великого, оно не имеет ни начала, ни конца. Оно постоянно и не подвержено разложению.   Так заканчивается ***Йога-Кундалини-упанишада.***  **ЙОГА-КУНДАЛИНИ УПАНИШАДА**  **"ЙОГА КОЛЬЦЕВИТОЙ (СИЛЫ)"**  **Перевод Мартынова Б.В.**  *ОМ! Да защитит нас обоих! Да наставит нас! Да не будет ограничения той энергичности! Да не будем враждебны! Ом! Покой! Покой! Покой!*   **Глава I**  1. Поскольку у сознания две причины: побуждения и движущийся (воздух), если одна из них прекращается, обе при этом уничтожаются.  2. Из этих двух движущимся (воздухом) пусть человек всегда управляет. (При этом нужны) умеренное питание, асаны, а третье - пробуждение Силы.  3. Я поведаю их сущность, слушай внимательно, Гаутама: Свежую сладкую пищу, четвертую часть которой для вкушения Шиве отделяют благоговейно,  4. умеренным питанием считают. Асана же двух видов, а именно: Лотосная и Алмазная,  5. когда обе ноги кладут поверх бедер подошвами вверх -это Лотосное сидение, уничтожающее все прегрешения.  6. (Когда) левую ногу (помещают) под мошонкой, а другая - сверху кладется при прямых шее, голове, туловище - это Алмазная поза, Ваджрасана.  7. Вот Сила кольцевитая, пусть же продвинет ее просветленный от ее пристанища до межбровья. Это считают продвижением Силы.  8. При выполнении этого Кольцевитая начнет двигаться (протоком) сарасвати. (Для этого необходимы) два главных упражнения: удержание праны, затем - выпрямление Кольцевитой.  9. Из этих двух тебе расскажу о движении сарасвати, прежде поведанном и рассказанном Арундхати.   10. От этого движения сарасвати движется сама Кольцевитая. Удерживая твердо Лотосное сидение, нужно вести дыхание идой,  11. (чтобы) расширить до 12 и 4 перстов" пространство, окружающее эти токи.  12. Большим и указательным пальцами рук пусть крепко закрывает (ноздри), собственной силой пусть движет (дыхание) слева направо снова и снова.  13. Пусть бесстрашно движет (его) разумный в пределах полутора часов, побуждая Кольцевитую втягиваться в сушу мну.  14. Пусть вход этой сушумны пройдет Кольцевитая под воздействием проходящей по сушу мне праны.  15. Пусть вызывает (это) дрожь в животе, но воздух, поднимающий грудь, следует запереть в горле движением сарасвати.  16. (Затем) следует удалить воздух правым током, но (также) движением сарасвати заперев в горле поднимающий грудь воздух.  17. От этого придет в движение вечный первоначальный звук сарасвати, движением которого йогин освобождается от скопища болезней:  18. водянки, желчности и прочих, что в животе пребывают, подъемом Силы все они уничтожаются, несомненно.  19. Затем скажу кратко об удержании праны: прана и воздух, проникающие тело, воистину, останавливаются кумбхакой.  20. Говорят, что она двух видов: Составная и Особая; пока не достигнута Особая, надо упражняться в Составной  21. из четырех: Пробивающей Солнце, Победоносной, Холодящей и Мехов, различных, подобно кубкам, которые, будучи соединены, (являются) кумбхакой"  22. В чистом безлюдном месте, со стороною размером в дхану, нежарком, лишенном камней, огня, воды,  23. на чистом, удобном, не слишком высоком иль низком сидении удерживающий Лотосное сидение пусть приводит сарасвати в движение,  24. тихо втягивая наружный воздух через правый проток, следует его заполнить воздухом, насколько возможно, затем удалить через иду.  25. Или же для очищения черепа следует тихо удалять воздух. (Этим) уничтожается ватш-расстройство и расстройство от червей.  