

### Предисловие

Древняя традиция йоги свою устойчивость поддерживает во многом благодаря текстам. Среди них особое место занимают так называемые упанишады йоги, созданные по образцу ведийских в более позднее время и передающие общие мировоззренческие идеи и некоторые практические вопросы йоги. Они являются важными первоисточниками йоги, без знания которых понимание ее не может быть верным и полным. Однако из-за своего своеобразия они мало изучались как отечественными, так и зарубежными исследователями и переводились лишь отрывками. Изданий переводов этих упанишад с санскрита на русский до сих пор не было вообще. Данная книга является первой попыткой ввести читателя в среду этих текстов и содержит 11 упанишад, среди которых - впервые переведенные упанишады тантрийской йоги.

Наше знание древней индийской цивилизации несоразмерно мало по сравнению с тем вкладом, или, лучше сказать, кладом, которым одарила Индия человечество. В учебниках и пособиях даже для высшего образования сведения об Индии занимают считанные страницы. Древнейшие и величайшие памятники мировой культуры - Веды, Махабхарата и Рамайана, такие же основные жизненосущие корни человеческой мудрости, как Библия или Коран, переведены до сих пор лишь отрывками и изданы небольшими тиражами. В наших огромных музеях залы Индии либо отсутствуют, либо доступны лишь специалистам. Прокат представляет нам индийское кино неистовыми коммерческими боевиками и мелодрамами, хотя почти четверть индийской кино продукции составляют религиозные, мифологические и исторические фильмы... И - увы! - так далее, и так далее.

И все же, несмотря на внешнее господство "западных ценностей", высокий идеализм и буйство роскошных материальных форм древней индийской культуры увлекают все больше умов и на Западе, ищущих и находящих в ней ответы на самые важные вопросы бытия и возможность их творческого применения в современной жизни. И одно из величайших завоеваний человеческой мудрости, один из самых узнаваемых признаков индийской культуры - йога.

О йоге нынче кое-что известно почти всем, многие "занимаются" ею, но немногие действительно что-то о ней знают. Часто йогой называют то, что ею отнюдь не является. Объявляют ею какieto цирковые выверты и трюки, теософские рассуждения или "медитационные" халтуры. Одни считают йогу праматерь всех религий, другие утверждают, что йога не религия, а наука; и те и другие надеются, что она может служить основой всеобщего мировоззрения... Но в их восторженный хор вмешиваются насмешливые или суровые голоса, клеймящие йогу "индийскими сказками" или "делами тьмы".

Как бы там ни было, йога - пожалуй, наиболее быстро завоевывающее умы древнее учение. Ведь еще в XIX веке за пределами Индии о ней практически ничего не знали, а теперь йога в тех или иных формах распространена по всему миру. Издается огромное количество литературы по йоге, в том числе и на русском, но среди бесчисленного числа изданий только малая толика основывается на источниках и может помочь пониманию этого сложного и удивительного явления.

Зачастую, когда говорят, пишут о йоге или "занимаются" ею, забывают один простой факт: в индийской преемственности та или иная школа йоги имеет определенный набор древних (или пусть не очень древних) авторитетных текстов, которые из века в век почитаются, читаются, заучиваются, осмысливаются, толкуются. Наряду с передачей знания от учителя к ученику, передача определенного текста и ключа к его пониманию поддерживают непрерывающуюся преемственность индийской культуры.

"Европоцентрированный" же массовый русский читатель представляет йогу по популярным работам, а в лучшем случае - по зарубежным монографиям. Заметим, что ценных обобщающих исследований по йоге на русском языке за годы партийно-номенклатурной власти издано не было, среди редких и небольших по объему исключений можно

отметить лишь работы немногих энтузиастов.<sup>1</sup> Наиболее значимыми долгое время оставались дореволюционные издания Вивекананды.<sup>2</sup> Сейчас на рынок выброшено огромное количество книг по йоге, однако качество содержания или перевода большинства из них очень низко. Источники издаются крайне редко, да и среди этих изданий зияют странные пробелы. До сих пор нет переводов на русский основополагающих текстов тантры (неряшливые переводы дилетантами работ А. Авалона не в счет) и связанной с ней йоги, которые могли бы приоткрыть завесу загадочности, таинственности и нездорового ажиотажа, сотканную незнанием.

Данная книга представляет собой первый опыт перевода на русский язык с санскрита нескольких так называемых упанишад йоги, или, еще точнее, тантрийской йоги. Но, оговоримся, такое определение содержания переводимых упанишад до некоторой степени условно, ибо из-за взаимопроникновения и взаимовлияния различных религиозных и философских учений внутри единой индоарийской культуры в текстах сливается множество мировоззренческих слоев. На русский язык с оригинала упанишады йоги и тантры не переводились, за исключением Брахмабину уп., текстуально близкой к Амритабину уп., и короткого отрывка из Йога таттвы? Поэтому, как всякое новое предприятие, тем более столь сложное, как переложение на русский язык религиозных и в какой-то мере эзотерических текстов иной культуры, этот труд, конечно, не будет идеальным, непогрешимым и неоспоримым. Его цель открыть путь к пониманию, уточнению и истолкованию источников тантрийской йоги.

Для кого предназначена эта книга? Материал, который дан в предлагаемой вашему вниманию работе, настолько своеобразен, что сразу хотелось бы оговорить некоторые условия его восприятия. Не хотелось бы, чтобы эта книга была, пользуясь словами Ф. Ницше, книгой "для всех и ни для кого". У любой книги есть свой читатель, и каждый читатель находит в ней что-то свое и понимает по-своему. Люди, увлеченные индийской философией, впервые читая эти упанишады, вероятно, придут в некое недоумение и разочарование, найдя в них совершенно беспорядочную смесь несовместимых религиозных и философских положений - йоги, веданты, аюрведы... как в свое время был разочарован Гегель индийской религией, где действует сонм многоруких, многоголовых, птице, обезьяно и слоноподобных богов без всякой, казалось бы, соподчиненности и логики.

Не будем забывать, что эти упанишады несут, так сказать, прикладной характер. Хотя в большинстве этих текстов нет четко, последовательно и стройно изложенных философских концепций, единство и отзвук гармонии в них есть. Они создавались не ради построения строгого непротиворечивого учения, и противоречия в них объединяет вовсе не логика философских положений и выводов, а личность йогина, решившегося посвятить свою жизнь достижению сверхсознания и Освобождения.

Интересующиеся же исключительно "практическими вопросами" - то есть, видимо, те, кто исследует возможности человеческого тела и психики или в той или иной мере и согласно своему пониманию упражняется в йоге, - найдут в этих упанишадах богатейший и, возможно, малоизвестный фактический материал, но при этом обнаружат, что воспользоваться им очень трудно, ибо приемы йоги изложены в них слишком кратко и иногда намеренно непонятно.

Напомним, что упанишады по своему характеру сокровенное тайное знание, передаваемое учителем ученику, и многое как бы остается за текстом, а кое-какие положения могут быть или намеренно зашифрованы, или мнемотехнически сжаты настолько, что становятся непонятны без разъяснений. К тому же санскрит - язык весьма сложный, в частности, потому, что значение многих его слов, особенно используемых как философские и религиозные понятия, зависит от контекста, что допускает разные, подчас противоположные толкования.

Поэтому для упанишад особое значение приобретает очень часто повторяемая в них "формула предостережения" относительно наставления в целом или отдельных приемов: "Это знание нельзя передавать..." - и далее следует ряд условий, призванных охранить знание от неразумного или недостойного. Опубликованием переводов мы вроде бы нарушаем эти запреты, но, учитывая, что во времена создания упанишад под передачей знания понималась не столько передача предания, писания, выражения, сколько растолкование учителем их смысла и ведение ученика к осуществлению этого смысла на деле, эти переводы можно рассматривать как стадию изучения писаний, которая в тех же упанишадах упоминается в качестве предварительного условия йоги.

Таким образом, предлагаемые переводы - это определенное приближение к смыслу санскритских текстов, которые становятся понятнее не столько благодаря многократному чтению их, сколько путем освоения техники йоги. Но перед вами ни в коем случае не техническое руководство, не учебник. Было бы весьма прискорбно, если бы некий увлеченный йогой новичок, не зная, что имеется в виду за внешним смыслом упанишады, стал пытаться выполнять, скажем, кхечари мудру, как она описана в Йога кундалини уп., питье своей мочи, о которой говорится в Йога таттве, или соединение спермы с менструальной кровью, упоминаемое в Дхьянабину уп.

В какие ловушки при этом можно попасть, прекрасно показывает, например, почти столетняя ошибка исследователей русской народной медицины, связанная с "предметным" восприятием языка текстов. Так, например, лечебные средства "вертоградов" в виде "живой ящерицы", "змеиного жала" и др. всегда вызывали у некоторых историков медицины недоумение или неоправданное убеждение в суеверном невежестве и шарлатанстве врачей. Но теперь раскрыто, что под этими, действительно, на первый взгляд странными составными частями сложных лекарств сплошь и рядом условно подразумевались, в общем-то, совершенно обычные вещества. "Желтая живая ящерица" означала, например, не что иное как желтый мышьяк. Происхождение подобных условностей в древнерусской рецептуре понятно и несложно. Они были свойственны узко ремесленным корпорациям эпохи феодализма и исходили из стремления цеха или отдельного мастера самым таинственным образом засекретить то или иное редкое открытие.

<sup>1</sup> См. напр. Смирнов Б.Л. Санкхья и йога // Махабхарата. (Философские тексты.) Вып. 7. Ч. 2. Изд. 2. - Душанбе, 1981.

<sup>2</sup> Карма йога. - СПб., 1914; Бхактийога. - СПб., 1914; Джняна йога. - СПб., 1916 и особенно: Философия йога. Раджа йога и афоризмы йога Патанджали. - Сосница, 1911.

Это часто делалось из-за профессиональной конкуренции во многих ремеслах.<sup>3</sup> И тем более в таком сложном и доступном весьма немногим "ремесле", как йога.

Так что если, ознакомившись с переводами, некоторые читатели углубят свои представления о йоге или хотя бы перестанут считать ее понятным, легким и доступным "с наскоку" делом, одну из целей предпринятой работы мы будем считать достигнутой.

Для перевода мы отобрали наиболее характерные, разнообразные по содержанию, объему, принадлежности к различным течениям йоги упанишады.

Как правило, переводчики древних санскритских текстов либо безуспешно пытаются отыскать единственно верные значения тех или иных слов или оборотов в рамках логики, тем самым невольно обедняя текст, либо, не беря на себя выбор какого-либо одного из многих значений таких слов, как Брахман, карма, Атман, йога и др., оставляют их без перевода. В текст включается также греко и латиноязычная научная лексика. Истина же неоднозначна, и санскрит в ее передаче достиг такой степени совершенства, изощренности и многозначности, что текст в сознании знатока как бы мерцает смыслами. Поэтому в подобных переводах древние наставления, связанные единством смысла и его выражения, а также скрытой за текстом некоей тайной, распадаются на сухие, слишком понятные куски, без ритмики и звукописи. В Индии издавна считалось, что для познания Истины недостаточно развитого ума, но необходимы и нравственная чистота, и отзывчивость поэта или художника. И поэтому в Индии все может быть изложено стихами - даже политические, медицинские или юридические трактаты.

И хотя упанишады йоги далеки от отшлифованного многими веками повторения и передачи стилистического, композиционного и содержательного совершенства более древних ведийских упанишад и "канонических" текстов йоги, в них встречаются очень глубокие и красивые отрывки, яркие образы и чеканные стихи. К тому же стихотворная форма упанишад и наличие в них определенных образов имели еще и функциональное значение: такой текст легче было заучивать и передавать, а образы могли служить средством сосредоточения.

Так как русский язык, как и санскрит, исходит из единой Истины, родственен ему, сохранил большую близость с ним в грамматическом строении и множество восходящих к древнему индоевропейскому языковому единству корней и образов, в переводе санскритских текстов он обладает многими преимуществами перед западноевропейскими языками. Здесь предпринята попытка перевести упанишады не буквально словарно (ибо такая буквальная точность оказывается совсем не точна), а приискивая смысловые соответствия внутри нашего языкового миропонимания, чтобы сделать восприятие по возможности целостным и творческим. Мы пытались передать по-русски большую часть санскритских слов, пользуясь исконными многозначностью и смыслом слов русского языка. Понимая, что точного соответствия достичь невозможно, мы сочли необходимым иногда одно санскритское понятие переводить не одним словом, что, конечно, упрощает и обедняет источник, но давать, в зависимости от контекста, несколько его значений (или, точнее, синонимов), чтобы тем самым получить, если так можно выразиться, "объемный" смысл слова.

Так как упанишады йоги - это не только назидательная логика, но и поэзия, мы сделали попытку хотя бы слегка ритмизировать (не надеясь опозитизировать) эти сложные технические тексты, стремясь в наибольшей мере сохранить при этом их структуру: порядок строк и слов, большое количество повторов и синонимов одного и того же слова, частиц. Хотя это несколько затрудняет восприятие, читатель будет иметь более точную "схему" текста, не поддаваясь иллюзии простоты и легкости понимания. Ведь предлагаемый перевод - лишь одно из пониманий, лишь одно отражение многомерного произведения.

Однако, чтобы не очень отрываться от источника, подразумеваемые слова, как и уточняющие перевод основные санскритские понятия, даются в скобках общепринятой в науке транскрипцией или кириллицей или объясняются в Примечаниях и в Словаре понятий.

Книга построена следующим образом: во вступительной статье дается краткий очерк йоги, особенностей ее мировоззрения и источников, чтобы читатель мог лучше представить место переводимых текстов в традиции йоги, их особенности без утраты общей перспективы. Перед каждой упанишадой, подражая индийской традиционной форме объяснения текста, мы приводим краткое изложение содержания, чтобы "сделать ее смысл легче усваиваемым". Тексты также снабжены минимально необходимыми примечаниями. Так как примечания занимают иногда объем больший, нежели сам текст, особенно в некоторых небольших по количеству стихов, но важных упанишадах, для удобства восприятия они даются в конце книги. Там же помещены словарь санскритских понятий и имен, перечни упоминаемых в текстах видов и приемов йоги и причисляемых к йоге и тантре упанишад, а также список использованных санскритских источников и литературы.<sup>4</sup>

Цитаты из санскритских текстов приводятся, большей частью, в авторском переводе, если это особо не оговорено в примечаниях.

