

# ШАНДИЛЬЯ-УПАНИШАДА

*Ом! О дэвы, пусть наши уши слушают то, что благоприятно;  
Пусть наши глаза видят то, что благоприятно, о достойные поклонения!  
Пусть мы будем наслаждаться сроком жизни, отведённым дэвами,  
Непреклонно восхваляя их с помощью наших тел и конечностей!  
Пусть славный Индра благословит нас!  
Пусть всеведущее Солнце благословит нас!  
Пусть Гаруда, гроза для злых и порочных, благословит нас!  
Пусть Брихаспати ниспошлёт нам процветание и удачу!  
Ом! Пусть покой пребудет во мне!  
Пусть покой пребудет в моём окружении!  
Пусть покой пребудет в тех силах, которые действуют на меня!*

## ГЛАВА I

1. Шандилья задал Атхарвану такой вопрос: "Пожалуйста, поведай мне о восьми *ангах* (ступенях) йоги, которая является средством достижения *Атмана*".

Атхарван ответил: "Восемь *анг* йоги — это *яма*, *нияма*, *асана*, *пранаяма*, *пратьяхара*, *дхарана*, *дхьяна* и *самадхи*. *Яма*, в свою очередь, подразделяется на десять частей; так же и *нияма*. Существует восемь *асан*. *Пранаяма* бывает трёх видов; существует пять видов *пратьяхары*; столько же видов и у *дхараны*. *Дхьяна* бывает двух видов, а *самадхи* бывает только одного вида.

*Яма* (воздержанность) бывает десяти видов: *ахимса*, *сатья*, *астея*, *брахмачарья*, *дайя*, *арджав*, *кшама*, *дхрити*, *митахара* и *шауча*. *Ахимса* — это непричинение какой-либо боли какому-либо существу в какое-либо время через действия своего ума, речи и тела. *Сатья* — это произнесение правдивых слов, которое способствует благополучию существ посредством деятельности ума, речи и тела. *Астея* — это отсутствие стремления украсть чужую собственность в действиях ума, речи и тела. *Брахмачарья* — воздержание от секса во всех ситуациях и во всех состояниях в действиях ума, речи и тела. *Дайя* — доброта по отношению ко всем существам во всех ситуациях. *Арджава* — сохранение невозмутимости ума, речи и тела при выполнении или невыполнении соответственно предписанных или запрещённых действий. *Кшама* — это терпеливое отношение ко всем приятным и неприятным вещам, таким как хвала или хула. *Дхрити* — сохранение непоколебимости ума во время обретения или потери богатства или родственников. *Митахара* — это употребление масляной и сладкой пищи и оставление желудка незаполненным на одну четверть. *Шауча* бывает двух видов — внешняя и внутренняя. Внешняя — очищение тела землёй и водой; внутренняя — очищение ума. Последняя (т.е. внутренняя *шауча*) должна достигаться посредством *адхьятма-видьи* (науки о высшем Я).

2. *Нияма* (монашеские заповеди) подразделяется на десять видов: *тапас*, *сантоша*, *астикья*, *дана*, *шиварапуджана*, *сиддханта-шравана*, *хрих*, *мати*, *джана* и *врата*. *Тапас* — это освобождение тела посредством соблюдения таких епитимий, как *криччхра*, *чандраяна* и т.д., согласно правилам. *Сантоша* — это удовлетворённость всем тем, что происходит с нами и приходит к нам без усилий с нашей стороны. *Астикья* — вера в достоинства или недостатки действий согласно тому, как это утверждается в Ведах. *Дана* — это жертвование с верой полученных законным путём денег, зерна и т.д. достойным

личностям. *Ишварануджана* — это поклонение Вишну, Рудре и т.д. с чистым умом в соответствии с личными способностями. *Сиддханта-шравана* — это исследование и анализ значения веданты. *Хрих* — это скромность и благопристойность, а также стыд, испытываемый при выполнении чего-либо вопреки правилам Вед и общества. *Мати* — это вера в линии поведения, изложенные в Ведах. *Джапа* — это повторение *мантр*, в которое человек посвящён должным образом его духовным учителем, и которое не противоречит правилам Вед. *Джапа* бывает двух видов — с устным или мысленным произношением. Мысленная *джапа* относится к созерцанию умом. Устная *джапа* бывает двух видов — с громким и тихим произношением. Громкое произношение приносит заслугу согласно тому, как об этом утверждается [в Ведах]; [в то время как] тихое [приносит] заслугу в тысячу раз [большую]. Мысленная [*джапа* приносит] заслугу в десять миллионов (*крору*) раз [большую]. *Врата* — регулярное соблюдение предписанных Ведами действий и воздержание от запрещённых.

3. Существует восемь [основных] *асан* (положений тела) — *свастика*, *гомукха*, *падма* (лотос), *вира*, *симха*, *бхадра*, *мукта* и *майура*. *Свастика* — это положение сидя с вертикальной спиной без напряжения и помещением каждой ступни между бёдрами и коленями другой.

4. *Гомукха* — это [положение сидя с вертикальной спиной без напряжения] и помещением подошвы левой ступни под правой ягодицей и подошвы правой ступни под левой ягодицей, что напоминает *гомукху* (лицо коровы).

5. *Падма* (лотос) — это [положение сидя с вертикальной спиной без напряжения] и помещением подошвы каждой ступни на бедро другой ноги; правая рука держится за палец правой ноги, а левая — за палец левой ноги. Эту позу, о Шандилья, восхваляют все.

6. *Вира* — это [положение сидя с вертикальной спиной без напряжения] и помещением одной ступни на бедро другой ноги, а другой ступни — под соответствующим [противоположным бедром].