26. (Этот прием), совершаемый снова и снова, Солнечным прободением зовется. Закрыв рот, следует тихо втягивать воздух обеими ноздрями,  27. пока не пройдет (он) с шумом от горла до сердца; как в предыдущем (упражнении) следует запереть прану, затем удалить (ее) через иду.  28. (Этим) устраняется жар в верхней части головы и слизь в шее, удаляются все болезни, увеличивается огонь, питающий тело,  29. устраняется переполнение протоков водой, уничтожается происшедшее расстройство дхату - (все это) производится кумбхакой, именуемой Победоносной, (которую можно) выполнять как стоя, так и сидя.  30. Как в предыдущем (упражнении) втягивая воздух, но с языком (свернутым трубочкой), затем тихо следует удалить воздух через ноздри разумному.  31. Скопище расстройств, начиная от (расстройств) селезенки, происходящих (от избытка) желчи, жар, жажда, яды уничтожаются (этой) задержкой, именуемой Холодящей.  32. Затем разумный, удерживающий Лотосное сидение с ровной спиной, шеей, животом, закрыв рот, удаляет прану через нос  33. так, чтобы она вытекала с шумом из (пространства от) горла до черепа, затем некоторую (часть) воздуха следует провести до лотоса сердца, снова нужно его удалить и снова наполнить.  34. Как заставляет железных дел мастер мощно двигаться кузнечные мехи,   35. так своим телом надо заставить двигаться воздух, пока не возникнет в теле усталость.  36. Затем нужно вести воздух через правую ноздрю, пока не наполнится живот, также легко, без нажима, зажимая нос пальцами.  37. Как в предыдущем (приеме), сделав задержку, следует удалить воздух через иду.  38. Этим (приемом) пробуждения кундалини уничтожается возникшее воспаление горла, увеличивается телесный огонь, уничтожается засоряющая отверстия Благого тока слизь и прочее, устраняется скверна, дается заслуга, чистота, счастье.  39. Рассекаются произведенные тремя гунами три узла одним исполнением кумбхаки, именуемой Мехи.  40. При задержке дыхания (вместе) с четырьмя рассекающими (гуны приемами) йогинам, удалившим скверну, нужно выполнять три замка (бандха).  41. Первый - Корневой замок, второй зовется Поднимающим, третий - Замком Петленосца.  42. Сокращением (промежности), что зовется Корневым замком, идущая вниз апана, поистине, поднимается,  43. и (когда) апана, вверх идя, местопребывания огня достигает, тогда поднятым ветром пламя раздувается и вырастает.  44. Тогда пришедшим огнем и апаной воспламеняется сама прана, потом непрерывным горением пламя охватывает все тело.  45. Тогда распаленная дыханием, словно ударенная палкой кобра, спящая Кольцевитая пробудится, выпрямится  46. и пройдет внутрь Благого тока через входное отверстие. Поэтому Корневой замок всегда надлежит делать йогинам.  47. В завершение задержки дыхания после выдоха надлежит делать Поднимающий замок, посредством которого поднимается прана,  48. поэтому называемый йогинами Поднимающим. Сидящему в Ваджрасане следует крепко держать руками стопы  49. и областью лодыжек следует прижимать Утолщение, (затем) пашчимотану следует удерживать твердо, (что позволяет дыханию подняться) через область сердца к шее.  50. Когда (же) дыхание медленно опускается до складки живота, следует постоянно удалять из живота нечистоты.  51. Но в конце вдоха надлежит делать Замок Петленосца, состоящий в прижатии горла (к груди), что препятствует движению воздуха.  52. Выполнением пашчимоттанасаны и прижатием горла быстрым наклоном вниз (подбородка) заставляют прану идти в Благой ток.  53. Находящийся в правильной асане, делая вышеописанное движение Сарасвати, должен удерживать прану.  54. В первый день следует делать задержку дыхания четырех видов, каждую - 10 раз, во второй - (добавить) еще пять.  55. В третий день (делать), (потом) ежедневно увеличивая на пять, совершаемую задержку дыхания всегда сопровождают тремя замками.  