Транскрипция санскритских слов имеет примерно следующие основные соответствия. Согласные b, v, g, d, si др. произносятся, как в русском языке.

Исключения:

*j* - дж, *ñ* - нь, *c* - ч, *ś* - ш, *ṣ* - ш. В других случаях соединение согласной со строчной Н означает придыхательную согласную, а не соединение двух согласных (например, *cha*, *qha* и т. п.). Точкой над буквами А или *ṁ* передаются различные степени мягкости или назализации звуков - носовой резонанс (anusvara) или гуттуральный носовой (как английское ng), точкой же под п (*ṇ*) - церебральный носовой, как бы с призвуком русского л. Точка под согласными (*ḍ*, *ṭ*, *ḍh*, *ṭh*) отмечает церебральные звуки, *ṛ* или *ṛ* - сонанты, т. е. слогаобразующие согласные (как, например, в русском "бодрствование" или чешском vlk), а под *ḥ* - глухое придыхание (visarga).

<sup>3</sup> См. Богоявленский И.А. Древнерусское врачевание. - М., 1960. - С. 62.

<sup>4</sup> В списке литературы указаны только те работы, на которые имеются ссылки в тексте.

Гласные делятся на краткие (как в словах "сам", "кит") и длинные, отмечаемые чертой над ними (S, и, /). Как правило, они произносятся открыто, например, ея словах veda или deva произносятся ближе к "э", нежели к "е". Надстрочная запятая перед буквой ставится на месте а или а, выпавшего по правилам сандхи (сочетания).

## Йога в индийском мироустройстве, текстах и за их пределами



### Источники и течения йоги

Нельзя рассматривать тексты йоги, не учитывая условий, в которых они складывались и функционировали, их вовлеченности в бесчисленные связи с прошлым и настоящим. И философско-историческая среда, и внутреннее содержание в одинаково важной мере включены в текст и составляют неразъемное единство.

Посему сначала - о месте йоги и упанишад в индийской преемственности. Постараемся указать, может быть, не самое яркое и экзотичное, но самое важное.

Есть одна очень распространенная и почти неустранимая ловушка, поджидающая западных исследователей и последователей йоги: пытаясь понять, объяснить или практиковать ее, они рассматривают йогу через призму западного мировоззрения, в которой она неузнаваемо изменяется. Еще в 50-х гг. нашего века находились крайне невежественные и столь же нетерпимые "ученые мужи", которые объявляли всю тысячелетнюю традицию йоги творением сумасшедших, асаны - состоянием каталепсии, а пранайаму сопоставляли с гипервентиляцией, ведущей к состоянию ауры при эпилепсии.<sup>5</sup> В наше время таких "тиранозавров" уже не осталось, но, например, даже симпатизирующие восточным учениям философы и психологи, выдающие в их практике великие возможности для гармонизации и совершенствования личности, продолжают писать об "измененных" (относительно нормального) состояниях сознания, "нарушенного снами, употреблением наркотиков или медитацией".<sup>6</sup> В индийском же мировоззрении именно состояние, называемое на Западе медитацией, и является самым разумным и истинным и более "нормальным", естественным, чем изменчивое обычное.

Весьма соблазнительно было бы использовать в нижеследующем кратком очерке йоги привычный исторический подход. Но мы сознательно избегаем слов "история" или "развитие" по отношению к йоге, ибо эти понятия предполагают некую линейную последовательность причинно-следственных связей внутри общей идеи или концепции, некие количественные или качественные изменения, улучшение, рост, эволюцию и т. д. по сравнению с временами "дикости и невежества".

Но прогрессистское понимание йоги неприменимо по нескольким причинам. Сама индийская традиция ориентирована на древнее, а не на новое, ищет неизменности в пульсирующей цикличности мироздания, а не изменений, считает лучшими древние образцы, а не нововведения.

О какой истории йоги, вечно существующей и совершенной в ее источнике, можно тогда говорить? Различные ее направления вытекают не столько одно из другого, сколько из одного высочайшего источника, вступая между собой в сложные отношения заимствований, взаимодополнений и отрицаний. К тому же, совершенно различные виды йоги существовали и сосуществуют одновременно. И разве ведийские риши и йогины были духовно "недоразвитее" по сравнению с йогинами более поздних времен? Разве достижение неколебимой Свободы не сводит на нет мирские изменения, и не одинаково ли это трудная задача в "раннеклассовом" и технологическом обществе?

В какие-то периоды йога как прикладное учение была распространена повсеместно, в другие уходила в тень забвения. Например, в конце XIX в. Макс Мюллер отмечал, что йога наряду с вайшешикой сохраняются в Индии "только в чисто практической и выродившейся форме".<sup>7</sup> А уже в начале XX в. после подвижнической деятельности и лекций Вивекананды на Западе началось ее бурное возрождение.

Может быть, для понимания йоги лучше подходит сравнение ее с мозаикой трубочного калейдоскопа, поворот которого меняет узор из тех же элементов? Итак, мы будем поворачивать наш калейдоскоп и рассказывать о появившейся картинке.

Слово йога имеет почти необъятное смысловое поле, и в лучших санскритских словарях - более сотни значений, порой противоположных. Происходит оно от ведийского корня уѵ и прежде всего означает "упряжка". Родственно латинскому iugum, английскому yoke, русскому и украинскому "його" (ярмо). Встречается в древнейшем, пожалуй, из сохранившихся Писаний человечества - Ригведе, собрании священных гимнов. Однако в ранних ее частях употребляется в связи с колесницами царя богов Индры или Сурьи (Солнца), влекомых быстрыми буйными конями, обузданными и запряженными в упряжку.

По мере складывания многоцветной и многообразной мозаики индийской культуры слово йога стало притягивать и вбирать в себя все новые и новые смыслы и играть все новыми и новыми оттенками. Образ упряжки становится символом некоего обуздания, соединения и управления. Такое приращение и слияние значений - одно из замечательных свойств индийской культуры, отражающих непрерывающуюся ее преемственность.

<sup>5</sup> См. напр. Парамедицина. - М., 1971.

<sup>6</sup> Годфруа Ж. Что такое психология? - М., 1993. - С. 22.

<sup>7</sup> Мюллер М. Шесть систем индийской философии. - М., 1995. - С. 15.

Относительно значения слова в большинстве славянских языков имеется связь, много значащая в свете принятия все большим числом ученых идеи о прародине ариев в Северном Причерноморье:<sup>8</sup> происходящее от праиндоевропейского \*iugum славянское "иго" связано с "игла", причем первоначально имелась в виду не швейная игла, а стержень, шкворень, соединяющий перекладыны ярма для быков.<sup>9</sup> Возможно, в этом первоначальном словообразе - источник таких, казалось бы, далеко расходящихся значений слова йога, как обуздание и, с другой стороны, пронзание острой мыслью кажущегося, неистинного, преходящего. Но с ведийских времен в широчайшем и многоуровневом семантическом поле слова огромную долю стало занимать значение особого метода, используемого для управления сознанием. И именно в этом смысле слово употребляется в более позднем гимне Ригvedы, где говорится, что Брахма, космический творец, преподал йогу Хираньягарбхе, золотому зародышу.

Слово йога стало применяться в связи с обучением, молитвой, исполнением жертвенных обрядов, ибо ведийское богослужение - это поддержание мирового порядка мыслями, речью и действиями жрецов и верующих. И, по крайней мере, ко времени появления буддизма слово указывало прежде всего на какую-то основанную на теории практику избавления от пут обусловленного ограничениями тела и ума существования.

"Упряжка" преобразуется в "упражнение", "напряжение", "сопряжение", "сложение", "служение", "сочетание", "соединение"... и т. д. В традиционных толкованиях различных по тематике текстов и даже внутри одного текста слово может объясняться совершенно противоположно: как "цель" или "средство", "сосредоточение" или "обобщение", "затворничество" или "паломничество по святым местам", "обуздание" или даже "соитие". Логика подобных пониманий и взаимосвязей ускользает от западных исследователей и переводчиков, не связанных спасительной нитью преемственности "учитель-ученик", позволяющей традиционным комментаторам останавливаться на определенном значении, принятом традицией.

Какая же историческая действительность свернута в это слово?

### Археологические свидетельства

Первые исторические свидетельства о существовании йоги в Индии ныне усматриваются в найденных при раскопках так называемой Хараппской, или Индской, цивилизации изображениях на печатах из обожженной глины, которые датированы III тыс. до н.э. Например, на "царской печати" из Мохенджо-Даро изображено некое трех- или четырехликое существо в рогатом головном уборе, сидящее в типичной позе, известной в хатха йоге как баддха конасана или бхадрасана. Вокруг фигуры изображены различные животные: буйвол, носорог, слон, тигр, козы (или лани). Сходное изображение "рогатого бога" имеется на одном из терракотовых изделий, видимо, культового характера.

На другой печати видна некая фигура также в созерцательной позе, по сторонам которой изображены две фигурки, поклоняющиеся или приветствующие с поднятыми сложенными руками божество, и за каждой из них - приподнявшаяся змея. Есть печати с изображениями некоего женского божества и сценой его почитания, изображения человека в явно созерцательной позе без каких-то других отличительных деталей. Весьма показателен обломок статуэтки с изображением верхней части тела бородатого человека с длинными волосами, переброшенной через одно плечо одеждой (как в гораздо более позднем буддизме и как это поныне делают брахманы в обрядах богослужения) и полу прикрытыми глазами, которые смотрят вниз, на кончик носа, что в позднейшей йоге известно как прием насикагра мудра.



Так называемая Печать Пашупати, или Царская печать

воображения рисовали картины вторжения, беспощадной резни, горящих и разрушенных городов...

Следы военных разрушений и массовой гибели людей в поселениях Индской цивилизации имеются, но это, скорее, исключение, чем правило; упадок ее начался не одновременно, длился достаточно долго, захватывал ее области в разной степени и связан был, вероятно, с целым комплексом причин климатического, экологического и экономического характера.<sup>10</sup>

Уже первые исследователи цивилизации Мохенджо-Даро и Хараппы отметили явную схожесть некоторых ее черт с позднейшей индийской культурой. Поэтому еще до того, как было собрано достаточное количество доказательств, Джоном Маршаллом и др. были высказаны догадки, что эти печати и статуэтки подтверждают существование в этой цивилизации "архаической" йоги. Но уже по вопросу, какая расовая, этническая или языковая общность может претендовать на честь быть родоначальницей йоги, существует разногласие противоположных мнений.

Вообще вопрос о корнях индийской культуры очень сложен, да еще весьма осложнен пристрастиями и предпочтениями изучающих и исследующих ее. В конце XIX в., поддержанная авторитетом Макса Мюллера, завоевала господство идея об арийском завоевании дравидской Индии. Это было одним из проявлений европоцентризма науки, своеобразно понимаемого прогресса и "колониального" мышления политиков и агрессивно направленных умов, которые на основе скудных сведений самхит и позднейшего эпоса и собственного богатого воображения рисовали картины вторжения, беспощадной резни, горящих и разрушенных городов...

<sup>8</sup> См. напр, серию работ О.Н. Трубочева по теме Indoarika в "Вопросах языкознания"; Сафронов В.Я. Индоевропейские прародины. - Горький, 1989; Шилов Ю. Прародина ариев. - Киев, 1995 и др.

<sup>9</sup> Трубочев О.Н. К прародине ариев // Вопросы языкознания. - 1996. - № 3. - С. 9.

<sup>10</sup> Щетенко А.Я. Первобытный Индостан. - Л., 1979. - С. 102, 132 и др.



"Индийскость" Индской цивилизации. Орнамент, фрагменты расписной керамики, печати и фигурка медитирующего (?) "жреца". Между 3000 и 1700гг. до н.э.

Нельзя также определенно сказать, когда арии пришли в Индию<sup>11</sup> и что было основным во взаимодействии культур пришельцев и туземцев: военные столкновения или мирное проникновение и культурное взаимовлияние. Ведь в зависимости от характера мировоззрения народа-пришельца и взаимоприятия (комплементарности, по выражению Л. Гумилева) сталкивающихся народов возможны разные сценарии взаимоотношений. Например, древние евреи, придя в Палестину, истребили всех ее обитателей, немцы в раннем средневековье - славянские и балтийские племена лютичей, бодричей и пруссов, англосаксы уже в новое время - почти всех индейцев Америки, в отличие, например, от французов в той же Америке или дошедших до Аляски русских, которые, расселяясь на  $\frac{1}{6}$  части суши, мирное население не истребляли, а находили общий язык, принимая многое из местных обычаев.

Сначала антропологи предполагали в поселениях Индской цивилизации расовую пестроту населения,<sup>12</sup> но позже стало господствовать мнение о преобладании в ней европеоидных типов и отсутствии значительных изменений в расовом составе населения на всем протяжении существования цивилизации.<sup>13</sup> Это противоречит той точке зрения, которая, основываясь на предположении о протодравидском характере языка цивилизации, полагает, что население ее относилось к австралоидной расе, а сама она погибла в результате завоевания арийскими племенами, пришедшими с севера.

На то, что культурные связи имели место задолго до предполагаемого прихода ариев в Индию примерно 2000 лет до н.э., указывают, в частности, найденные фигурки лошадей, хотя лошади не были известны доарийскому населению южной Азии и даже в гораздо более поздние времена в Индию ввозились. Поэтому не лишено смысла еще одно предположение - что Мохенджо-Даро и Хараппа были арийскими поселениями, достаточно мирно сосуществовавшими с туземными.

Мы склонны считать, что главным содержанием во взаимодействии арийской и туземной культур было все-таки мирное культурное взаимопроникновение, сосуществование и взаимообогащение. И так как даже по отрывочному археологическому материалу можно почувствовать типично индийский характер религии долины Инда, вполне вписавшейся бы в современный индуизм, образы и теоретические положения последнего допустимо использовать для истолкования интересующих нас изображений.