7-8. *Симха* — это [положение сидя с вертикальной спиной без напряжения] и прижиманием подошвы левой пятки к правой стороне [бедра] и наоборот. Разместите свои руки на коленях, вытяните вперёд пальцы, откройте рот и осознанно зафиксируйте свой взгляд на вершине носа. Эта *асана* всегда восхваляема йогами.

9. *Сиддха* — это [положение сидя с вертикальной спиной без напряжения] и прижиманием левой пятки к промежности и помещением пятки правой ступни над гениталиями с сосредоточением ума на месте между двумя бровями.

10. *Бхадра* — это [положение сидя с вертикальной спиной без напряжения] и крепким прижиманием лодыжек обеих стоп друг к другу напротив нижней части гениталий и крепким охватом колен руками. Это — *бхадра*, которая уничтожает все болезни и яды.

11. *Мукта* — это [положение сидя с вертикальной спиной без напряжения] и прижиманием левой пятки к правой стороне нижней части гениталий и наоборот.

12-13. *Майура* (букв. "павлин") — это стойка тела в горизонтальном положении на руках, когда ладони упираются в землю, локти упираются в живот по бокам от пупка, голова и ноги подняты и не касаются земли. Это — поза под названием *майура*, которая уничтожает все грехи.

14. Этими позами уничтожаются все болезни внутри тела; все яды устраняются. Пусть человек, который не способен практиковать все эти положения, посвятит себя практике любого [из них], которое он найдёт лёгким и приятным. Тот, кто овладевает этими

положениями тела, тот овладевает тремя мирами. Тот, кто практикует *яму* и *ниямю*, должен практиковать *пранаяму*; благодаря этому *нади* (тонкие каналы тела) очистятся."

15. Тогда Шандилья задал Атхарвану такой вопрос: "Каким образом очищаются *нади*? Сколько их? Как они возникают? Какие *вайю* (жизненные потоки) находятся в них? Где они находятся? Каковы их функции? Пожалуйста, поведай мне о теле всё, что следует знать". В ответ на этот вопрос Атхарван сказал следующее: "Длина этого тела — девяносто шесть перстов (1 перст=3/4 дюйма=1.9 см). *Прана* простирается на двенадцать перстов за пределы тела. Тот, кто посредством практики йоги укорачивает свою *прану* внутри своего тела, делая её равной или не меньшей огню в нём, становится величайшим из йогов. У людей область огня, которая имеет форму треугольника и сияет как расплавленное золото, расположена в середине тела. У животных с четырьмя ногами эта область (огонь) имеет форму четырёхугольника. У птиц она имеет форму шара. В области этого жизненного центра находится очищающее благотворное тонкое пламя. В двух перстах выше ануса и в двух перстах ниже пениса находится центр тела у мужчин. У животных с четырьмя ногами он находится в середине сердца. У птиц он находится в середине тела. В девяти перстах от (или выше) центра тела расположена овальная форма, занимающая четыре перста в длину и ширину. В её середине — пупок. В нём расположена *чакра* (диск) с двенадцатью спицами. В середине *чакры* странствует *джива* (*Атман*), направляемая своими хорошими и плохими деяниями. Как паук носится туда и сюда в пределах паутины тонких нитей, так и *прана* перемещается здесь. В этом теле *джива* двигается на *пране*. Местопребывание *кундалини* находится в середине пупка и над ним. *Кундалини-шакти* имеет форму восьми *пракрити* (материй), и она свёрнута восемь раз. Движение *вайю* (жизненных потоков) проверяет должным образом пищу и напитки повсюду вокруг *скандхи*. Она закрывает своей головой (открытие) *брахмарандхры* и во время (практики) йоги пробуждается огнём (в *апане*); тогда она сияет с огромным величием в *акаше* сердца в форме мудрости. Существует четырнадцать главных *нади*, обусловленных *кундалини*, расположенной в центре. Их названия — *ида*, *пингала*, *сушумна*, *сарасвати*, *варуни*, *пуша*, *хастиджсхва*, *яшасвини*, *вишводхари*, *кухух*, *санкхини*, *паясвини*, *аламбуза* и *гандхари*. Из них *сушумна* считается поддерживающей вселенную и путём к спасению. Расположенная в задней части ануса, она связана с позвоночником и простирается до *брахмарандхры* головы, будучи невидимой, тонкой и *вайшнавской* (или имеющей природу *шакти Вишну*). Слева от *сушумны* находится *ида*, а справа — *пингала*. Луна движется в *иде*, а солнце — в *пингале*. Луна имеет природу *тамаса*, а солнце — *раджаса*. Аспект яда связан с солнцем, а аспект нектара — с луной. Они обе направляют (или указывают) время, а *сушумна* наслаждается временем (или поглощает его). Позади и рядом с *сушумной* находятся *сарасвати* и *кухух* соответственно. Между *яшасвини* и *кухухом* находится *варуни*. Между *пушей* и *сарасвати* находится *паясвини*. Между *гандхари* и *сарасвати* находится *яшасвини*. В центре пупка — *аламбуза*. Перед *сушумной* находится *кухух*, который простирается на длину генитального органа. Выше и ниже *кундалини* находится *варуни*, который простирается повсюду. *Яшасвини*, которая прекрасна (или относится к луне), доходит до больших пальцев ног. *Пингала* идёт вверх к правой ноздре. *Паясвини* идёт к правому уху. *Сарасвати* идёт к верхней части языка, а *шанкхини* — к левому уху, [в то время как] *гандхари* начинается позади *иды* и идёт к левому глазу. *Аламбуза* идёт вверх и вниз из корня ануса. От этих четырнадцати *нади* простираются другие (младшие *нади*); от них, в свою очередь, простираются другие *нади*, а от них, в свою очередь, остальные; так это должно быть познано. Как лист дерева *ашваттха* (фикус религиозный) и других пронизан мельчайшими волокнами, так и это тело пронизано *нади*.