55. (Существуют следующие помехи:) сонливость днем из-за ночного бодрствования или совокупления,   56. множество (расстройств), связанных с постоянной задержкой (выделения) мочи и кала,  57. вред от плохо (выполненной) асаны и чрезмерно растревоженной праны. Если упражняющийся скажет при появлении болезни:  58. мол, "до болезни меня довело упражнение йоги", - и оставит тогда упражнение - это первой помехой считают.  59. Второй называют сомнение, третьей -небрежность, четвертой - слабость, сонливость же - пятой,   60. шестой - перерыв (в упражнениях), седьмою зовут заблуждение, восьмой - ограниченность (способностей), а девятой - неискренность,  61. недостижение сущности йоги - десятая, сказано мудрыми. Эти десять преград пусть мудрый отвергнет.  62. Затем упражнением дыхания, тело держа в состоянии саттвы, воздух направляется туда, (где) в сушу мне сознание покоится в непотревоженной чистоте.  63. Но погруженный в йогу заставляет идущую вниз апану идти вверх движением (воздуха, вызванным) сокращением, что называют Корневым замком.  64. Апану вместе с огнем направляя вверх, местопребывания дыхания достигают,  65. и тогда огонь, соединенный с праной-апаной, быстро возбуждает свернутую кольцом дремлющую кундалини,  66. (которая), словно распаленная тем огнем и движущимся воздухом,проникает своим телом в отверстие сушумны.  67. Затем, пронзив узел Брахмана, происходящий от раджа-гуны, мигом вспыхивает, словно зигзаг молнии в отверстии су шумны,  68. потом проходит находящийся выше, расположенный в сердце узел Вишну, и после того достигает находящегося (еще выше) узла Рудры.  69. Пронзив же (его), идет к межбровью в область Холодносветящей (луны), называемой Анахата чакра с 16 лепестками.  70. Здесь Холодносветящая (луна) свой производимый сок иссушает, превращающийся в кровь и желчь силой колеблющегося дыхания.  71. Как Холодная по природе (луна), находящаяся в Инду чакре, может испарить жаром разлитую здесь чистую, жидкую по природе флегму?  72. (Это происходит) тогда, (когда) светлая, как Луна (флегма), разогревается (дыханием и), взволнованная и вспахтанная, проходит вверх.  73. Кто враждебен желанию наслаждаться внешним, высшее вкушая, поистине будет счастливым, юным до смерти.  74. (Ибо) кундалини проходит местопребывание восьми природных элементов, (дальше) проходит, постигнув Шиву, и, постигнув, (в Нем) растворяется.  75. Утверждают, (что) свет и раджас, также вверх и вниз идущий воздух обоих видов: прана и апана - идут к Шиве.   76. Бывший малым сим и даже не малым по значению вырастает; (ибо) огнем, сверкающим, словно золото, дыхания полностью очищаются,  77. составленное из элементов, полностью очищается тело, принимает божественную форму и становится тонким телом.  78. Свободно от тупости, чисто, духовно по сути, поистине, тонкое тело - основа всего этого (мира).  79. Свободное от состояния семьянина, времени и форм непостоянства, от своего характера, что принимает веревку за змею.  80. Обычный (человек) напрасно появляется, напрасно же исчезает, крутится сонм мужчин и женщин, принимающих раковину за серебро.  81. (Но свободен) соединивший личность со Вселенной, признак (Шивы) - с Самим всепронизывающим, сон - с Неделимым, и с Самим (Атманом) - свое просветленное сознание.  83. (Сушумна тогда) подобна стеблю прекрасного лотоса, и Корневой клубень - как клубень лотоса, соответствующий узлу Брахмана.  84. Пребывающий в Лотосном сидении, устремленный, сжимающий анус, кумбхакой заставляет воздух идти вверх, и азожженный напором воздуха огонь проникает в Свадхиштхану.  85. Напором очищающего пламени, как ударом, пробужденный Царь Змей, пронзив узел Брахмана, затем узел Вишну пронзает, (затем) узел Рудры и также шесть лотосов.  