### Свидетельства традиции

Перед йогом - меркнет мгла, свет исходит от чела, На лице покой.  
 Чуть решается дохнуть на его нагую грудь Ветерок морской.  
 Широко простор открыт. Посреди миров стоит Одинокий йог.  
 Он огромен и космат, волны робкие дрожат, Лишь коснутся ног.  
 Рабиндранатх Тагор, "Йог"<sup>14</sup>

Для археологов, имеющих дело с останками культур, некоторые периоды истории Индии мало плодотворны. Крайне мало материальных следов осталось от времени предполагаемого прихода ариев в Северную Индию. Накопление еще не было основной целью существования. Храмов арии не возводили - их заменяла площадка для жертвенного огня. Кремация к тому времени у них стала господствующей, а погребальный обряд изменился в сторону его осмысления как избавления от ненужного уже покойному и родственникам тела, и поэтому погребения не содержали вещей и кладов, а погребальный костер предписывалось заливать так обильно, чтобы в образовавшемся болотце завелись лягушки. Жилища и дворцы, о которых так красочно повествуют Рамайана, Махабхарата и пураны, поначалу строились из дерева, и даже тысячелетие спустя каменные буддийские храмы воспроизводили образцы прежних деревянных строений. А дерево в жарком и влажном климате Индии сохраняется плохо.

Но в Древней Индии обычай и слово считались важнее вещей - и сохранились лучше вещей.

Наверное, не будет излишне смелым утверждение, что широкое использование многочисленных способов и приемов достижения сверх обычного сознания - это неминуемый этап становления любой культуры. В большинстве

<sup>11</sup> Разброс мнений велик: как правило, индийские ученые отодвигают эту дату далеко в прошлое (от 7 тыс. лет до н.э.), а западные "омоложают" до 2-1,5 тыс. лет до н.э. Существует и точка зрения, согласно которой Индийский треугольник и есть арийская прародина.

<sup>12</sup> Whiller, M. The Indus civilisation. Cambridge, 1960. P. 51.

<sup>13</sup> Алексеев В.П. Антропологический состав населения древней Индии // Индия в древности. - М., 1964; Sharma, R.S. Looking for the Arians. Madras, 1995. P. 70-71.

<sup>14</sup> Пер. М. Петровых.

из них эта стадия ушла в прошлое вместе с распадом родового общества, образования государств и государственных религий, но в Индии этот пласт древней культуры сохранился, развивался и во многом определяет жизнь даже современного общества.

Прежде всего необходимо отметить, что на всем протяжении исторического времени в Индии была устойчивая традиция существования слоя "свободных мыслителей", подвижников и отшельников - йогинов, риши, садху, бхикшу, муни, йати и пр., для которых подвижничество, познание Истины, сохранение и передача знания составляли смысл и содержание жизни. По последним переписям, в Индии таковых не менее 8 млн. Наличие изображений "созерцателей" на печатях Индской цивилизации свидетельствует о том, что мы имеем дело с общеиндийским культурным архетипом.

Тематическое и символическое разнообразие религиозных изображений, возможно, говорит о разнообразии мирно сосуществующих направлений и школ, составляющих "многообразность политеистической религии с отсутствием централизма и глубоко заложенной способностью к адаптации".<sup>15</sup> Наконец, наличие в этих изображениях почитаемых женских божеств находит свое продолжение в нынешнем индуизме в виде шактизма. И хотя, как говорят, аналогия не доказательство, в сохранившейся преемственности культуре она весьма плодотворна, и пользуясь ею, ряд исследователей склонны усматривать в существе на "Царской печати" прото - Шиву. Одно из имен Шивы Пашупати - Повелитель зверей. Он же чаще других богов удостоивается титула Великий Йогин (*mahā-yogin*), и ему приписывается знание бесчисленных асан йоги. Среди других индуистских богов именно Шива чаще всего выступает в качестве первого наставника в йоге, от которого по непрерывной цепочке учителей знание передается упражняющемуся. Поэтому почти несомненно, что между йогой и шиваизмом существуют очень древние связи и что пришедшие в Индию арии уже застали там весьма распространенную "туземную" йогу.



Современный садху. Как и тысячи лет назад...

Но сами арии принесли свое мировоззрение и религию, отразившиеся в ранних частях Вед, созданных еще на арийской прародине и в Индии сложившихся в законченный комплекс. Поэтому язык наиболее древних ее частей ближе даже к Авесте, священному Откровению иранцев, чем к позднему эпическому санскриту. Веды - если не почва, то фундамент индийского мировоззрения. По традиционным представлениям, Веды - "дыхание Брахмана", как бы организующее мир, и состав ведийской литературы представляет этапы развития (или, скорее, излучения и нисхождения) священного знания, соотносимые с определенными сословиями и стадиями жизни человека в арийском обществе. Индуизм четко различает *śruti*, "услышанное" (в двух смыслах: услышанное "внутренним слухом" божественное откровение, голос божественного наития, и услышанное непосредственно из уст учителя), и *smṛti* - "передаваемое", "запомненное". Веды - не столько писание, сколько постоянно воспроизводимое наитие. Веды представляют собой гигантское собрание разнородных текстов, подразделяющихся по жанру на самхиты - сборники священных гимнов и возглашений - Ригведу, Самаведу, Яджурведу и Атхарваведу, брахманы - описания и истолкования положений самхит и обрядов; араньяки - тексты, содержащие правила поведения удалившихся в лес (*aranya*)<sup>16</sup> отшельников и, наконец, упанишады - наиболее отвлеченные от обрядов рассуждения о познании и достижении Истины. И раннюю ведийскую религию опрометчиво было бы называть "грубой и

материалистичной"<sup>17</sup> только потому, что в ней существовали жертвоприношения. Ибо Веды пронизывает стремление увидеть Истинное за очевидным и преклонение перед знанием. "Кто куском дерева (жертву приносит), кто возлиянием, кто знанием Веды".<sup>18</sup> "Кто поклонением, кто знанием (приносит жертву), только знание приносит удовлетворение".<sup>19</sup> Провидцы и поэты (риши) были носителями запредельной мудрости, открывавшейся им в состоянии озарения, и их провидческий опыт показывал путь другим.

Основные положения Вед могут казаться совершенно противоположными йоговским: если Веды объявляют наилучшим путем к достижению этого и того мира та-пас и выполнение своего священного варнового, т. е. сословного, долга (*dharma*), то йога - способ индивидуального достижения Освобождения. Если ведийскую религию отличает особая вера в могущество божественного слова, то йога стремится освободиться от слов как ограничений духа. Если в Ведах то, что поддерживает эту Вселенную и ведет к Высшему Знанию, - это обряд и знание его сути, то йога последовательно выступает против внешней обрядности.

Однако внутренняя близость между йогой и брахманизмом оказалась глубже, больше и важнее внешних различий, в частности, потому, что ведийские обряды имели сходство с упражнениями йоги: очищение постом и молчанием перед жертвоприношением, возжигание внутреннего жара или пыла (*tapas*) подвижничеством и самоограничением, пребывание в неподвижности, повторение имени божества и т. п. При определенных обрядовых действиях жрец-брахман должен был также воспроизводить в уме, т. е. воображать, тот образ божества и мифологическое событие, на которое намекали гимны или изречения самхит. При этом он "умом совершает половину жертвоприношения" (Айтарей брахмана 5.53). Да и очищение и упорядочение сознания самого жертвователя и преобразование его личности также происходили посредством обряда. И он имел вполне прикладную цель - достижение высшей мудрости. Но вся "грандиозная механика соответствий и отождествлений" обряда с человеком и Космосом "выстраивалась не ради умозрительного удовлетворения: теория, как всегда в Индии, преследует практическую цель"

<sup>15</sup> Альдебиль М.Ф. - Забытая цивилизация в долине Инда. - СПб., 1991. - С. 146.

<sup>16</sup> Агапуа также значит "даль".

<sup>17</sup> Worthington, V. A History of Yoga. London, 1982. P. 10.

<sup>18</sup> Ригведа 8.19.5.

<sup>19</sup> Ригведа 8.27.20.

- достижение бессмертия.<sup>20</sup> К той же победе над смертью стремилась и "архаическая" йога. Единство же цели обусловило возможность взаимобмена средствами, хотя некоторые противоречия продолжают оставаться и в позднейшее время.

Уже в самхитах Вед мы находим некоторые важнейшие понятия последующей йоги: дхарана, дхьяна и др. Провидцы Вед указывают на существующий деятельный принцип, который они называют *vāyu* или *prāṇa*, проявляющийся в человеке прежде всего дыханием, упоминают о существовании пранических центров (sakta) в человеке (но не в физическом его теле). Для достижения как мирских, так и духовных целей применялись определенные молитвенные изречения (mantra), и поэтому само слово производится из двух корней man + traи толкуется как "орудие духа". В брахманах употребляются термины jara (повторение мантр) и тайна (безмолвие - не только словесное, но и мысленное), указывающие на созерцательные приемы йоги. Там впервые в записанной форме мы находим звук Ом (или АУМ) вместе с объяснениями его значения. В Майтрайани уп. (6.5.23) Ом уже отождествляется с Вишну, всеми богами, всеми жертвами и т. п. В отрывке из Брихадараньяки уп. (1.15.23) "Пусть он вдыхает и выдыхает (мысля): "Да не овладеет мною зло смерти"" можно видеть зародыш позднейшего учения о пранайаме, а в отрывке из Чхандогьи уп. (8.15), где говорится о человеке, который "сосредотачивает все свои чувства в Атмане", - намек на упражнение и состояние пратъяхары. В брахманах и особенно в араньяках, текстах для лесных отшельников, внешний ведийский обряд преобразуется во внутренний, что превращает его в созерцательную технику, в которой физиологические функции соответствовали жертвенным возлияниям и обрядовым предметам. Если в ведийской жертве богам предлагалась сома, священный огонь, возлияние топленого масла и подношение пищи, то в подвижничестве в качестве пожертвования Богу предлагались телесные и мысленные проявления личности. Само дыхание часто отождествлялось с "непрерывным возлиянием". Идея о внутренней жертве была настолько всеохватывающей и плодотворной, что позволила сохранить в лоне брахманизма, а позже индуизма самых одержимых отшельников, аскетов и мистиков.<sup>21</sup>

Итак, задолго до начала нашей эры йога и брахманизм вступили в союз ради Истины. В конце концов, все исходит из Единого Источника, но кажется чуть ли не чудесным, насколько взаимодополняющими оказались эти два подхода к Истине.

И "неистинные" или "ненастоящие" (*nāstika*) по отношению к Ведам учения - буддизм и джайнизм - также были связаны с йогой. Путь к Истине основателей этих учений Махавиры и Будды, великих "кшатриев духа", проходил через определенную практику йоги: уход от мирской жизни в уединение, ограничения в питании, неподвижное сидение в йоговской позе, управление дыханием и созерцание. И хотя они затем оставили йогу, допуская, впрочем, ее в качестве индивидуальной подготовительной дисциплины для начинающих, их последователи создали внутри этих учений особые направления - буддистскую йогачару и джайна йогу.<sup>22</sup>

Йогу в своих духовных исканиях и подвижничестве использовали бесчисленное число отшельников и бродячих аскетов (шраманов, паривраджиков), не оставивших крупных учений.

Итак, можно утверждать, что за несколько столетий до нашей эры в Древней Индии не было ни одного религиозного или философского направления и учения, которое бы не подверглось влиянию йоги. Были, вероятно, и излагающие ту или иную существующую практику йоги писания. Но текстов, которые бы изложили ее как особое учение, последовательно и систематически, или еще не было, или они не сохранились до нашего времени.

### Письменные свидетельства

Как всякое широко распространенное учение Индии, йога существует неотрывно как от священных общепринятых индийских, так и от специальных текстов, обладающих для ее приверженцев не меньшим значением. Для верного понимания надо также помнить, что йога существовала на всем наблюдаемом временном отрезке индийской культуры, и тексты не открывали, а лишь текстуально оформляли и закрепляли уже существующую практику. Тем более, древняя индийская культура - это культура устной передачи знаний, и тексты записывались иногда спустя много столетий после того, как родилось и действовало учение. Важно также, что слово йога можно понимать как в узком, так и в широком смысле. В широком смысле йога - это соединение индивидуального со Всесущим, Самым Высшим, т. е. это цель некоего духовного подвижничества. Такое понимание йоги включает в нее все три ветви индийской преемственности: ведийскую, тантрийскую и пураническую (и даже частиков - джайнов, у которых йога - это причина освобождения), используя их мировоззрения. В узком смысле - это совокупность приемов и действий, ведущих к этой цели. Наконец, еще более узко йогой называется одно из шести признанных мировоззрений (*darśana*) древней Индии - система мудреца Патанджали.

Общепринято считать, что впервые слово йога в его техническом значении встречается в одной из древнейших упанишад - Тайтирии (2.4).<sup>23</sup> Там говорится о различных сущностях (*ātman*) человека: телесной, состоящей из разума и состоящей из распознавания, - имеющих вид человека. "Вера - его голова, праведность - правый бок, истинность - левый бок, йога - тело и Великое - поддержка и опора".<sup>24</sup> В этом отрывке можно видеть намеки на члены (anga) йоги, на учение о плотном и тонком теле, на степени сосредоточения.

В ранних упанишадах, таких, как Кена и Ишавасья, намечаются положения карма йоги, хотя и без термина. В Катха уп. (2.3.11) впервые находим четкое определение йоги, близкое к классическому пониманию Патанджали:

<sup>20</sup> Семенов В.С. Проблемы интерпретации брахманической прозы. - М., 1991. - С. 151.

<sup>21</sup> Eliade, M. La technique du yoga. Paris, 1975. P. 146.

<sup>22</sup> Эти "нигилистические" направления йоги имеют много общего в терминологии с Йога сутрой: например, в джайна йоге - ахимса, апартраха, брахмачарья, дхьяна, самьяма и пр.

<sup>23</sup> См. напр. Eliade, M., Varenn, J. и др.

<sup>24</sup> Nine principal upanishads. Translated by Swami Kriyananda Saraswati. Munger, 1985. P. 242.



"Твердое удержание чувств (*sthirām indriya dhāraṇām*) - это считается йогой. Тогда (человек) становится внимательным, ибо собранность (yoga) приходит и уходит".

Но, пожалуй, первое развернутое, хотя и краткое описание техники йоги появляется в Шветашватаре уп. (2.8-11):

С тремя поднятыми (частями) установив ровно тело, в сердце чувства и ум поместив, на ладье Блага пусть сведущий преодолет все потоки, несущие страх.