"*Прана*, *апана*, *самана*, *удана*, *вьяна*, *нага*, *курма*, *крикара*, *девадатта* и *дхананджая* — эти десять *вайю* (жизненных потоков) перемещаются во всех *нади*. *Прана* перемещается в ноздрях, горле, пупке, двух больших пальцах ног и в нижних и верхних частях *кундалини*. *Вьяна* перемещается в ухе, глазе, поясице, лодыжках, носе, горле и ягодицах. *Апана*

перемещается в анусе, гениталиях, бёдрах, коленях, желудке, семени, пояснице, икрах (ноги), пупке и в местопребывании ануса огня. *Удана* находится во всех суставах, а также в руках и ногах. *Самана* пронизывает все части тела. Наряду с огнём в теле она обеспечивает распространение в теле принимаемой пищи и жидкости. Она перемещается по семидесяти двум тысячам *нади* и пронизывает всё тело наряду с огнём. Огонь *вайю*, начинающийся с *наги*, идёт к коже, костям и т.д. Находящаяся в пупке *пра*на разделяет находящиеся там пищу и жидкость и порождает *расы* (соки) и др. Помещая воду над огнём и пищу над водой (или в ней), она идёт к *апане* и, наряду с ней, раздувает огонь в центре тела. Огонь, раздуваемый таким образом *апаной*, постепенно увеличивается в яркости в середине тела. Затем он порождает своим пламенем воду, которая направляется в кишечник *праной* для разогревания. Огонь с водой заставляет пищу и вышеупомянутые элементы перевариваться до надлежащей степени. Затем *пра*на разделяет их на пот, мочу, воду, кровь, семя, фекалии и т.д. И, наряду с *саманой*, она переносит сок (или сущность) по всем *нади* и перемещается в теле в форме дыхания. *Вайю* выводит урину, фекалии и т.д. через девять отверстий в теле, которые связаны с внешним воздухом. Функции *праны* — вдох, выдох и кашель. [Функции] *апаны* — выведение фекалий и мочи. [Функции] *вяны* — [такие действия как] предоставление и взятие. [Функции] *уданы* — поддержание тела прямым и т.д. [Функции] *саманы* — питание тела. [Функции] *наги* — рвота и т.д.; [функции] *курмы* — движение век; [функции] *крикары* — вызов чувства голода и т.д.; [функции] *девадатты* — вызов лени и т.д.; [функции] *дхананджаи* — порождение мокроты.

Обретя таким образом полное знание о местопребывании *нади* и *вайю* с их функциями, необходимо приступить к очищению *нади*.

16. Человек, обладающий *ямой* и *ниямой*, избегающий всяческой компании, закончивший свой курс обучения, наслаждающийся истиной и добродетелью, победивший [свой] гнев, занятый служением своему духовному учителю и бывший послушным своим родителям, хорошо просвещённый во всех религиозных практиках и знающий о своей стадии жизни, должен отправиться в священную рощу, изобилующую фруктами, корнеплодами и водой. Там он должен выбрать приятное место, всегда наполненное звучанием Вед, часто посещаемое познавшими *Брахмана*, которые стойко выполняют обязанности своей стадии жизни, и где много фруктов, корнеплодов, цветов и воды. Или [же] в храме, или на берегу реки, или в деревне, или в городе он должен построить красивую монастырскую обитель. Она не должна быть ни слишком большой, ни слишком высокой, должна иметь маленькую дверь, быть хорошо вымазанной коровьим навозом и иметь все виды укрытия. Там, слушая толкование веданты, он должен начать заниматься йогой. В начале совершив поклонение Винаяке (Ганеше), он должен поприветствовать своего *ишта-дэвату* (избранное покровительствующее божество) и, сидя в любом из вышеупомянутых положений тела на мягком сидении лицом на восток или на север и подчинив их, просвещённый человек, удерживающий свои голову и шею вертикально и зафиксировавший свой взгляд на основании носа, должен созерцать сферу луны между своими бровями и вкушать нектар (текущий оттуда через его глаза). Вдыхая воздух через *иду* в течение двенадцати *матр* (примерно одна секунда), он должен медитировать на расположенную в животе сферу огня как на окружённую пламенем и имеющую в качестве её семени слог "ра"; затем он должен выдыхать воздух через *пингалу*. Снова вдыхая его через *пингалу* и удерживая его [внутри], он должен выдохнуть его через *иду* (это составляет один цикл упражнения). В течение периода двадцати восьми месяцев он должен практиковать шесть циклов этого упражнения за одно занятие во время каждой *сандхьи* из трёх (т.е. утром, в полдень и вечером) и в промежутках между ними. Благодаря этому *нади* становятся очищенными. Тогда тело становится лёгким и ярким, [пищеварительный] огонь увеличивается [внутри] и наступает проявление *нады* (внутреннего звучания).