86. (Затем) в тысячелепестковом лотосе Сила и Шива наслаждаются вместе.  87. Это, поистине, высшее состояние, что нужно познать. Это, поистине, свершившееся прекращение. Такова первая глава.   **Глава II**  1. Теперь я поведаю знание того, что именуют кхечари, что известно в этом мире (как уничтожающее) болезнь, старость, смерть.  2. Узревший это знание, разумный, делая кхечари, пусть повторяет (его) с твердым убеждением.  3. Кхечари уничтожаются на земле недуг, старость, смерть, также связанность и полезность.  4. Пусть пребывает, мысля о гуру всем чувством, ибо труднообретаемо знание кхечари даже упражнением.  5. Упражнением и соединением (с гуру) он конца времен избегает; довольные лишь упражнением не находят соединения,   6. из рождения в рождение (выполняя) упражнения. Даже в конце многих рождений не обретается Благо, (покуда) не происходит соединения (с гуру).  7. В конце многих рождений когда-то достигается это состояние, всяким йогином, выполняющим упражнение, обретается соединение.  8. Ибо когда йогин встречает личного гуру - тогда обретает то совершенство, что превосходит речь и писание,  9. также книжность и полезность. Когда обретает соединение - тогда (человек) получает исцеление от мирского всего избавление.  10. О чем, кроме учителя, не скажет (никто) -даже писание, о том, труднообретаемом, обретению подлежащем, - это писание (тебе,) разумный.  11. Покуда не обретет писание, пусть странствует отшельник, когда же писание обретет - тогда совершенство - (как) на ладони.  12. Без писания и в трех мирах не найти совершенства; поэтому дарующим обобщение дарующий писание зовется.  13. Упражнение получивший, мысля о Шиве, пусть пребывает, это писание обретя, других пусть не посвящает.  14. Итак, со всем тщанием (должно быть) хранимо умение, когда существует благой учитель, дивную йогу дарящий.  15. Поведанным знанием кхечари руководимый, повсюду ступая, пусть совершает правильное упражнение, дающее власть Индры.  16. Пусть йогин для достижения знания осторожно делает кхечари, выполняемое вместе с семенем66кхечари.  17. Став повелителем кхечари, во всех Небесных странницах" пребудет овладевший кхечари, украшенный блеском огня и воды.  18. Этим поведанным семенем кхечари завершается йога. Из девяти звуков составленную сому следует поднимать противоположным (путем).  19. Поистине, три части поведанного слога (имеют) природу луны, а восьмой звук, поистине, - высший, (который должен поднимать) обратно мудрый.  20. Да, та точка (бинду) - высшее начало, провозглашают, тогда как пятая - многоразличность и множество.  21. К стопам гуру припадание и успех, даваемый от всех йог, знание тела, майи, орудия прекращения, опоры -  22. даже во сне не получит этого (другую мантру) и 12 (лет) повторяющий постоянно, (но получит) твердо сдержанный, кто будет повторять эти пять знаков.  23. (Когда) его благая Небесная странница по воле своей поднимается, все помехи уничтожаются и радуются божества.  24. Морщины и седые волосы исчезнут, несомненно. Обретя это великое знание, пусть выполняет потом упражнение.  25. Иначе - терзается не достигший блага путем Небесной странницы, пока Знание не получит упражнением и знанием.  26. Затем, обобщение и это знание обретя, постоянно пусть (их) повторяет, иначе не будет обладания благом и никакого успеха.  27. Когда обретается это писание, тогда находится знание, затем появившийся вскоре успех обретает мудрый.  28. Самопознавший, (следуя) слову своего гуру, дотягиваясь до корня неба, пусть проделываемой рвотой семь утр очищается от всякой нечистоты, (пока не пойдет) чистая слизь,   29. тогда пусть надсечет остроконечным орудием (уздечку языка) на толщину волоса.  