Сдерживая здесь дыхание, согласованным движением пусть дышит слабым дыханием через ноздри, сведущий, бдительный, пусть удерживает ум, словно запряженную дурными конями повозку.

На ровном чистом (месте), без камешков, огня и песка, поддерживающем (приятными) звуками, водой и прочим, благоприятном уму, не раздражающем взора, в тайном безветренном месте пусть упражняется. Туман, дым, луч, ветер, огонь, светлячок, молния, кристалл, луна - это первые бегущие образы проявления Блага в йоге... и т. д.

### От упражнений к мировоззрению. Бхагавадгита

Примерно в одно время со средними упанишадами, к которым относятся Катха и Шветашватара, был создан, пожалуй, самый известный письменный памятник Индии - Бхагавадгита.

Одна из отличительных черт брахманизма - это наличие слоя профессиональных и наследственных священнослужителей, претендовавших на роль единственных знатоков, хранителей и истолкователей истины, явленной через откровение Вед и воспроизводимой в этом мире посредством сложных обрядов. На определенной стадии развития индийской культуры изощренная ведийская обрядность перестала удовлетворять людей, предпочитавших искать Истину самостоятельно, а не пользоваться услугами посредников. Произошла некая религиозно-философская переоценка, в результате которой у брахманизма появились противники - буддизм и джайнизм - и реформаторы, взгляды которых выразила Бхагавадгита, ставшая как бы "новым заветом" индуизма.

Хотя Бхагавадгита не относится к шрути, т. е. "услышанным" свыше Ведам, а только к смрити, "запомненному" преданию, она традиционно называется упа-нишадой, указывая на свою связь с Ведами. Но не только. Послесловие каждой из ее 18 глав гласит: "Такова в достославных упанишадах святой Бхагавадгиты, учении о Благе, писании йоги <...> глава по названию" и далее следует название, в котором обязательно присутствует слово йога, например, "Йога рассуждения", "Йога действия", "Йога обожания", "Йога избавления отречением" и др., хотя такое словоупотребление, как "Йога отчаяния Арджуны", может вызвать недоумение. Излагающий свое учение Господь Кришна, именуемый Владыкой йоги (yogesvara), призывает Арджуну предаться йоге, букв. "впрячься в упряжку" (yogayaucjāsva). Но в Гите йога - не самоцель, а средство соединения со Всевышним, вот почему в ней нет развернутого изложения ее приемов (хотя заметим, что само чтение и изучение Гиты является средством (йога) служения Господу, очищения и упорядочения сознания, необходимого для Избавления).



Кришна и Арджуна на поле Куру. Современный рисунок

- "искусность в действии" (2.50);
- "самое тайное" (4.3);
- "спокойствие" (6.3);
- "истребление страданий" (6.17).

Бхагавадгита далека от крайностей аскетического самоистязания и сектантской замкнутости. Она неоднократно утверждает, что есть разные пути осуществления высшей цели - Освобождения: путь знания, путь действия, путь любви. Эти три пути, в свою очередь, соответствуют трем основным типам личности: рассудочному, деятельному, эмоциональному - и трем главным видам йоги: джняна, карма и бхакти.

Если же мысли твердо на Мне установить ты не можешь - посредством упражненья старайся Меня достигнуть. К упражнению коль не способен - дела посвящай Мне, и ради Меня совершая дела, совершенства достигнешь. Действовать коль не можешь - ко Мне приобщеньем приинкнув, откажись от всех плодов действий (и) действуй собой владея. (12.9-И)

Учитель йоги середины нашего века Свами Шивананда называет Гиту "образцовой книгой йоги для всех" и указывает её стихи, формулирующие, по его мнению, практику (sadhana) различных видов йоги: карма, бхакти, джняна, хатха, раджа, джапа, абхьяса йоги.

Например:

В чистом месте себе устроив устойчивое сиденье, ни высокое, ни низкое, покрытое травой куша, шкурой лани и тканью, там, к одному ум сведя, подчинив сознание и чувства, воссев на сиденье, пусть обобщеньем предается самоочищению. Туловище, шею и голову держа недвижно и ровно, стойкий, взор устремляет на кончик носа, в стороны не отвлекаясь. (6.11-13) Или:

Заклучив сознание в сердце, закрыв (чувствам) все двери, к макушке дыханье (прану) направив, утвердись в средоточии, лишь слог Ом повторяя, помня, что Я - Благо, кто приходит к отказу от тела - идет путём высшим. (8.12-13).

Но Гита - не только изложение сущности различных видов йоги, но и их обобщение. Как нет непроходимых преград между тремя основными путями к Освобождению - знания, любви и действия: они часто идут в пределах видимости, пересекаются, сходятся у одних источников, - так нет и абсолютной обособленности описываемых в Гите

Мы можем рассматривать Бхагавадгиту как текстуальное свидетельство наличия в этот период времени многообразных учений и школ, использующих йогу в своей практике достижения совершенства. Гита знает несколько видов йоги и в сжатых определениях описывает их суть и техники. Вот выборка считающихся наиболее важными определений йоги.

Йога - это:

- "ровность в успехе и неуспехе" (2.48);

садхан (практик) йоги. Если йогу рассматривать как достижение целостного сознания, то каждая из ее форм может стать основой, дополняемой элементами другой. И высочайшие умы человечества в зависимости от их задачи утверждали первенство той или иной йоги: Шанкара (VII-VIII вв.) - джняна йоги, Рамануджа (XI в.) - бхакти йоги, Тилак и Ганди (XIX -XX вв.) - карма йоги.

Конечная цель - Освобождение - формулируется в Гите по-разному: как достижение безличного Брахмана, или личного Бога, или отъединения Духа (purusa) от Природы (prakrti). Будто бы свет некоего запредельного смысла, распространяясь во все стороны, дает разные изображения на экранах сознаний и слышится в разных определениях.

Во 2-й главе приводится подробное описание достигшего цели, "чья обоснована мудрость", в 4-й - признаки йогина, "действия завершившего", в 12-й - бхакта, обожателя Бога, в 14-й - "превзошедшего три гуны", и все это суть описания - как бы с разных точек зрения - Единого, довольного Самим собой, Самого в себе созерцающего Сознания.

Бхагавадгиту можно рассматривать как собрание мантр и систему образов, каждый из которых может стать предметом усиленного сосредоточения и созерцания. Чтение и изучение Бхагавадгиты - само по себе упражнение йоги, действенный способ упорядочения сознания и управления им. Махатма Ганди сделал последние 18 стихов 2-й главы молитвой сатьяграхов, т. е. "упорных в истине" людей, поставивших целью освобождение Индии от английского господства ненасильственными средствами. И ныне во многих индийских ашрамах изучение Бхагавадгиты наизусть является непременной садханой для послушников-брахмачаринов.

В Бхагавадгите, так же как и в Ведах, свое обоснование находят три из шести ортодоксальных систем индийской философии - веданта, санкхья и йога.

В Гите есть знаменитые шлоки:

Санкхья и йога различны - ребячьи слова, не ученых, кто утвердился хотя бы в одной - получает плоды обоих.

Состояния, что достигают санкхьей, достигают и йогой; санкхью и йогу кто видит одним - тот, поистине, видит. (5.3-4)

Эта связь древних систем анализа (санкхья) и синтеза (йога) видна в Йога сутре Патанджали.

### От устных наставлений - к записанному учению. Йога сутра

Сутры - особый, весьма распространенный примерно с V в. до н.э. и донныне жанр индийской философии. Санскритское sutra (одного корня с русскими "суть", "сучьть") означает "нить", на которую нанизываются бусины ожерелья или четок. Таким же образом на определенную тему нанизаны сутры, представляющие собой краткие изречения или формулы, часто связанные между собой не грамматически, не логически, а мнемотехнически. Каждое такое изречение - это, в сущности, название, или, вернее, свернутое до краткого тезиса наставление, устно даваемое учителем и требующее подробных толкований. Поэтому сложилась богатая традиция объяснений (bhasya) древних текстов последующими религиозными и философскими авторитетами. Самой известной парой источник - толкование по йоге является Йога сутра Патанджали с толкованием Вьясы.

О самом авторе и времени создания Йога сутры точных сведений нет. М. Мюллер вообще высказывал мнение, что "такие совершенные системы, какие мы находим в сутрах, не могли появиться внезапно, в один день, и еще меньше могли быть продуктом умственной деятельности одного человека, они должны были подвергаться многим изменениям, к лучшему или худшему, раньше, чем могли принять ту окончательную и постоянную форму, в которой мы находим их в сохранившихся литературных памятниках. Сутры, действительно, есть результат целых веков исследований и обсуждений".<sup>25</sup> Один из средневековых комментаторов, раджа Бходжа, считает составителя Йога сутры и грамматика Патанджали (II в.) одним лицом.<sup>26</sup> В правильности такого отождествления некоторые западные исследователи сомневаются, датируя текст от IV в. до н.э. до IV н.э. И все же наиболее обоснованной датировкой является время между IV-II вв. до н.э.

Патанджали назвал излагаемую систему Йога даршана (букв, "воззрение" или "мировоззрение йоги"), тем самым как бы подчеркивая ее обобщающий характер. Он является не первооткрывателем системы, но собирателем и оформителем предыдущего теоретического и практического опыта йоги, на что указывает слово anusasanam - "изложение" - в первой сутре. Если Бхагавадгиту можно рассматривать как свидетельство существования в то время, когда ода складывалась, многообразных учений, использующих упражнения йоги, то Йога сутру - как подробное изложение одной из ее ветвей, впрочем, также включивших в себя несколько ответвлений.

Так как Йога сутре "повезло": она сохранилась целиком и с подробными комментариями, - то сложилось мнение, что первоначальная, самая древняя йога основывалась на философии санкхьи. На самом деле это лишь описание йоги одной школы. Но "почти атеистичность" и, следовательно, подчеркнутая "неконфессиональность" текста в данном случае весьма содействовала тому, чтобы ее могли принять в качестве образца и другие школы.

Текст Йога сутры состоит из 196 "формул", разделенных на четыре главы: глава о свершении (самадхи), глава о практике (садхана), глава о необычных проявлениях (вибхути или сиддхи) и глава об Обособлении (кайвалья).

Йога даршана строится на учении санкхьи, в котором мир рассматривается как сцена, на которой развертывается драма отношений между вечным Духом (Пуруша) и безначальной с ним Природой (Пракрити). Причиной же этой драмы является безначальное неведение (Авидья), которое заставляет Пурушу полностью увлечься этим спектаклем и удерживает постоянный, неизменный Дух в состоянии "забвения" своей сущности и отождествления себя с изменчивыми проявлениями Природы. Поэтому для такого связанного явлениями, воплощенного Духа высшей целью является его освобождение или обособление от Природы, достигаемое разрушающим неведением познанием своего коренного отличия от нее и осуществлением себя как чистого Самосознания.

<sup>25</sup> Мюллер М. Шесть систем индийской философии. - М., 1995. - С. 282.

<sup>26</sup> Традиция приписывания текстов йоги древним учителям действует в Индии и ныне: так, свали Ниранджана-нанда называет создателем довольно позднего текста Хатха йога прадипика того же Патанджали.

Однако философия санкхьи предлагает в качестве средства достижения конечной цели метод умозрительного расчленения явлений и аналитического умозаключения (samkhyā буквально значит "чет", "расчет", "разбивка" и по смыслу близко к понятию "анализ"), а учение йоги дает способ достижения такого состояния ума, при котором отвлеченные понятия санкхьи становятся непосредственной очевидностью. Более того, без успешного опыта йоги предполагаемое санкхьей видение мира и конечная цель - Обособление (kaivalya) - не могут быть обретены. Левое же слово Йога сутры – atha ("затем", "тепф"), обычно служащее для связывания различных тентов, видимо, предполагает, что приступающий к осуществлению цели йога даршаны завершил некий подготовительный этап в виде изучения религиозно-философских текстов или практики других форм йоги, например хатха йоги.

### Осуществление цели в йога даршане

Средство избавления - неколебимое различающее постижение.

Йога сутра 2.26

Как правило, в качестве самого известного определения йоги выступает вторая сутра трактата: "Йога - мысле-верти прекращенье" (yogacittavrttinirodhah). При этом часто упускают следующую: "Тогда Зрящий в своей сущности остается" (*tadā drastuhsvarupeavasthanam*). Зрящий - это синоним Пуруши, Первейшего Духа. То есть состояние, предполагаемое этим определением, является не состоянием лишь отрицательной бессознательности, но созерцательной ясности и неизменности, превосходящих обыденное сознание.

Структура учения указывает восемь членов (anga) йоговского опыта, разделенных на внешние (bahiranga) и внутренние (*antarāṅga*), последовательность которых соответствует ступеням приближения упражняющегося к своему истинному состоянию.

Относящиеся к внешним первые пять ступеней - йама, нийама, асана, пранайама и пратъяхара - обращают ум совершенствующегося во внутренний мир, а последние три - дхарана, дхьяна и самадхи, вместе называемые самьямой (samyama), - углубляют его вплоть до конечного Обособления. Если первые все больше отделяют ум от внешних объектов, то последние - удаляют препятствующие Самоосуществлению психические объекты. Таким образом, практика йоги выступает у Патанджали прежде всего как вийога, т. е. разъединение.

Первые две ступени - йама и нийама, - которые многие считают вроде бы не обязательными для "себя, хорошего", являются неотъемлемой частью системы и обязательным предварительным условием для дальнейшей практики.

Йама и нийама происходят от одного санскритского корня и отличаются лишь оттенками. По мере развития комментаторской традиции за словом йама закрепились значения "обуздание", "обязанность", а за словом нийама - "соблюдение", "поведение".

Йама состоит из пяти нравственных требований: непринесения вреда (ahimsa), правдивости (satya), нестяжания (asteya), непринятия даров (aparigraha) и благоустремленности (brahmacarya). "Эти незатрагиваемые временем, местом, обстоятельствами и родовой принадлежностью (требования) суть великий обряд (vratu)<sup>27</sup> (2.31).