17. *Пранаяма* считается выравниванием и сочетанием *праны* и *апаны*. Она бывает трёх видов — выдох (*речака*), вдох (*пурака*) и задержка (*кумбхака*). Они связаны с буквами (санскритского) алфавита (для правильного выполнения *пранаямы*). Поэтому только *пранава* (слог "ОМ") считается *пранаямой*. Сидя в позе лотоса, следует медитировать на Гаятри, визуализируемую на кончике носа в образе краснокожей девушки, окружённой бесчисленными лучами образа луны, восседающей на *хамсе* (лебедь) и держащей жезл в её руке. Она — видимый символ буквы "А". Видимый символ буквы "У" — это Савитри, молодая белокожая женщина с диском в её руке и восседающей на Гаруде (орле). Видимый символ буквы "М" — это Сарасвати, чернокожая женщина преклонного возраста, восседающая на быке и держащая трезубец в её руке. Он должен медитировать на то, что единственная буква [санскрита] — всевышний свет — *пранава* (ОМ) — является истоком и источником этих трёх букв "А", "У" и "М". Вдыхая воздух через *иду* в течение шестнадцати *матр*, ему следует в это время медитировать на букву "А"; удерживая этот воздух в течение шестидесяти четырёх *матр*, ему следует в это время медитировать на букву "У"; затем он должен выдыхать воздух в течение тридцати двух *матр*, медитируя в это время на букву "М". Он должен практиковать вышеприведённое упражнение много раз.

18. Затем, обретя способность долгое время находиться в удобной позе для медитации и сохраняя полный самоконтроль, для устранения загрязнений *сушумны* йог должен сидеть в *падмасане* (позе лотоса) и, вдыхая воздух через левую ноздрю, он должен удерживать его как можно дольше, а затем выдыхать его через правую. После этого снова вдыхая его теперь уже через правую и удерживая его, он должен затем выдохнуть его через левую, делая это таким образом, чтобы он вдыхал воздух через ту же ноздрю, через которую он выдыхал его перед этим, и задерживал дыхание. В связи с этим приходят на ум следующие стихи:

"В начале вдыхая воздух (*прану*) через левую ноздрю, согласно правилу, он должен выдохнуть его через другую; затем, вдыхая через правую ноздрю, необходимо задерживать дыхание и выдыхать через другую ноздрю. У тех, кто практикует согласно этим правилам через правую и левую ноздри, *нади* станут очищенными в течение трёх месяцев."

19. Он должен практиковать задержку дыхания на восходе солнца, в полдень, на закате и в полночь медленно до восьмидесяти [раз в день] в течение четырёх недель.

20. На ранних стадиях появляется пот; на средней стадии — сотрясение тела, а на последней — левитация в воздухе. Эти [результаты] обеспечиваются задержкой дыхания при сидении в позе лотоса.

21. Когда пот возникает во время упражнения, он должен хорошо вытереть своё тело. Благодаря этому тело становится устойчивым и лёгким.

22. На ранней стадии его практики лучше всего питаться пищей, включающей в себя молоко и топлёное масло (*гхи*). Придерживающийся этого правила становится настойчивым в своей практике, и у него не возникает какого-либо *тапы* (ощущения жжения в теле).

23. Как львы, слоны и тигры постепенно приручаются, так же и дыхание — когда им правильно управляют [- оказывается под контролем]; иначе оно убивает практикующего.

24. Он должен (насколько это согласуется с его здоровьем и безопасностью) должным образом выдыхать, должным образом вдыхать и задерживать дыхание должным образом. [Только] таким образом он достигнет успеха.

25. Благодаря такой выполняемой одобренным способом задержке дыхания и очищению *нади* наступает увеличение сияния [пищеварительного] огня, отчётливое слышание [духовных] звуков и [хорошее] здоровье.

26-30. Когда нервные центры стали очищенными благодаря регулярной практике *пранаямы*, воздух легко прокладывает свой путь через рот *сушумны*, которая находится в середине. Сокращением мускулов шеи и сокращением ануса (это относится к *апане*) *прана* (дыхание) идёт в *сушумну-нади*, которая находится посередине. Втягивая *апану* вверх и принудительно опуская *прану* вниз от горла, йог избавляется от старости и становится на вид шестнадцатилетним.

31. Сидя в удобном положении, втягивая воздух через правую ноздрю и удерживая его внутри от кончиков волос на голове до ногтей пальцев ног, он должен выдохнуть его через ту же ноздрю. Благодаря этому мозг становится очищенным, а болезни в *нади* разрушаются. Вдыхая воздух через ноздри с шумом [как если бы для заполнения места] от сердца до шеи и удерживая его [внутри] максимально долго, он должен выдохнуть его через нос. Благодаря этому голод, жажда, лень и сон не возникают.

Вдыхая воздух через рот (широко открытый) и удерживая его настолько долго, насколько это возможно, он должен выдохнуть его через нос. Благодаря этому устраняются (такие болезни, как) *гулма*, *плиха* (болезни селезёнки), связанные с жёлчью, лихорадка, а также голод и т.д.

Теперь мы перейдём к *кумбхаке* ("задержке дыхания"). Она бывает двух видов — *сахита* и *кевала*. Та, которая связана с выдохом и вдохом, называется *сахита* ("вместе с"). Та, которая лишена всего этого, называется *кевала* ("чистая, цельная"). До тех пор, пока вы не достигнете совершенства в *кевале*, практикуйте *сахиту*. Для того, кто овладел *кевалой*, нет ничего недостижимого в трёх мирах. Благодаря *кевале* -практике задержки дыхания возникает знание *кундалини*. Тогда его тело становится худым, лицо — безмятежным, глаза — ясными, он слышит [духовные] звуки отчётливо, становится свободным от всех болезней и побеждает свою семенную жидкость (*бинду*), его пищеварительный огонь усиливается.

Сосредоточение ума на внутреннем объекте, в то время как глаза смотрят вовне без закрывания и открывания век, называется *вайшнави-мудра*. Эта тайна спрятана во всех тантрических работах.