30. Размешав крупицы целебной соли, пусть полоскает (рот). Выполнив (это) семь дней, пусть вновь надсечет на толщину волоса.  31. Так по времени и постоянно шесть месяцев вышесказанное пусть производит, за шесть месяцев жилка, связывающая корень языка, исчезнет.  32. Затем, для пребывающего в голове красноречия, пусть знающий правило йогин обернутый тканью язык (пальцами)постепенно вытягивает вверх определенный срок:   33. снова шесть месяцев постоянно, пока тот не достанет межбровья и также - ушных отверстий.  34. Дальше снова в течение года нижнюю часть подбородкадостает поступательным движением. На протяжении же третьего года играючи мудрый  35. вверх до волос достанет, в стороны - до плеча, вниз - до конца горловой пещеры постепенно, опять же за год.  36. Повернув (кончик языка) к Благому отверстию, пусть установит так, несомненно. (Затем) по поверхности (нёба) идет вниз до пещеры горла,  37. медленно-медленно, пока не достигнет головы, (где) великая ваджра обман (майи) разбивает. Сопровождающий (это слогом-) семенем, о котором сказано прежде, труднодостижимого достигает.  38. Так производящий (касание) шести членов и шесть звуков отдельных пусть постепенно делает караньясу ради всякого совершенства.  39. Таково упражнение, которым избегают конца времен, ибо (когда) наступит конец времен, его тело избежит уничтожения.  40. Так неспешно делается упражнение героем отшельником, и когда внешним путем язык пройдет в пещеру Блага,  41. тогда (путь) Благой (преграждает) замок, трудно разбиваемый даже тринадцатью. (Тогда), кончиком пальца коснувшись языка, следует ввести (его внутрь).  42. Делая так три года, (он) двери Блага проходит, так во врата Блага пройдя, хорошо сосредоточенный приблизится (к Благу).  43. Разве без средоточия достигаются сознание и осуществление мантры кхечари?  44. Совершающий повторение мантры и средоточие быстрый плод обретет, (по сравнению с которым) соломе подобно (все) сделанное из золота, серебра или же меди.  45. Направляя в отверстие носа молоко непрерывным потоком, праны заперев в сердце, в удобной позе пребывающий  46. постепенно пусть производит совершенное средоточие, направляя взгляд внутрь межбровья. За шесть месяцев возникает состояние средоточия;  47. это состояние будет словно бы глубокий сон ребенка. (Этим) средоточием овладевший не всегда, (но) каждый месяц пусть (его) производит,  48. но всегда (слыша) звучание, которое йогину путь пролагает. Так в конце 12 лет совершенство бывает твердым.  49. Сам Всецелый вселенную видит в теле, что завершает великий царский путь кундалини. Такова вторая глава.   **Глава III**  1. Далее - о слиянии (семи семян): hrimhbhamsam pamphamsamteam?. Лотосорожденный сказал: В ночь новолуния и первый день новолуния что предписал (делать) Благодетель86 и как именуется эта поведанная сущность?  2. В первый день новолуния и также полнолуния утверждение пусть совершает так (как должно), а не иначе.  3. Стремление к желанному предмету и предметы желания враждебны (познанию); (этих) двух, поистине, следует избегать, всегда незатронутым следует пребывать.  4. В дальнейшем, если имеются недостатки, сам всех избегнет, на силе ум обосновав и на уме - силу,  5. умом рассматривая ум, (затем) следует оставить его (ради) высшего состояния.  6. Ум ведь - создатель семени возникновения и существования; семя (жизни), словно присутствующее в молоке масло, как и связанность, умом производится, ведь эта (связанность) - причина мысленная.  7. (Как благоухание) внутри сандалового дерева, здесь заключается сила. Узнав это, сушу мну расколов и воздух направив в (ее) середину,   8. установив это точечное состояние, в ноздрях следует заключить воздух и точку, называемую саттвичной по природе.  