Не принесение вреда считается для йогина важнейшим из нравственных обязанностей и в большинстве текстов йоги указывается первым. Ахимса должна соблюдаться совершенствующимся насколько возможно в отношениях с людьми и живыми существами. Тем более нельзя причинять вреда кому-либо с целью своих психических упражнений. Ахимса - это определенное состояние ума, проявляющееся в уважении законов природы и космоса. Это относится и к телесной, и к общественной природе человека, и к окружающей его среде. Поэтому ахимса подразумевает нежелательность какого-либо "подавления природы" или "победы над ней" разрушительными средствами и, конечно, ничего общего не имеет с абсолютизацией этого принципа настолько, что жизнь человека и нечаянно задавленной мошки оказываются равны. Главное - устранить ложные помыслы, ведущие к насилию, противоположными им добродетельными мыслями.

Сатъя - "правдивость", "истинность". Поднятие сатъя не ограничено только словесной правдивостью и прежде всего предполагает соответствие мыслей, слов и действий. Говорящий неправду или поступающий вопреки своим словам или помыслам обрекает себя на зависимость от закона кармы, которая, по индийским представлениям, ограничивает свободу - понуждая мыслями, обуславливая словами, уплотняясь в тело. Сегодня можно найти такое разумное обоснование правдивости: у лгущего вольно или невольно ум постоянно напряжен, он подсознательно боится проговориться и страшится, что его ложь будет раскрыта другими. А значимость воздействия второй сигнальной системы, к которой относится слово, на физическое тело современная наука признает все более и более важным.

Астейя - "нестяжание" - это не просто "не укради", но очищение ума от всяческого стремления к присвоению.

Апариграха - "непринятие даров" - часто рассматривается как дополнение к астейе. Смысл ее в том, чтобы не связывать свой ум зависимостью от благодарных дарителей и не стать иждивенцем определенной общины (graha).

Брахмачарья - "благо устремленность", "целомудрие" - этимологически и традиционно более широкое понятие, чем "воздержание", как его часто понимают. Так как одна и та же энергия проявляет себя различными способами, если она не будет тратиться на пошлые помыслы и действия, а будет перенаправлена на достижение Высшей Цели, это ускорит и приблизит цель.

Если первая ступень, йама, содержит, скорее, требования запретительного характера и призвана удалить возможные конфликты между совершенствующимся и обществом, то следующая ступень - нийама - это дальнейшее развитие способностей совершенствующегося (садхаки) управлять своим сознанием. В русском языке их отличие и соотношение неплохо передается словами "обязанность" (yata) и "обязательство" (niyamd). Если первое слово имеет более внеличное значение, то обязательство - это добровольно взятая на себя обязанность. Нийама более индивидуальна и служит воспитанию необходимых для дальнейшего продвижения к совершенству качеств - терпения, упорства, образованности, самонаблюдения и пр.

<sup>27</sup> Пер. Е.П. Островской и В.И. Рудого.

"Внутреннее и наружное очищение, довольство, усердие, изучение и поклонение Богу составляют нийаму" (2.32).

Первое правило нийамы - очищение, чистота (*śauca*). Требования физической и нравственной чистоты свойственны всем развитым религиям. Следует содержать свое тело чистым путем регулярных омовений и употребления так называемой чистой пищи. В противном случае организм занимающегося будет больше подвержен различным внешним и внутренним болезням (например, инфекционным), являющимся большим препятствием для практики. Также, если кто-то ест пищу нечистую и грубую, его ум не будет достаточно восприимчив к тонким созерцательным переживаниям, ибо условием созерцания является чистый и ясный ум. Комментатор Вьяса уточняет, что очищение означает также удаление нечистот ума. Стало быть, это правило предполагает избавление ума от "грязных" чувств и мыслей.

Сантоша (*sahtasa*) - "довольство", "удовлетворенность" - качество, существенно необходимое для того, чтобы противостоять натиску обыденных неудач и огорчений. Большинство людей пребывают в беспокойстве, вечном недовольстве миром, окружающими людьми и самими собой. Они недовольны своим положением, существованием в мире жары и холода, радости и страдания, зла, бедности и богатства и т.п. и хотят переделать мир. Традиция считает, что недовольство является одним из самых сильных пособников неведения (*avidyā*) Довольство - это не удобное, сытое, бездумное существование. Это умеренность, спокойная уверенность и внутренняя удовлетворенность своими природными качествами и своим путем к истине.

Тапас (*tapas*) - "пыл", "горение" - практика, уравнивающая удовлетворенность, легко превращающуюся в телесную и умственную лень. Это усердие, стойкость и строгость в выполнении обетов. Это правило должно укрепить силу воли и терпение путем перенесения жара и холода, соблюдения ограничений в пище, молчания и т. п. Она помогает дисциплинировать ум.

Свадхья (*svadhyaya*) - буквально "свое изучение" (подразумевалось - своего ведийского текста) - сейчас толкуется более широко - как изучение самого себя. Последнее означает, что занимающийся должен более осознанно воспринимать свои действия и отклики на них, прояснить для себя свои побуждения в разных условиях и причины, делающие его несчастным в одних обстоятельствах и счастливым в других. Одним из главных средств для этого является чтение и повторение вдохновенных текстов, упорядочивающих ум мудростью людей прозревших.

Преданность Владыке (*īśvara pranidhāna*) - установление ума на Боге - должна раздвинуть границы личности для понимания того, что все действия и мысли являются проявлением Высшего Разума.

Асана (*āsana*) - буквально "сидение" (но: ср. с русским "осанка") не очень древний технический термин, его нет в ранних упанишадах. В Йога даршане под асаной подразумевается сидячая поза, в которой пребывают достаточно долго, что позволяет накапливать опыт сосредоточения и созерцания. Единственное указание Патанджали - что положение тела должно быть "устойчивым и приятным", и достигается оно сосредоточением на Бесконечном (2.46-47). Вьяса объясняет, что совершенная поза осуществляется при (полном) снятии напряжения, благодаря чему прекращаются движения тела.<sup>28</sup> Все известные асаны, такие, как, скажем, ширшасана, халасана, ардха-матсиендрасана и пр., не относятся к йоге Патанджали, а являются элементами других систем йоги, прежде всего хатха йоги.



Йогин в сиддхасане. Из средневековой рукописи

Пранайама - "управление праной" или, более узко, дыханием. Хотя в Йога сутре подробностей пранайамы нет, явно видно, что Патанджали четко отличает управляемое дыхание от непровольного. Пранайама у Патанджали отличается от описываемой текстами тантрийской йоги, однако считается, что в Йога сутре указываются разновидности Особой задержки дыхания (*kevalakumbhaka*). Патанджали различает четыре вида пранайамы: внешнюю, внутреннюю, устойчивую и превосходящую их - т. е., по толкованиям, паузу после вдоха, после выдоха, прекращение дыхательного движения и, наконец, полное отсутствие движения праны, понимаемое как прекращение чувственных ощущений.

Это уже является признаком достижения пратьяхары, отключения чувств. *Pratyāhāra* буквально значит "против питания", "неподпитывание". Явление восприятия внешнего мира чувствами часто сравнивается с питанием их внешними объектами, что находит аналогию в русских выражениях "питая чувства" любви, ненависти и пр. Таким образом, пратьяхара имеет в виду устранение этой направленной вовне деятельности тела и ума. Другое толкование считает пратьяхару прекращением контакта чувств с внешними предметами, в результате чего органы чувств вынуждены направляться на объект более высокого уровня, т. е. ум. Пратьяхара также понимается как постижение органами чувств своих объектов без сопровождающих и окрашивающих это познание эмоций: радости - страдания, влечения - отвращения. Ведь эмоциональные волнения и всплески покрывают рябью изначально чистое и прозрачное Сознание, мешая увидеть Истину. Пратьяхара уже создает предпосылки глубокого внутреннего успокоения и подводит к собственно духовной практике, состоящей из трех последних ступеней, объединенных общим названием самьяма (*śamyama*).

Первая - дхарана (от *dhar-* "держат") - является удержанием ума на избранном объекте. В начале освоения пратьяхары неуправляемые метания ума даже возрастают, ибо ум освобождается от отвлекавшей его чувственной активности. При попытке остановить поток мысли ощущается сильнейшее сопротивление этого потока. Мысли, которые препятствуют сосредоточению, можно разделить на три вида: восприятие телесных ощущений, воспоминания о прошлом и планы на будущее. Дхарана же должна остановить ум на одном предмете или внутреннем объекте сознания, исключая все другие. Вьяса указывает, что объектами дхараны могут быть межбровье, лотос

<sup>28</sup> Классическая йога. - М., 1992. - С. 143.

сердца, сияние вокруг головы, кончик носа, корень языка или любое другое место или предмет (комментарий на 3.1). Когда состояние дхараны достигнуто, ум удерживается на избранном предмете произвольно. Считается что длительность дхараны должна быть 12 пранайам, а 12 дхаран приводят к дхьяне, созерцанию. Вьяса уточняет, что освоивший дхарану может без усилий "скользнуть" в созерцание.

Таким образом, *dhyāna* (этимологизируется как *dhi*- "мысль" + *yāna* - "путь" или "повозка") по своему существу является продолжением дхараны и определяется как непрерывное и почти произвольное движение сосредоточенного ума к избранному объекту. Существует тонкое различие между дхараной и дхьяной: при дхаране в уме сохраняются отвлекающие тенденции, прерывистость и рыскание мысли, с которыми сосредотачивающемуся приходится бороться, в дхьяне же ум подчинен задаче созерцания полностью, и мысли, как масло, "текут непрерывной струей".

Согласно психологии санхьи и веданты, процесс восприятия обуславливается усвоением мыслью формы воспринимаемого объекта. Подвижная мысль как бы втекает и наполняет объект, принимая его форму. Тогда можно говорить о постижении сущности объекта.

В дхьяне еще различаются мыслящий, мышление и мыслимое (*dhyata, dhyāna, dheyā*). Когда эти три составляющие сливаются друг с другом и растворяются в единстве - это самадхи. Слово самадхи можно разделить на три части: *saṁ*, обозначающую идею собирания, *ā* - движение вовнутрь и *dhi*, передающую идею неподвижности, установки. То есть это не "выход в астрал", не транс, не экстаз, как часто понимают, но, вернее, по удачному неологизму Мирчи Элиаде, инстаз. По другому разделению (*saṁ + a + adhi*), это слово выражает идею совмещения или направленности вверх. Слово "сосредоточение", выбранное вслед за Вивеканандой переводчиками Йога сутры на русский язык,<sup>29</sup> не очень удачно: "сосредоточение" точнее соответствует санскритскому *ekāgrata*. В русском языке этимологически ближе к смыслу санскритского самадхи слова "самость", "свершение" или "завершение".

Согласно Йога сутре, самадхи происходит, когда ум без остатка погружается в объект созерцания и сознание заполняется светом умосозерцаемой формы. При этом прекращается деятельность сознания, отделяющая "я" от "не-я", т. е. в сознании снимается последнее и главное противопоставление - субъекта и объекта.

Состояние самадхи характеризуется устранением склонности ума к распространению на многие объекты (т. е. рассеянию) и приобретением способности сосредотачиваться на одном объекте. И та и другая склонность являются естественными формами ума, и, согласно санхье, считающей возникновение лишь проявлением существующего неявно, самадхи уже существует в каждом и поэтому задача состоит не в приобретении, а в раскрытии самадхи, доселе скрытого волнениями ума. Когда эти две тенденции в уме совмещаются и взаимопроникают друг в друга, обычное познавательное действие с его противоречиями прекращается.

И в этом возвышенном состоянии имеются свои градации. Есть два главных вида самадхи: с познаванием (*saṁprajñāta*) и без познания (*asaṁprajñāta*), первое - идущее по пути все большего познания через рассуждение, распознавание, блаженство, а второе - достигаемое удалением всякой умственной деятельности. Сампраджнята самадхи, в свою очередь, можно подразделить на стадии:

- "с рассуждением" (*saṁvitarka*);
- "без рассуждения" (*nirvitarka*), где сознание освобождается от внутреннего словесного оформления идеи этого объекта;
- "с размышлением" (*saṁvicāra*) лишь о значении или сущности того или иного объекта;
- "без размышления" (*nirvicāra*), т. е. свободное от оформления этих тонких сущностей в каких-либо знаках;
- "с блаженством" (*sānanda*), в котором еще сохраняется принцип "я", но он уже не соотносится с внешними объектами и наслаждается, блаженствуя в самом себе;
- "с блаженством я есть", или - обертонально - "с блаженством, озаренном улыбкой" (*sānanda sūsmīta*)

Здесь созерцающее сознание освобождается от влияния принципа "я", которое, еще не исчезая совсем, переходит в скрытое потенциальное состояние.

По мере углубления состояния самадхи ослабевают подсознательные побуждения и стремления ума (самскар), пока в конце не "поджарятся семена кармы" и не будет достигнуто "бессеменное" (*nirbīja*) самадхи, т. е. уничтожатся причины, которые могли бы привести к новым мыслям и новым рождениям (1.51).

Существует промежуточная форма самадхи между сампраджнята и асампраджнята, так называемое "облако добродетели" (*dharmamogha*), когда ум освобождается от влияния всех мыслительных потенциалов, отсутствует привязанность и вызываемый ею интерес даже к созерцанию каких-либо объектов. Единственное, что сохраняется, - это "различающее познание" (*viveka prajñā*). Корень авидьи вырван, последствия дурных и добрых дел устранены. Это и есть, собственно, состояние "живущего свободным" (*jīvanmukta*)

Что же касается состояния асампраджнята самадхи - оно находится за пределами описаний и объяснений.

Именно это состояние сливается с высшей целью йоги Патанджали - Обособлением (*kaivalya*) от всякого влияния: идей, причин, следствий, чувства "я". Но это состояние не негативное, как может показаться обычному сознанию, а позитивное, хотя никак не определяемое, т. е. не заключенное ни в какие пределы.

Там покой. Не шелхнется тишина ни желаньем, ни воспоминаньем.

Бездна знания, без дна и без названья, так ясна, что не видна глубина.

Многие индийские авторитеты утверждают, что путь Йога даршаны доступен лишь для немногих гигантов духа. Но Йога сутра остается эталонным нормативным текстом йоги, который толкуется и перетолковывается и от которого отталкиваются другие учения йоги, хотя, естественно, он не мог охватить все их многообразие. Многие из идей,

<sup>29</sup> Философия йога. Лекции, читанные в Нью-Йорке зимой 1895-6 г. о Раджа йоге и подчинении внутренней природы и афоризмы Патанджали с комментариями / Пер. с англ. Я. Попова. - Сосница, 1911; Классическая йога / Пер. с санскрита, введение, комментарий и реконструкция системы Е.П. Островской и В.И. Рудого. - М., 1992.