32. С умом и дыханием, поглощёнными внутренним объектом, йог, хотя он в действительности не видит объекты вовне и под ним, всё же [как будто] видит их глазами, в которых зрачки неподвижны. Это называется *кхечари-мудра*. В качестве её сферы восприятия у неё имеется [только] один объект, и она очень благотворна. [Тогда] подлинное местопребывание Вишну, которое является пустотой и не-пустотой [одновременно], снисходит на него и озаряет его.

33. С полузакрытыми глазами и неколеблющимся умом, зафиксировав свой взор на вершине своего носа и растворяясь в солнце и луне, он, после пребывания в таком состоянии непоколебленным, [начинает осознавать] то, которое является сияющим, всевышней истиной и пребывающим за пределами всего (трансцендентальным). О Шандилья, знай, что это — *Тат* (То).

34. [Дополнительно] растворяя звук в свете и слегка поднимая брови — такова разновидность прежней практики. Она вызывает состояние *унмани*, которое обеспечивает разрушение ума.

35. Поэтому он должен практиковать *кхечари-мудру*. Тогда он достигает состояния *унмани* и проваливается в йоговский сон (транс). Для того, кто достигает этого йоговского сна, время не существует. Помещая ум между *шакти* и *шакти* в середине ума и созерцая ум умом, о Шандилья, будь счастлив.

36. Помести *Атман* посреди *акаши* и *акашу* посреди *Атмана* и, уменьшив всё до *акаши*, не думай о чём-либо ещё.

37. [Затем] тебе следует не позволять мыслям появляться [в твоём уме], будь они внешними или внутренними. Отказываясь от всех мыслей, сам стань абстрактной мыслью.

38. Как растворяются камфора в огне и соль в воде, так же и ум растворяется в *таттве* (сущности Истины).

39. То, что называется *манасом* (умом) — это знание всего познаваемого и его ясное представление. Когда теряются и знание, и постигаемый объект, тогда нет никакого другого пути (остаётся только одно).

40. Отказом от всякого познания объектов он (ум) растворяется, а когда ум растворяется, *кайвалья* (единственность, свобода) одна только остаётся.

41. Для разрушения *читты* имеются два пути — йога и *джняна*. О царевич среди мудрецов, йога — это (принудительное) сдерживание модификаций ума, а *джняна* — их всестороннее исследование.

42-45. Когда модификации ума сдерживаются, он (ум) воистину обретает покой. Так же, как деятельность людей прекращается с прекращением движения солнца (т.е. с закатом), так и с прекращением модификаций ума завершается этот цикл рождений и смертей. Модификации *праны* предотвращаются [тогда], когда у человека нет какого-либо стремления к этому мирскому существованию или когда он удовлетворил имеющиеся у него желания — через изучение религиозных книг, компанию хороших людей, равное отношение ко всему, практику йоги или длительную медитацию с неослабным вниманием на любой желаемый (высший) объект или через непоколебимую практику недвойственной истины.

46. Задержкой дыхания после вдоха и т.д., непрерывной практикой этого, которая не вызывает усталости, и медитацией в уединённом месте останавливаются колебания ума. Посредством правильного осознания истинной природы звука, которая проявляется в самом конце произношения слога ОМ (т.е. *ардхаматра*), и правильного постижения *сушупти* (состояния глубокого сна без сновидений) сознанием модификации праны сдерживаются.

47. Когда проход у основания нёба, который подобен колоколу (*увула*), закрывается языком с усилием и когда дыхание идёт через [верхнее отверстие], тогда колебания *праны* прекращаются.

48-50. Когда сознание (*самвит*) растворяется в *пране* и когда посредством практики *прана* проходит через верхнее отверстие в *двадцатта* (двенадцатый центр) над нёбом, тогда колебания *праны* прекращаются. Когда глаз сознания (т.е. духовный или третий глаз) становится спокойным и ясным настолько, чтобы быть способным отчётливо видеть в прозрачной *акаше* на расстоянии двенадцати перстов от вершины носа, тогда колебания *праны* прекращаются. Когда мысли, возникающие в уме, пресекаются при безмятежном созерцании мира *тараки* (звезды или глаза) между бровями и [таким образом] устраняются, тогда колебания прекращаются.

51. Когда знание, которое имеет форму познаваемого, благотворно и незатрагиваемо любыми модификациями, возникает в человеке и известно только как ОМ и ничто другое, тогда колебания *праны* прекращаются.

52. Длительной медитацией на *акашу*, которая находится в сердце, и созерцанием ума, свободного от *васан* (тенденций), прекращаются колебания *праны*.

53. Этими методами и различными другими, подсказанными [собственным] мышлением и полученными через контакт со многими (духовными) руководствами, колебания прекращаются.

54. Благодаря сдерживанию открыв дверь *кундалини*, необходимо вызвать открытие двери *мокси*. Закрывая своим ртом дверь, через которую нужно идти, *кундалини* в форме спирали спит, свернувшись в кольца подобно змее. Тот, кто заставляет эту *кундалини* двигаться, тот — освобождённый человек. Если эта *кундалини* находится в верхней части шеи какого-либо йога, то это направляет его к освобождению. [Если она спит] в нижней части [тела], то это обуславливает бремя такого невежественного человека. Оставляя две *нади* — *иду* и другую [*пингалу*], она [*прана*] должна двигаться в *сушумну*. Это — всевышнее местопребывание Вишну. Необходимо практиковать управление дыханием с сосредоточением ума. Разумный человек не должен позволять уму пребывать в чём-либо ещё.