9. Шесть чакр узнав, следует проникнуть в счастливый нимб. Муладхара, свадхиштхана, третья - манипура,  10. анахата, вишуддха и шестая - аджня чакра. (Мула)дхара в анусе, сказано, свадхиштхана -как половые органы,  11. манипура - область пупа, сердечная область -анахата, в основании горла - вишуддха и аджня чакра -головная.  12. Шесть чакр узнав, следует проникнуть в счастливый нимб. Словно втягивая струю дыхания, следует заставить (идти его) вверх.  13. Так следует упражнять дыхание, (и) оно мирозданием станет. Дыхание и также осознание бинду чакры следует упражнять,  14. обретением же самадхи бессмертия йогины достигают. Подобно находящемуся в дереве огню, (зажженному) без трения, пусть вознесется, ибо без упражнения йоги, поистине, нет света знания. (Если) свет в кувшине пребывает - (он то, что) снаружи, не освещает;  16. тогда как из разбитого кувшина появляется свет (и) пламя. Собственное тело - кувшин, сказано, свет же -То высшее.  17. Речью гуру откроется знание Благое. Гуру-кормчего обретя и сделавшись тонким (телом),   18. поборов силу побуждений, переправляются через океан бытия, миновавшие дальше видят росток, созданный двухлепестковым (лотосом),  19. в середине которого - в полнозвучии раскрывающийся бутон, прежде поднятый, пусть склонится (этот цветок вниз).  20. У понимающего высшую горнюю божественную речь "Он - я", которая всегда присутствует у человека, речь как бы противоречием станет сказанному прежде,  21. (он) не пятнается произносимыми возвышенными и низкими словами. Вселенная, светородное и познание - таковы три.  22. Сиятельный, золотой зародыш и Владыка -таковы три. Сфера Брахмы, человеческая сфера и земной мир - по порядку.  23. Так при исчезновении собственных своих ограничений утверждаются во внутренней сущности, утверждается вместе с действиями сфера знания, огнем пылающая, в высочайшем Самом.  24. Утвержденное же То Высшее Благо порождает.Там кит, в глубине сокрытый, ни свет там, ни темнота,  25. несказанное, непроявленное бытие, что желанно. Мысля Самого находящимся в середине, словно светильник в кувшине,  26. мерою - в большой палец, дымчато-светлого бликом, явленного Постоянным в конце преходящего, горнего, непреходящего - (так) Самого следует мыслить.  27. Сам познающий в теле, в бдении, снах, забытьи - после (страданий) многих рождений вновь одурманивается маревом  28. Но от умелости в добрых делах себя изменить помышляет: "Кто я? Зачем попал в расстройство и текучесть? Каков мой путь?" -  29. поглощенный (такой) мыслью в бдении, во сне и глубоком сне.  30. Будучи самосветящимся и отличным от незнания, тогда светом мысли, пылом воспламененным, сжигает незнание, словно ворох соломы огнем.  31. Маленькое отдельное существо, (каким кажется, если) утеряно знание, затем, расширяя высшее познание, созданным знанием сжигает мгновенно  32. (заблуждение), созданное умом постепенно. Поистине, как в горшке находящийся свет, (когда горшок разбивают), сразу становится видимым,  33. мудрым станет молчальник, ни спящий, ни мертвый, счастлив свободой при жизни, познавший, что должно познать, сделавший, что сделать должно.  34. (Потом), покинув состояние свободного при жизни в своем теле, сразу достигнув освобождения от тела, (становится) словно воздух -  35. беззвучным, бесформенным, непреходящим, неощущаемым, также лишенным вкуса, без запаха, вечным, безначальным, бесконечным, великим, высшим, прочным, незапятнанным, непогрешимым покоится. Так закончена Йога кундали(ш) упанишада.   ***ОМ! Да защитит нас обоих! Да наставит нас! Да не будет ограничения той энергичности! Да не будем враждебны! ОМ ТАТ CAT.*** | |  | |