понятий, терминов, методов Йога сутры принимаются другими ветвями йоги. В Индии изучение Йога сутры входит в систему традиционного образования в ашрамах йоги и светских учебных заведениях. Для тех же, кто находится вне традиционной культуры, Йога сутра особенно ценна целостным описанием системы освобождения, тем более что конкретные приемы, как правило, лишь упоминаются и лишены подробностей. Гораздо больше их в переводимых упанишадах и других текстах йоги.

Так, в эпической литературе - Махабхарате и Рамайане, а также в пуранах есть крупные отрывки, излагающие теорию и практику йоги. В Махабхарате важные сведения по йоге излагаются от имени Вьясы, Яджнявалкьи, Санатсуджаты, традиционно считающихся Великими йогинами. К Рачайане причисляется также большое произведение из 23 734 стихов в шести книгах, называемое по имени легендарного мудреца Йога Васиштхи. Ему же приписывается изложение йоги в нескольких главах Махабхараты. Йога Васиштхи в отличие от Йоги Патанджали основывается на философии Веданты и датируется Дасгуптой временем около 800г. н.э.<sup>30</sup>

Итак, текстуально "узаконенная" область йоги все более и более расширяется, и в признанных ведийским брахманизмом текстах йоге уделяется, много внимания. Однако вне ортодоксального брахманизма оставались не только такие "нигилистические" учения, как буддизм и джайнизм, но и не совсем "правоверные" тантрийские учения, в практике которых йога занимала главенствующее место.

Нынешний массовый индуизм - это шактизм, который, упрощая все его многообразные формы, можно назвать поклонением Шакти, творческой всепроникающей Вечной Энергии или Силе. Следы культа Шакти обнаруживаются уже в Ригведе<sup>31</sup> и в относящихся к другим частям Вед молитвах Шри-суктам, Дурга-суктам и др. Шакти рассматривается как Вселенская Мать или Мать-Природа и Вечная Супруга Шивы или Вишну, олицетворяющих не проявленное или потенциальное состояние этой энергии.

Для обыденной жизни Шакти становится даже более важна, чем главные, мужские божества индийского пантеона. Ибо она - Мать, и как мать более благосклонна к желаниям и нуждам своих детей. Для традиционного индийского сознания даже не возникает сомнения, что кто-то может в нее не верить или не почитать ее. Поэтому, когда в XIX в. индийцы познакомились с западной (английской, в основном) культурой, они, как реформатор Мозумдар или Вивекананда, утверждали, что европейцы поклоняются Шакти.

## Тантра и йога

Вопрос о первенстве, соотношении и взаимоотношениях тантры и йоги весьма сложен хотя бы потому, что оба этих необъятно-разнообразных комплекса теорий и практик невозможно свести к какому-либо одному учению и разделить, как нельзя без вреда расчленив целостный живой организм. Тантра покрывает широкий круг различных явлений: от религиозного ритуала до правил регулирования обыденной жизни, от астрологии до аюрведической медицины, от бхюги, "удовольствия", до йоги, "обуздания", или от бхукти, "наслаждения", до мукти, "освобождения". Относительно нее йога имеет более частный и специальный характер. Большинство практик йоги, таких, как шаткарма, асана, пранайама, мудры, бандхи, использование янтр и т. д., составляющих, в свою очередь, часть кундалини йоги, мантра йоги, хатха йоги, лайа йоги, крийа йоги и других, - это неотъемлемая часть тантры. Поэтому многие традиционные учителя и западные исследователи индуизма считают, что йога - дитя матери - тантры.

Хотя все главные тексты тантры (тантры, агамы, нигама) относятся ко времени гораздо более позднему, нежели Веды,<sup>32</sup> это говорит лишь о том, что тантра "моложе" как записанное учение, но не как мировоззрение. Мы уже отмечали это и еще раз повторим, что в индийской традиции более верной и ценной считалась устная передача знания от учителя к ученику, в свою очередь передающего его (скорее устно, нежели письменным текстом) своему ученику. Из этого можно вывести несколько парадоксальную мысль, что при таком подходе запись учения может быть признаком его упадка, когда появляется опасность его исказить, потерять, забыть и т.д. К тому же, в некоторых областях Индии и донныне бытует обычай раз в сто лет переписывать хранящиеся при храме или в брахманском роду почитаемые тексты, а ветхие торжественно предавать воде священных рек. Таким образом тексты сохраняются, но датировка их радиоуглеродным или еще каким-либо физическим способом может значительно "омоложить" их.

По мнению многих исследователей, главная черта тантры - это единство индивидуального духа со вселенским духом, тогда как такие религии и учения, как буддистская хинаяна, джайнизм, ньяя, вайшешика, санхья, йога Патанджали понимают Освобождение как отъединение индивидуального духа от сковывающей его природы. Тантра - не нововозникшая и обособленная от господствующего индуизма религия, как в свое время джайнизм или буддизм, и, быть может, не религия вообще, а основа многочисленных индийских учений и религий. И победа в Индии тантрийского буддизма (ваджраяны) в VII-IX в.в., когда тантрийская практика захватила все общественные сословия и даже философов, была и признаком окончания господства буддизма в Индии и возвращения к исконному мировоззрению. Наиболее же популярная ныне хатха йога как независимая форма йоги родилась, по мнению Дасгупты, около 1200 г. в шиваистских общинах северо-востока Индии и Непала и может считаться синтезом йоги и тантры. Именно в хатха йоге имеется развитая "праническая физиология" и набор телесных приемов для осуществления высшей цели. Родство хатха йоги с тантрой подтверждается также тем, что у них есть общий "родственник" - аюрведа.

<sup>30</sup> Dasgupta, S. A history of Indian philosophy. V. 2. 1968. P. 231.

<sup>31</sup> Напр, в восхвалении Ушас, Сарасвати, Адити и др. женских божеств. См. Ригведа. Мандалы I-IV. - М. 1989.

<sup>32</sup> Артур Авалон, например, считал "Волну блаженства" (anahda lahari) одним из старейших тантрийских текстов и относил его ко времени, не очень отдаленному от времени жизни знаменитого ведантиста Шанкары (VIII в.), который комментировал ее.

## Йога и аюрведа

Родственные связи с аюрведой, древней и дожившей доныне целительской системой, у йоги довольно близкие. Не случайно Вьяса, комментатор Йога сутры, приводит такое "медицинское" сравнение: подобно тому как наука о лечении болезней включает четыре раздела: болезнь, причина болезни, исцеление и лекарства, - писание йоги тоже состоит из четырех разделов, а именно: круговорот (сансара), причина его, освобождение и средства освобождения.<sup>33</sup>



Врач аюрведы осматривает больного. Резьба по дереву

пр. Обе имеют общие названия приемов: бас - тем, ваданаи др.;

4) Аюрведа имеет восемь разделов, как и классическая йога Патанджали или йога, излагаемая, например, Таттва уп.;

5) Если принимать идею присутствия следствия в причине, то само нынешнее сближение йоги и аюрведы косвенно подтверждает их расхождение от общего источника.

Однако существующее единство не означает одинаковость. Не менее важны для верного понимания и отличия.

Йога при ее зарождении и до недавнего времени предназначалась не для лечения тела, а прежде всего для управления сознанием.<sup>34</sup> Аюрведа занималась сохранением тела, а йога - освобождением от него. Но, занимаясь тонким телом, для плотного тела йога принимает физиологию аюрведы. В переводимых текстах это явственно видно.

Но поскольку есть различные уровни понимания человека - от не затронутого никакими страстями и явлениями Духа до почти исключительно тела (а ему сегодня, наряду с социальными отношениями, большинство людей придают первостепенное значение), - то есть и различные применения йоги. Аюрведа, занимавшаяся телом, и оздоровительные направления йоги поэтому легко и естественно связываются между собой, и в текстах хатха йоги используются ключевые понятия аюрведы, а описанию тех или иных упражнений сопутствует список уничтожаемых ими болезней.

## О жанре и числе упанишад йоги

У тантры есть совершенно поразительная способность воспринимать, впитывать, преобразовывать или, по крайней мере, терпеть, казалось бы, противоположные явления жизни или учения. Внутри любой религии можно обнаружить тантрийские течения и школы, и, несмотря на идейное противостояние индуизма и буддизма, есть тантризм индуистский и буддистский и есть йога классическая, буддийская, джайнистская и тантрийская. И Веды, по-видимому, оказались в свое время неким центром кристаллизации, вокруг которого собирались различные (в том числе и тантрийские) мировоззрения, образовав современный индуизм.

Особенность индийской культуры - непрерывная преемственность от древних авторитетов, и любое учение, даже неортодоксальное, стремилось обосновать свое существование ссылками на Веды или, пусть и невольно, использовать язык, стиль и формы изложения теоретических и практических вопросов, освященные Ведами. Почти всякая мало-мальски крупная секта или философская школа создавала по образцу ведийских гимнов молитвенные и поэтические произведения: стотры, ступи, по образцу брахман - различные комментарии на считающиеся основополагающими произведения и особенно часто по образцу ведийских упанишад - собственные, форма которых осталась весьма удобной для выражения и распространения религиозных и философских идей, которые сопровождалась частой ссылкой: "Кто ведает это - сведущ в Веде".

Традиционное толкование делит слово упанишада на три части: sad - "сидеть", ира - "рядом" и т - "направлять", "учить", и в целом слово означает приглашение учителя ученику выслушать наставление о высшей истине. По обычаю, ученик удаивался получить высшее обобщающее знание, только выучив четыре Веды, узнав содержание и смысл обрядов и пройдя через какое-то подвижничество. Считалось, что лишь тогда он становился способным его воспринять. В признании необходимости отречения - еще одно сходство ведийской религии и йоги.

Упанишады многими индийскими и западными мыслителями признаются обобщением и сутью ведийской мудрости. Так как упанишады составляли заключительную, завершающую часть Вед, они назывались *vedānta* ("конец Вед"), что и дало имя учению, для которого упанишады стали одним из трех главных источников.

Из традиционного, почти легендарного числа упанишад - 1180 - наиболее авторитетны 10-15, а несомненно относящимися к Ведам считаются пять (по другому мнению - 11) прокомментированных Шанкарачарьей или с приписываемыми ему комментариями.

Сила этого благоговения перед упанишадами затронула даже боровшиеся с "язычеством" и "идолопоклонством" индуизма религии. Например, в XVI в. по повелению могольского императора Акбара, старавшегося сблизить ислам и индуизм, была составлена Алла уп.

<sup>33</sup> Классическая йога. - М, 1992. - С. 124.

<sup>34</sup> Хотя использование средств йоги для лечения, несомненно, было, но было даже не третьестепенным и не очень частым. Столь популярному ныне терапевтическому применению она обязана, видимо, потребностям английских колонизаторов.

На сегодняшний день в индуизме признаются соответствующими его духу 108 упанишад, составляющие собрание *muktikā* (буквально "жемчужина" или "жемчужное ожерелье", а обертонально - "освобождающее"), принадлежащее, видимо, к достаточно поздней южно-индийской традиции.

Упанишады как жанр философии и литературы оказались наиболее близки и к возможностям современного научного понимания и истолкования. Не зря среди источников индийской культуры именно упанишадам исследователи уделяют наибольшее внимание.

Уже в середине XIX в. Макс Мюллер насчитывал 149 упанишад, а А. Вебер - 235, после чего индологи перестали подсчитывать количественные показатели произведений этого жанра, сойдясь на том, что точное их число установить вряд ли возможно, но оно значительно превосходит две сотни.<sup>35</sup> Но из этого огромного числа текстов западные ученые переводили и исследовали, главным образом, все те же ведийские и близкие к ним по времени упанишады. К более поздним отношение было несколько пренебрежительное, как к не имеющим особой ценности текстам вырожденной традиции. При этом как-то упускалось, что традиция потому-то и традиция, что она живет и продолжается, пусть и не в совершенных классических образцах. А так как религиозная и философская жизнь в Индии не прекращается, количество упанишад не ограничено верхним пределом, могут быть найдены древние упанишады и составляться новые, хотя последние и будут в традиции считаться "искусственными" или "сектантскими".

Мирча Элиаде считал относящимися к йоге девять упанишад, а, например, Н. Субрахманьям и Ж. Варенн -20,<sup>36</sup> но их число может быть и увеличено, ибо во многих упанишадах "лесного" характера или так называемых саньяса упанишадах есть изложения приемов йоги. Кроме того, даже в тех упанишадах, где трудно усмотреть описание техник йоги, имеются намеки на ее приемы, или главный образ, который служит для сосредоточения, или описание конечного состояния достигшего (например, Кайвалья уп., Ниларудра уп. и др.). Большинство из них входит в число традиционно причисляемых к Атхарваведе 31 упанишады, среди которых такие известные, как Мандукья, Мундака, Прашна.

Время создания переводимых здесь упанишад установить довольно трудно, но, судя по языку, весьма значительно отличающемуся от ведийского, большинство из них относится к "поздним", хотя по европейским меркам их возраст достаточно почтенен и может лежать в пределах от начала нашей эры до позднего средневековья. Исходным источником или образцом многих из "поздних" упанишад считают две: Ишавасью и Майт-райани, или Майтри уп. Однако сами учения, оформленные этими текстами, могут уходить еще дальше в прошлое, ибо для индийской культуры характерно продолжительное дописьменное существование священных, или причисляющих себя к таковым, учений. Не удивительно поэтому, что в упанишадах, как и в других текстах йоги и тантры (например, Шива самхита, Гхеранда самхита, Хатха йога прадипика, Шатчакра нирупана и др.), встречаются одинаковые или почти одинаковые отрывки, что может указывать на общий источник. И этот источник - не какой-то один текст, но единство идей, их словесных выражений и средств их осуществления.

#### Мировоззрение

Нам придется отказаться от одного из применяемых по устоявшейся привычке и ставших штампом выражений - "философия упанишад". Оно появилось в XIX в., когда европейские ученые стали изучать ведийские упанишады, единство которых поддерживалось, помимо всего прочего, тысячелетней комментаторской традицией и особенно мощным ее направлением - ведантой. Если же брать даже ортодоксальное собрание 108 упанишад, то оказывается, что они не представляют одного учения или религии.