55. Не следует поклоняться Вишну только днём. Не следует поклоняться Вишну только ночью; но должно всегда поклоняться Ему, и не следует поклоняться Ему просто в течение дня и ночи.

56. Порождающее мудрость отверстие (около *увулы*) имеет пять проходов. О Шандилья, это — *кхечари-мудра*; практикуй её.

57. У того, кто сидит в *кхечари-мудре*, *вайю* (жизненный поток), который прежде проходил через левую и правую *нади*, теперь проходит только через среднюю (*сушумну*). В этом нет никакого сомнения.

58. Ты должен поглощать воздух (жизненный поток) через пустоту (" *шунью* ", т.е. через *сушумну*) между *идой* и *пингалой*. В этом месте находится *кхечари-мудра*, и это — место Истины.

59. Опять же, это — *кхечари-мудра*, которая расположена в *акаша-чакре* (в голове) в месте *нираламбы* ("без опоры") между луной и солнцем (т.е. между *идой* и *пингалой*).

60-61. Когда язык был удлинён на длину *калы* (перста) надрезанием основания языка (*fraenum lingum*) и растиранием и вытягиванием его (т.е. языка), зафиксируй свой взор на месте между двумя бровями и закрой горло языком, завернутым вверх и назад (в горло). Это — *кхечари-мудра*. С языком и *читтой* (умом), двигающимися в *акаше* (*кхечари*), человек с его завернутым вверх и назад языком становится бессмертным. Твёрдо прижимая левую пятку к промежности, вытянув вперёд правую ногу и держась за её стопу обеими руками, вдыхая воздух через ноздри, практикуй *кантха-бандху*, задерживая дыхание на выдохе. Этим устраняются все несчастья; тогда яд переваривается и превращается в нектар. Астма, болезни селезёнки и ануса и нечувствительность кожи устраняются. Это — средства взятия *праны* под свой контроль и устранения смерти. Прижимая промежность левой пяткой, поместите другую стопу поверх левого бедра; вдохните воздух, прижмите подбородок к груди, сожмите промежность и медитируйте (так долго, насколько это возможно) на свой *Атман* как на расположенный внутри вашего ума. Таким образом достигается прямое восприятие Истины и *сиддхи*. Вдыхая находящуюся вовне *прану* и наполняя ею живот, сосредоточьте *прану* умом в середине пупка, на вершине носа и в пальцах ног во время каждой *сандхьи* (заход и восход солнца) или в любое другое время. [Таким образом] йог становится свободным от всех болезней и усталости.

62. Сосредотачивая свою *прану* на вершине носа, он обретает контроль над элементом воздуха; сосредотачивая её в середине своего пупка, он устраняет все болезни; сосредотачивая её в пальцах ног, он делает своё тело лёгким. Тот, кто пьёт воздух (втягивая его) через язык, уничтожает усталость, жажду и болезни.

63. Тот, кто пьёт воздух своим ртом две *сандхьи* и последние два часа ночи, — в том через три месяца воцаряется благостная Сарасвати (богиня речи), присутствуя в его *вак* (речи) (т.е. он становится красноречивым).



64. Через шесть месяцев он освобождается от всех болезней. Втягивая воздух языком, удерживай воздух у основания языка. Мудрец, вкушающий нектар таким образом, наслаждается всем благополучием.

65. Зафиксировав *Атман* в самом *Атмане* между бровями, [вдыхая] через *иду* и выдыхая прямо через этот [центр между бровями] тридцать раз, даже больной человек освобождается от болезни.

66. Тот, кто втягивает воздух через *нади* и удерживает его в течение двадцати четырёх минут в пупке и по бокам от него в животе, освобождается от болезни.

67-69 (а). Тот, кто в течение месяца три раза в день (три *сандхьи* — на восходе солнца, в полдень или полночь и на закате) втягивает воздух через язык, выдыхая прямо через центр между бровями тридцать раз, и задерживает своё дыхание в середине своего пупка, становится свободным от всех лихорадок и ядов. Тот, кто задерживает *прану* вместе с умом на вершине носа даже в течение одной *мухурты* (1/15 времени дня или ночи, в среднем 48 минут), уничтожает все грехи, которые были совершены им в течение сотни рождений.

69 (б). Через *самьяму* на Тару (Ом) он постигает все вещи. Удерживая ум на вершине носа, он обретает знание мира Индры; удерживая его ниже, он обретает знание мира Агни (огня). Через *самьяму* на *читту* глаза он обретает знание всех миров; уха — знание мира Ямы (бога смерти); по бокам от ушей — знание мира Ниррити; позади уха — знание мира Варуны (вод); на *читту* левого уха — знание мира Вайю (ветра); горла — знание мира Сомы (луны); левого глаза — знание мира Шивы; головы — знание мира Брахмы (*брахмалоки*); передней части стоп — знание мира Аталы; стоп — знание мира Виталы; лодыжек — знание мира Ниталы; икр ног — знание мира Суталы; коленей — знание мира Махаталы; бёдер — знание мира Расаталы; поясницы — знание мира Талаталы; пупка — знание мира Бху (земного); живота — знание мира Бхувар (тонкого, астрального); сердца — знание мира Свар; в месте выше сердца — знание мира Махар; на *читту* горла — знание мира Джана; на *читту* места между бровями — знание мира *тапаса*; на *читту* головы — знание *сатьялоки* (мира Истины).