Много сил было потрачено на споры, к какому направлению относить индийское мировоззрение - идеалистическому или материалистическому. Большинство зарубежных исследователей причисляли индуизм к идеализму и спиритуализму, чему пытались противиться "диалектические материалисты-марксисты" по убеждению или поневоле (Д. Чаттопадхьяя, Б.Л. Смирнов, Н.П. Анникеев, А.Д. Литман и др.). Однако такое искусственное разделение - это лишь один срез огромного массива. Индуизм идеалистичен, если за точку отсчета брать его направленность к Высшей Истине, огромное значение религиозных традиций, но также материалистичен, если под этим понимать почитание Материи, Природы как Матери мира и склонность индусов к чувственному восприятию и практическому осуществлению религиозных и этических доктрин. "Вот почему еретик, скептик, неверующий, рационалист и вольнодумец, материалист и гедонист - все они процветают на индийской почве".<sup>37</sup>

Хотя переводимые упанишады принадлежат к другой преемственности, нежели основанная на санхье йога Патанджали-Вьясы, и, скорее, "еретичны" по отношению к ней, они принимают похожую картину мира. "В Индии имелся большой общий фонд философского мышления, который, подобно языку, не принадлежал никому в особенности, но был похож на воздух, которым дышал всякий живой и мыслящий человек".<sup>38</sup> Основные составляющие этого склада мудрости настолько очевидны для индийского традиционного мышления, что кочуют из системы в систему и не нуждаются в лишнем повторении и доказательствах, но для неискушенных западных читателей они часто остаются вне рамок рассматриваемых текстов. Но нужно иметь в виду, что высшая цель и приемы ее достижения разработаны именно внутри индоарийского мышления, и без знания подразумеваемых основоположений понимание текстов йоги невозможно. Поэтому напомним основные из них:

- Истина есть. Она едина, вездесуща, непреходяща, и человек, ее особое проявление, может познать ее разными способами;

- загадочно не существование этой Истины (Брахмана, Бога, Абсолюта и пр.), а существование мира;

<sup>35</sup> Там же.

<sup>36</sup> Eliade, M. *La technique du yoga*. Paris, 1975; Patanjali et le Yoga. Paris, 1969; Varenn, J. *Upanishads du Yoga*. Paris, 1975; Subramanyam, N.S. *Encyclopedia of the Upanishads*. Delhi, 1985.

<sup>37</sup> Радхакришнан С. *Индийская философия*. Т. 1. - М., 1956. С. 17.

<sup>38</sup> Мюллер М. *Шесть систем индийской философии*. М., 1995. - С. 111.



- существует всеобщая причинность (карма) и для живых существ - цепь перевоплощений;
  - цель существования - достижение Освобождения от этой цепи;
  - "психическое" - источник и руководитель физического, биологического;
- у каждого человека - свой нравственный и религиозный долг (дхарма), выполнение которого служит Высшему, Запредельному.

### Человек во вселенной и вселенная в человеке

От ума луна народилась, от глаза родилось солнце,  
 изо рта - [боги] Индра и Агни,  
 от дыхания ветер родился.

От пула - воздушная область, от головы развернулось небо,  
 от стоп земля, направленья - от уха - так миры [его члены] образовали.

Ригведа 10.90.13-14

Когда на вопрос, что такое йога, бойко отбарабанивают "это соединение", возникают вопросы: "чего с чем?", "кого с кем?", да и "зачем?". Обычно отвечают достаточно расплывчато: "человека с Богом, Высшей Истиной, Космическим сознанием, Абсолютом..." Но, не говоря даже о неясности для многих этих понятий, в них есть некоторое противоречие. Для того чтобы было соединение, необходимо, чтобы прежде было разъединение, а в действительности его не существует - или оно существует как кажущееся. Человек (микрокосм) и Вселенная (макрокосм) не разделены непроходимой границей.

Кем бы человек себя ни считал, он всегда, и даже в этот миг, един со всем сущим. Более того, познавший свою суть человек вырастает до пределов Вселенной и перерастает ее. Эта мысль издавна была присуща индийскому мировоззрению и отражена еще в знаменитом гимне Ригведы - Пуруша сукта (10.90), в котором говорится о творении вселенной из тела Пуруши, изначального человека, "тысячеглавого, тысячеокого", который "ее превысил на десять пальцев". Таким образом, значения понятий макрокосма и микрокосма в ведийской традиции как бы противоположны западной средневековой: макрокосм - это человеческое Существо (т. е. и Суть Всего Сущего), а микрокосм - Вселенная. Может быть, об этом утерянном общем индоевропейском представлении напоминает и русская поговорка "Мир - велик человек"?

Ибо истинный человек есть Сам (айкал), "вечный среди невечных", "единый владыка во всех существах", который "уподобляется всякому образу, оставаясь вне их".<sup>39</sup>

Тожество и даже равенство Атмана и Брахмана, т. е., с одной стороны, индивидуальной сущности, пронизывающей все сущее, и, с другой стороны, вселенского всеохватывающего Высшего Блага, Абсолюта, образует своеобразный стержень картины мира в упанишадах.

Такое понимание возможно лишь для немногих познавших, для тех, кто, если пользоваться терминологией веданты, находится на уровне запредельной Истины, находящейся выше пользы (paramartha). Не обязательно и неверно, конечно, истолковывать всю индийскую философию с точки зрения доктрины майи, но каждый садху в той или иной мере имеет идею недействительности (изменчивости, непостоянства, конечности, обманчивости) окружающего мира. Обычному человеку надо еще достичь такого опыта, и индийское мировоззрение провозглашает, что существуют планы или уровни проявления того, что называют Вселенной (sargam). Это не означает, что имеется множество Вселенных, но множество уровней или слоев плотности ее, обнаруживаемых постепенным самопознанием. Эти уровни, или слои, с разными свойствами называются словом loka, "мир". Существует как минимум три уровня Вселенной, обозначаемых в Ведах словами *bhūr, bhuvā, svah* (или *suvar*). Первый - земля, однако это не почва, не планета, а материальная вселенная, т. е. то, что доступно восприятию обычными чувствами. Следующий над этим миром - воздушный мир, сфера "экстрасенсорных" способностей и сверхчувственных существ (гандхарвов, апсар, якшей, ракшасов). Затем идет Небо, сфера праведных и блаженных мыслей и природных сил, олицетворяемых дивными божественными существами (deva). Позже эта иерархия была дополнена мирами Махарлока, Джана-лока, Таполока и Сатьялока. В "рассуждении о блаженстве" Тайтирии уп. выстроена целая лестница имеющих блаженство существ: люди, люди-гандхарвы, боги-гандхарвы, предки, боги по рождению, боги по деянию, собственно боги, Индра, Брахаспати, Праджапати, Брахман. Каждое последующее блаженство превосходит предыдущее в 100 раз; значит, однократное блаженство Брахмана превосходит человеческое в 100 триллионов раз! Но, тем не менее, все миры, кроме мира Брахмана (brahmaloka), связаны причинно-следственной связью, различно обусловлены, ограничены и преходящи. Хотя мир богов существует много дольше "мирского", но и он разрушится "в конце времени". Поэтому искать надо не временных, пусть и божественных наслаждений, но избавления от обусловленности, связанности и скорби - mokṣaiḥ muktī.

Раджа йога стремится к освобождению путем непосредственного управления и прекращения деятельности ума, который рассматривается как вид излучающейся из Атмана энергии. Тантра же направлена на достижение избавления через познание макрокосма посредством инструментария микрокосма. Здесь действует принцип соответствия, и соподчиненность внешних миров - это не что иное как соподчиненность уровней сознания познающего. И в какой мере существо осознает себя, в такой мере оно и участвует в присущей этому уровню сознания силе.

Это совсем иное познание, чем механистично-научное, которое накапливает все новые факты и на практике является изучением чего-то внешнего по отношению к изучаемому, даже если исследуются, например, его внутренние органы или процессы. Такое познание в конечном счете оказывается бессильным, ибо в субатомных экспериментах материя превращается в абстрактные паттерны сознания, невольно уже запрограммированные замыслом исследователей. На Западе считается похвальным "быть объективным", но в признанных индуизмом системах цель - видимо противоположная: стать максимально субъективным. Этот субъект и есть Абсолютное,

<sup>39</sup> Катхауп. 2.2.10-12.

Истинное, Постоянное, Вечное, Неизменяемое и прочая и прочая, и целью познания является внутреннее углубление, при котором объективный мир, т. е. мир объектов, перестает существовать или, по крайней мере, отвлекать.

### Атман и джива

Невидимый, он видит, неслышимый - слышит, немислимый - мыслит, непознаваемый - познает. Нет другого, кто видит, кроме него; нет другого, кто слышит, кроме него; нет другого, кто мыслит, кроме него; нет другого, кто познает, кроме него. Это твой Атман, внутренний правитель, бессмертный. Все остальное подвержено страданию.  
Брихадараньяка уп. 3.7.1-7, 20-23 (пер. А.Я. Сыркина)

Если попытаться выбрать несколько самых важных понятий, составляющих опору индийской культуры, то, несомненно, среди них окажется слово *atman*. В ведийском языке это слово используется как возвратное местоимение, и в этом случае оно тождественно русскому местоимению "сам", "себя". Но это всего лишь одно значение, причем вторичное; прежде всего это существительное, воистину (слегка скалабури́м) обозначающее истинную сокровенную сущность человека. А понимание этой сущности зависит, конечно, от целей и возможностей воспринимающего сознания, поэтому в словарной статье для понятия Атман, как мы видели уже по слову йога, есть, казалось бы, взаимоисключающие значения: "дух" и "тело". Понимание его только лишь как местоимения ведет к упрощению или совершенно противоположному смыслу: в XIX в. Е. Сенар так переводил знаменитое объяснение Яджнявалкы из Брихадараньяки уп.: "Поистине, не ради супруга дорог супруг, но ради себя дорог супруг" и т. п., хотя смысл этого отрывка как раз в том, что истинная любовь - это проявление Высшего, и направлена она к Высшему.

Наиболее вероятная этимология этого слова - "жизненное дыхание", что подтверждается постоянным отождествлением Атмана и дыхания в брахманах и упанишадах. Часто слово Атман переводят как "душа",<sup>40</sup> что вроде бы согласуется с этимологическим значением "жизненное дыхание". Однако содержание слова "душа" слишком христианизировано, что делает такое уподобление очень неточным. Атман единственен, тогда как отдельные души или жизни (*jīva*) бесчисленны; если про душу можно сказать, что она связана или страдает, то в отношении Атмана это невозможно. В христианстве душа "вдувается" Богом в тело, мучается и страдает в этой земной юдоли, покидает тело умершего и либо воспаряет на небеса, либо низвергается в ад. Атман же - "нерожденный", постоянный, вечно блаженный и недвижимый.

В русском языке существует слово, позволяющее приблизиться к буквальному и содержательному смыслу слова Атман - "Сам". Вслушаемся в слова бытовой речи: "сам идет", "сам приказал" и т. п. - о начальнике, хозяине; "сам себе голова", "сам собой", "как сам-то?" и т. д.

Ближневосточная религиозная традиция, до сих пор влияющая на восприятие других мировоззрений даже теми людьми, которые не причисляют себя к ней, во многом отлична и иногда противоположна индийской. Если иудей или мусульманин назовет себя Богом или христианин в молитвенном восторге скажет "Я есть Христос" - это будет смертельным богохульством и святотатством. В лучшем случае он вслед за св. Павлом может сказать:

"Сейчас уже не я живу, а Христос живет во мне" (Гал. 2.20). Христианин достигает своего предела в Христе. Такой же ересью для исламских теологов звучали слова суфия ал-Халладжа "Я - истина" (*analhak*) - за них с него содрали кожу. Но для индийского мировоззрения очевидно, что Сам (Атман) как духовная, изначальная основа не отличен от Бога и что Человек Само осуществившийся не только пребывает в Боге, но и становится Богом: "Я есть Брахман" (*ahambrahmasmi*), "Я - Шива" (*sivo'ham*). Также для буддиста возможно осознание себя Буддой. Так, в китайском буддизме указывается цель достижения: "Узнаешь, что ты есть Будда". Это высшие Истины, которые можно и должно осуществить, хотя нельзя забывать, что они не предназначены для провозглашения на всех перекрестках. Суфии, например, считали, что тот же ал-Халладж был казнен потому, что распространял высочайшее знание среди профанов. В индийской традиции это знание было достаточно "защищено" учительской преемственностью, часто повторяющейся в упанишадах формулой "это знание нельзя передавать..." (неподготовленному и пр.) и долгим и строгим послушничеством и подвижничеством.

Говоря выше о значении слова йога, мы упомянули его связь с упряжкой. В Катха уп. образом колесницы передается знание о человеке: "Знай, Атман - владелец колесницы, тело, поистине, колесница. Разум (*buddhi*), знай, - колесничий, а ум - словно поводья. Чувства называют конями, объекты их - пути".<sup>41</sup>

Но Атман не страдает, его основное "занятие" - быть "наслаждающимся" телом, чувствами и умом. "Состоящий из разума, чье тело - жизненное дыхание, чей образ - свет, чье решение - истина, чья сущность - пространство; содержащий в себе все деяния, все желанья, все запахи, все вкусы, охватывающий все сущее, безгласный, безразличный",<sup>42</sup> он всегда тождествен сам себе за всеми изменениями, вечный, неколебимый.

В санскрите есть другое слово, имеющее примерно тот же круг значений, но более частное: *jīva* - "живое", "существо". Это слово ближе по смыслу к слову "душа". Его употребляют чаще в случаях, когда говорится о страданиях, заблуждениях, вечных переселениях из тела в тело или перевоплощениях.

Наряду со словами "храм", "святилище", "обитель" по отношению к сердцу, где обитает живая душа, упанишады йоги используют также слово *niḍā*, "гнездо". Это один из образов важного для индоарийского мировоззрения представления о душе (*flva*) как перелетной птице - Гусе или Лебеде (*haritsa*). Уже в ведийское время один из видов алтарей устраивался в виде огромной птицы, и обряд должен был перенести жертвователя в небесный мир.