Выходом за пределы *дхармы* и *адхармы* познаётся прошлое и будущее. *Самьямой* на звук, порождаемый любым существом, познаётся значение звука (или язык) этого живого существа. *Самьямой* на *санчита-карму* (*карма*, отложенная на будущее) познаются свои предыдущие рождения. *Самьямой* на ум другого познаются его мысли. Через *самьяму* на *кая-рупу* (физическое тело) становятся видимыми другие тела. *Самьямой* на силу обретается сила Ханумана. *Самьямой* на солнце обретается знание тонких миров. *Самьямой* на луну обретается знание созвездий. *Самьямой* на Дхруву (полярную звезду) познаётся движение небосвода. *Самьямой* на свою собственную сущность познаётся *Пуруша*. *Самьямой* на пупке обретается знание *кая-вьюха* (мистическая взаимосвязь всех частиц тела, что позволяет человеку отработать всю свою *карму* за одну жизнь). *Самьямой* на горло обретается свобода от голода и жажды. *Самьямой* на *курма-нади* (которая расположена в горле) обретается непоколебимость (сосредоточения). *Самьямой* на *тару* (зрачок глаза) обретается видение *сиддхов* (божественных мудрецов). Становясь владыкой *акаши* в своём теле, он способен перемещаться в *акаше* (левитировать и др.). [В кратце -] *самьямой* на что-либо он обретает все способности (*сиддхи*), связанные с этим объектом его *самьямы*.

70. Затем идёт *пратьяхара*, которая бывает пяти видов. Она заключается в отстранении органов чувств от соответствующих объектов. Видеть во всём наблюдаемом *Атман* — это *пратьяхара*. Непривязанность к плодам повседневных действий — это *пратьяхара*. Отстранённость от всех объектов чувств — это *пратьяхара*. *Дхарана*, выполняемая в восемнадцати важных местах (упомянутых ниже) — это *пратьяхара*. Её следует выполнять в стопах, пальцах ног, лодыжках, икрах ног, коленях, бёдрах, анусе, пенисе, пупке, сердце, горле, нёбе, носе, глазах, между бровями, лбе и голове, делая это по порядку вверх и вниз.

71. Затем идёт *дхарана* (сосредоточение). Она бывает трёх видов: сосредоточение ума на *Атмане*, привнесение внешней *акаши* в *акашу* сердца и сосредоточение на пяти *мурти* (формы божеств) в пяти первоэлементах — земле, воде, огне, воздухе (*вайю*) и пространстве (*акаше*).

72. Затем идёт *дхьяна* (медитация). Она бывает двух видов — *сагуна* ("с *гунами* " или объектами) и *ниргуна* (безобъектная). *Сагуна* — это медитация на *мурти* (форму или имя божества). *Ниргуна* — это медитация на реальность своей изначальной высшей Сущности.

73. *Самадхи* — это союз *дживатмы* (индивидуального "я") и *Параматмана* (всевышнего "Я") без тройственности [знающего, познаваемого и знания]. *Самадхи* имеет природу запредельного блаженства (*парамананда*) и чистого сознания (*шуддха чайтанья*).

*Так заканчивается первая глава.*

## ГЛАВА II

Затем *брахма-риши* Шандилья, который не обрёл *брахмавидью* (знание *Брахмана*) после изучения четырёх Вед, пришёл к Господу Атхарвану и спросил его: "Что такое *брахмавидья*? Преподай мне науку о *Брахмане*, посредством которой я получу то, что является наиболее возвышенным и непревзойдённым".

Атхарван ответил: "О Шандилья, *Брахман* — это *сатья* (истина), *виджняна* (божественное знание) и *ананта* (безграничное), в Котором весь этот (мир) переплетён, закручен и соткан, из Которого всё произошло и в Котором всё поглощается, и Который, будучи известным, делает всё остальное известным. У Него нет ни рук, ни ног, ни глаз, ни ушей, ни языка, ни тела; Он недостижим и неопределим. *Вак* (речь) и ум не в состоянии достичь (или описать) Его, отступая от Него. Его следует осознать через *джняну* (мудрость) и *йогу*. От Него проистекает *праджня* (мудрость) древних провидцев. [Брахман — это] Единое и недвойственное, Он пронизывает всё подобно *акаше*, будучи чрезвычайно утончённым, незапятнанным, бездеятельным, [Он -] *Сат* (Бытие) только, Сущность, блаженство сознания, благотворный, безмятежный, бессмертный и пребывающий за пределами всего. Это — *Брахман*. Ты есть То (*Тат твам аси*). Познай То мудростью. То единое, сияющее, дающее силу *Атмана*, всеведущее, владыка всех и сокровенная душа всех существ, пребывающее во всех существах, сокрытое во всех существах и источник всех существ, достижимое только через *йогу* и создающее, поддерживающее и уничтожающее вселенную — всё это *Атман*. Знай, что в *Атмане* много миров. Не печалься, о познавший *Атмана*, ты положишь конец страданию."

*Так заканчивается вторая глава.*

## ГЛАВА III

Затем Шандилья задал Атхарвану следующий вопрос: "Как образом эта вселенная возникает из *Брахмана*, Который есть *ОМ*, извечное, бездеятельное, благотворное, *Сат* (чистое Бытие) и Всевышнее? Как она существует в Нём? И как она растворяется в Нём? Пожалуйста, разреши это моё сомнение."

Атхарван ответил: "Запредельный *Брахман*, Истина, является извечным и бездеятельным. Затем из бесформенного *Брахмана* возникли три формы (или аспекты) — *нишкала* (лишённая частей), *сакала* (с частями) и *сакала-нишкала* (с частями и без частей). То, которое является *сатъей* (истиной), *виджняной* (божественным знанием) и *анандой* (блаженством); То, которое является бездеятельным, лишённым какой-либо загрязнённости, вездесущим, чрезвычайно утончённым, направленным во всех направлениях одновременно, неопределимым и бессмертным — это является Его *нишкала* -аспектом. Махешвара (всевышний Господь), Который чёрный и жёлтый, правит *авидьей*, *мула-пракроти* или *майей*, которая красная, белая и чёрная, и она сосуществует с Ним. Это — Его *сакала-нишкала* -аспект. Затем Господь Своим духовным разумом изъявил: Да стану Я многими! Да распространюсь Я повсюду! Тогда из этой запредельной Личности, Которая пребывала в *тапасе* (аскезе), имевшем природу *джняны* (знания), и желания Которой выполняются [всегда], вышли три буквы (А, У, М, т.е. "ОМ" согласно санскриту), три *въяхрити* (мистических имени *Бхух*, *Бхувах* и *Сваха*), трёхстрочная Гаятри, три Веды, три бога (Брахма, Вишну и Шива), три *варны* (*брамины*, *кишатри* и *вайшьи*); три огня (*гархапатья*, *ашавания* и *дакшина*). Этот Всевышний Господь наделён всем в изобилии. Он пронизывает всё и пребывает в сердцах всех существ. Он — великий *Маяви*, играющий с *майей*. Он — Брахма; Он — Вишну; Он — Рудра; Он — Индра; Он — все боги и все существа. Он — восток; Он — запад; Он — север; Он — юг; Он внизу; Он вверху. Он — всё. Эта Его форма как Даттатреи, Которая играет со Своей Шакти, милостива к Его преданным, сияющая как огонь, похожая на лепестки красного лотоса и имеющая четыре руки, снисходительная и сияющая безгрешно — это Его *сакала* -форма."

Тогда Шандилья задал Атхарвану следующий вопрос: " *Бхагаван* ! То, Которое есть только *Сат* (Бытие) и сущность блаженства сознания — почему Он называется *Парабрахманом*?"

Атхарван ответил: "Потому что Он увеличивает *брихати* (величайшее) и заставляет увеличиваться всё (*бримхаяти*); поэтому он называется *Парабрахманом*.

Почему Он называется *Атманом*?

Так как Он достигает (*апноти*) всего, так как Он забирает всё и так как Он — всё, поэтому Он называется *Атманом*.

Кто есть Тот, Кого называют Махешварой (всевышним Господом)?

Благодаря звучанию слов *Махат-Иша* (всевышний Господь) и Его собственному могуществу всевышний Господь правит всем.

Почему Его называют Даттатреей?

Потому что Господь, будучи чрезвычайно доволен мудрецом (*риши*) Атри, который выполнял наиболее трудную аскезу и выразил своё желание получить Его — являющегося самим Светом — как своего сына, решил дать (" *датта* " — "данный") Себя мудрецу Атри ("*атрея*" — это соответствующей падеж в санскрите от "*атри*" — "внетройственный", "над *гунами* ") и его жене Анасуге ("лишённая зависти"), которые стали отцом и матерью Даттатреи.

Поэтому тот, кому ведом этот тайный смысл, тот знает всё ("все Веды"). Тот, кто всегда медитирует на запредельное, Которое есть То, тот становится познавшим *Брахмана*. Здесь такие *илоки* всплывают в памяти:

1. [Тот, кто всегда медитирует на Бога богов и Извечного как на] Даттатрею (*Даттатрея*) — благостно-безмятежного (*щивам*), умиротворённого (*щантам*), сияющего тёмно-синим цветом сапфира (*индранцланибхам*), великого Владыку (*прабхум*),

наслаждающегося блаженством в Его собственном творении — *майе* (*Атмамайаратам*), божественного (*дэвам*), философа-авадхуту (*авадхутам*), с четырьмя сторонами света в качестве Его одеяния (*дигамбарам*);

2. С покрытым священным пеплом телом (*бхасмоддхулита сарвангам*), со спутанными волосами (*джата джутадахарам*), Всевышнего Господа (*вибхум*), четырёхрукого (*чатурбахум* ; в данной упанишаде Даттатрея упоминается как четырёхрукий, в отличие от Его общепринятой формы как шестирукого или двурукого в остальных священных писаниях), обладающего замечательными конечностями (*ударангам*), с глазами, похожими на лепестки полностью раскрывшегося лотоса (*прапхулла камалекичанам*);

3. Обладающего богатством духовного знания и йоги (*джньана йоганидхим*), всемирного учителя (*вишвагурум*), дорогого йогам (*йогиджананриям*), сострадательного к преданным (*бхактанукампинам*), свидетеля всего (*сарвасакичинам*), того, для кого выполняют служение святые мудрецы (*сиддхасевитам*);

4. Тот, кто всегда медитирует так на Бога богов и Извечного, — тот освобождается от всех грехов и достигает освобождения.

Ом Сатъям (Истина).

*Так заканчивается третья глава.*

*Ом! О дэвы, пусть наши уши слушают то, что благоприятно;  
Пусть наши глаза видят то, что благоприятно, о достойные поклонения!  
Пусть мы будем наслаждаться сроком жизни, отведённым дэвами,  
Непреклонно восхваляя их с помощью наших тел и конечностей!  
Пусть славный Индра благословит нас!  
Пусть всеведущее Солнце благословит нас!  
Пусть Гаруда, гроза для злых и порочных, благословит нас!  
Пусть Брихаспати ниспошлёт нам процветание и удачу!  
Ом! Пусть покой пребудет во мне!  
Пусть покой пребудет в моём окружении!  
Пусть покой пребудет в тех силах, которые действуют на меня!  
Так заканчивается Шандилья-упанишад, включённая в Атхарваведу.*