Душа, заключенная в теле, томится и рвется, как птица, на волю. Эта "птичка божья", перелетая из тело в тело, от кончины к рождению, "хлопотливо не свивает долговечного гнезда" (А. Пушкин). Или у другого поэта:

Тело может истомиться, Яду невзначай глотнуть, И потянешься, как птица, От меня в обратный путь.<sup>43</sup>

<sup>40</sup> См. напр. Varenn, J. Upanishads du Yoga. Paris, 1975.

<sup>41</sup> Камхауп., 1.3.3-4.

<sup>42</sup> Чхандогьяуп., 3.14.2.

<sup>43</sup> Тарковский А. Собр. соч. в 3 т. Т. 1. - М, 1991. - С. 327.

Этот непрекращающийся, удручающий постоянным возвращением в тело полет - ибо Лебедь привязан к телу веревкой кармы - продолжается в течение (samsara) существования Вселенной или до тех пор, пока Лебедь не превратится в Высочайшего Лебедя (*paramahansa*), чтобы потом растаять в Запредельном, достигнув Освобождения. Это преобразование происходит тогда, когда человек "освобождается от бесчисленных отличий и состояний, таких, как каста, индивидуальность и т. п., и тогда можно сказать, что он - неделимое сознание и чистое Целое" (Шива самхита 1.68).

Атман, мыслимый в положительных характеристиках, - Суть-Сознание-Блаженство (*sat-cid-ānanda*), его природа - чистое сознание. Этот (а точнее - Тот) Атман, истинный, бесконечный, вечный, беспредельный, запредельный и т. д., в силу неведения, причина коего неизвестна, оказывается окутан, закрыт и заключен в те или иные пределы и определения своими же проявлениями, т. е. миром. В тантре эти проявления называются причинным (*kaṛaṇa śarīra*), тонким (*sūkṣma śarīra*) и плотным (*sthūla śarīra*) телами, в веданте - оболочками или, если угодно, кожухами (*kośa*); в некоторых переводимых здесь упанишадах мы также находим их названия.

Поэтому все проявления Атмана - это то же сознание, но в разной степени ограниченное. Наиболее простая и часто подразумеваемая в данных упанишадах <схема его развертывания следующая: сначала происходит выделение "я" (ahamkara), потом появляется разум (buddhi), ум (manas), чувства (indriya) и, наконец, тело. Не всегда легко разобраться, каково значение тех или иных определений сознания в этих упанишадах. Буддхи чаще понимается как мудрость, божественное наитие, некий род связи между Атманом и его ограниченными проявлениями, и среди них ум ответственен за возникновение пяти мировых элементов и за человеческие действия. В уме происходят раздробление мира на многообразные явления и заблуждения в этом многообразии, но также и действия, подготавливающие существо к Освобождению: изучение Писаний, понимание, что они не могут дать всего Знания, поиск учителя, подчинение тела и т. п. Вдохновенный пребывающим в сердце разумом с присущей ему способностью к распознаванию (viveka), ум доходит до предела своих возможностей и тогда становится ненужным: следующий необходимый шаг - это растворение ума (manolaya).

В некоторых из переводимых упанишад чувствуется сильное влияние веданты. И все же более явно прослеживается в них шактистское видение мироздания.

### Шакти и прана

Восторгаюсь Тобой в вечной пляске твоей боевой! На груди у спящего Бога Ты пляшешь полунагой. Расплескались волосы ветром, тело пышет огнем, кружишь над головою острым своим серпом. Бусы из черепов на грудях сухой производят стук, опоясаны бедра Твои юбкой отрубленных рук, вместо серег в ушах - умерших младенцев тельца, словно рубины в венце - трепещущие сердца. Лицо - белее луны, как звезды - глаза Твои, губы - в улыбке нежной, а ноги - по колено в крови.

О Мать-Природа, видя Тебя, теряю ум и покой: всех увлекаешь Ты страшной своей красотой!  
Из Рампрошада<sup>44</sup>

---

<sup>44</sup> Вольное переложение Б.В. Мартынова.



Богиня Кали, олицетворение Шакти

себе личностью, в суете забывает, сгустком какой силы оно является и "какая сила в нем сокрыта".

Но и не сознавая этого в полном объеме, обычный человек чувствует проявления этой силы в своем теле: в дыхании, пищеварительном огне, процессах выделения.

Все эти жизненные проявления вызываются праной. Как и многие санскритские понятия, слово ргапа (rga+ana) имеет как минимум двоякий смысл: в макрокосмическом смысле это вселенская энергия, которая неотделима от Абсолюта, как нераздельно Солнце и его сияние (поэтому слово прана часто используется в упанишадах как синоним Брахмана, Атмана; являясь же синонимом Шакти, прана олицетворяется в виде Девы, Кали). С "микрокосмической" точки зрения прана - это сила, проявляющаяся человеческим телом, речью, умом и проч., но прежде всего дыханием. Но прана - это не просто процесс дыхания, не вдох и выдох, не поток воздуха (для обозначения его чаще используются слова *vāyu*, *vuoma* или *maruta*), не действие (см. Веданта сутра 2.4.9), а двигатель всех их, "биомоторная сила, энергия или жизненность",<sup>45</sup> или жизненное дыхание, или, по толкованиям современных йогов, сложная многомерная энергия, включающая все открытые и неоткрытые еще виды энергии и проявляющаяся, например, в тепловой, электрической, магнитной и прочих видах энергии, а также в энергии мысли".

В знаменитой притче, с небольшими различиями приведенной в Чхандогье и Прашне уп., рассказывается о споре жизненных сил - кто из них важнее и лучше. Когда поочередно уходили из тела речь, зрение, слух, ум, тело художественно существовало. Но когда ушло Дыхание (*prāṇa*), то, "подобно тому как превосходный конь вырывает кольца, к которым привязаны его ноги, так оно вырвало (из тела) другие жизненные силы".<sup>47</sup> Такое отождествление дыхания и жизни можно проследить во многих культурах (что например, видно в старинном выражении "всякое дыхание (в смысле "всякое существо") да славит Господа").

В ведийских упанишадах различаются пять видов дыхания: дыхание, направленное вверх (*prāṇa*), или дыхание в легких, которое проходит через рот, ноздри и уши; опускающееся дыхание (*apāna*), управляющее выделением мочи, кала, семени и пр.; дыхание, распространенное по всему телу и поддерживающее жизнь между вдохом и выдохом (*vyāna*); дыхание в горле (*udāna*) и срединное, или равное, дыхание (*samāna*), которое находится в середине тела и (или) "уравнивает пищу, поднесенную в жертву",<sup>48</sup> т. е. ведает пищеварением.

Тантра утверждает, что Сила, творящая отдельные формы проявления, т. е. предметы, существа, имена и т. п., - в сущности, само Чистое Сознание (Шива). Ибо только "соединенный с Шакти Шива наделяется силой творить вселенную. Без нее же он даже двигаться не способен".<sup>45</sup> Шакти известна под многими именами и образами. Когда выделяют ее творческую сознательную силу, ее называют чит шакти, сознание-энергия. Когда она связана с возникновением и преобразованием материи во всех формах жизни, она зовется праной или махапраной. Само слово шакти женского рода, что указывает на "женский нрав" этого принципа, и из этого понимания возникло целое собрание богинь, каждая из которых представляет верховную Шакти либо в полном проявлении (пурна шакти), либо в частичном проявлении, как амша рупини.

Когда Шакти наделяют зримым обликом, она изображается как Богиня (devī). Ее называют также Кали, растворительницей и поглотительницей всех временных мирских явлений и форм. Она выступает в виде Парвати, любящей и верной супруги Шивы, и Дурги, победительницы буйволородного асура Махиши, завоевавшего три мира. Ее почитают в образах Умы, Лакшми, Сарас-вати, Падмы, Минакши, Гаури и других богинь. Есть знаменитый гимн, прославляющий ее под 72 именами. Но самые распространенные и более общие ее имена - Девы, Ишвари (Владычица) и Адья (Первоначальная).

Когда же хотят выделить ее присутствие в человеческом существе, ее называют кундалини, силой, свернутой кольцами, которую человек может развить или развернуть посредством духовных или физических упражнений.

Однако марево (тауа) мельтешащих образов, имен, явлений скрывает эту Истину. И существо, кажущееся

<sup>45</sup> Saundarya lahari of Shri Shankaracarya. Madras, 1987. P. 27.

<sup>46</sup> см. Dasgupta, S. A history of indian philosophy. V. 2. P. 259.

<sup>47</sup> Чхандогьяуп., 5.1.8-12.

<sup>48</sup> См. Чхандогьяуп., 3.13; Прашнауп., 3.3-7.

В переводимых упанишадах есть названия и других, второстепенных пран - упанран (см. напр. Дхья-набинду уп. 57). По наиболее распространенному толкованию, Нага производит отрыжку и икоту (у секты натхов ему приписывается функция эрекции), курма заведует открыванием, закрыванием и морганием глаз, крикара вызывает голод, жажду, чихание и кашель, девадатта - зевоту и сонливость, а дхананьджая - разложение и распухание тела после смерти.

Но при описании практики тексты говорят, как правило, только о двух главных видах дыхания - пране и апане. Если прана устремлена, как пламя, вверх, то апана, как вода (на санскрите ар), течет вниз. С помощью задержки дыхания и выполнения бандх и мудр можно направить апану вверх, и тогда совместными усилиями праны и апаны направляется к Высшему и сознание.

Другое проявление праны в человеческом теле - это огонь Вайшванара - "(присущий) всем людям", или "Всеобщий", благодаря которому переваривается поедаемая пища. "Это его гул слышит человек, когда затыкает уши. Когда же он собирается уйти из жизни, он не слышит этого гула".<sup>49</sup> В упанишадах йоги его чаще называют Корневым или Основным огнем (*mūla agni*), утробным или животным огнем (*jatharaagni*), а также Везущим (*vahni*, имеется в виду - пищу богам). Как глеющий огонь костра или топки, если направить в него поток воздуха (прану и апану), вспыхивает и разгорается, так воспламеняется этот внутренний огонь. Тогда человек видит свет, чувствует жар и слышит гул в теле. Это проявления того же процесса, который в Ведах называется тапасом, горением, пылом, а в тантре связывается с подъемом кундалини. С помощью его достигаются необычные силы (вибхути или сиддхи). ясновидение, яснослышание, совершенство в речи, перемещение в пространстве, невредимость, невидимость, невесомость и прочее.

Не перестает удивлять поразительная способность индийского мировоззрения находить общее под разными именами явлений и естественно соединять их. Иным это кажется странностью, другим - всеядностью и беспорядочной эклектичностью, третьим - гениальностью. Упанишады йоги вполне естественно и практично соединили ведийское представление о жаре тапаса и тантрийское - о свернутой в основании тела человека энергии. По их описаниям, воздух дыхания и разожженный им огонь пробуждают дремлющую в нижней части позвоночника змею кундалини, и та, разбуженная, поднимает голову и, шипя, поднимается вверх, при этом пробуждая потенциальные силы человека.

Заметим, что такие образные представления - это и вполне определенное созерцательное упражнение, вызывающее столь же определенный и осязаемый - телесно, чувственно, мысленно - результат.

#### "Анатомия" тонкого тела

Любая индийская религия и философия подтверждает себя и проверяется физиологией. Одни теоретические умопостроения и рассуждения без обретения каких-то особых физических возможностей не привлекают в Индии ни подвижников, ни последователей. Поэтому важное место занимает в переведенных упанишадах, так сказать, "анатомия" тонкого тела. Главным образом, именно с ним имеет дело практика йоги. Физическое, плотское тело есть лишь наиболее грубое или плотное (*sthula*) проявление высшего сознания. Грубое и плотное, оно, тем не менее, недолговечно, подвержено болезням, старости, хмерти. Говоря о теле, упанишады йоги часто используют общеиндоевропейское сравнение тела с горшком (*ghata*), намекая на его непрочность и невечность. Но, несмотря на свою крохотность в огромном мироздании, мимолетность и хрупкость, именно тело может стать той твердой опорой, от которой можно оттолкнуться, чтобы начать осознание более высоких и тонких областей бытия. Именно происходящие с телом изменения являются первыми признаками достижений в йоге. В некоторых текстах, например Гхеранде самхите, сама йоговская практика вместо более известного названия хатха йога называется гхата йогой.

#### Тонкое тело

Здесь усматривается смысловая связь с представлением тантры о том, что в промежности находится некий клубень, желвак в виде птичьего яйца - *kandd*<sup>50</sup> или, по другим вариантам, *kunda*,<sup>51</sup> что также значит "горшок", "сосуд" или, по толкованию Свами Сатьянаннды, "таинственнейшее место". Из этого клубня или сосуда исходят многочисленные психические токи (*naḍi*). Некоторые школы йоги Индии производят слово кундалини не от *kundali* - "кольцевая", "свернутая кольцами", а от *kunda*. Но в переводимых здесь текстах применяются оба слова и оба исходных образа кундалини, ибо свернутая змеей сила или энергия дремлет до поры в своём тайном убежище, имеющем многочисленные выходы вверх и в стороны.

Плотное, плотское человеческое тело сплетено из бесчисленного множества жил, сухожилий, связок, артерий, вен, сосудов. По ним в теле текут ...воды, вращающиеся во всех направлениях, многократно вращающиеся, рожденные, чтобы разлиться потоками, редкие, красновато-коричневые, красные, темно-дымные, устремленные в Человеке вверх, вниз и поперек. (Атхарваведа 10.2.11)<sup>52</sup>

В ведийских упанишадах (см. напр. Брихадараньяка уп. 2.1.19, 4.2.3; Каушитаки уп. 4.19) 72 тысячи "сосудов", называемые *hiṭs*, "двигающие" или "направляющие", тонкие, "как расщепленный на тысячи частей волос", пяти цветов - красные, коричневатые, белые, синие и желтые - исходят из сердца и распространяются по всему телу. В других ведийских упанишадах они называются нади и их число определяется как "сто и одна" (Чхандогья уп. 8.6.6, Катха уп. 2.3.16); однако слово "сто" служило в ведийском и эпическом санскрите обозначением множества вообще. В аюрведе физические сосуды называют "га, но они отличны от *naḍi* упанишад йоги и тантры. Часто слово *gaḍi* переводят как

<sup>49</sup> Майтри уп., 2.6.

<sup>50</sup> В некоторых писаниях канду помещают на расстоянии 9 пальцев выше половых органов, что примерно соответствует пупочной области.

<sup>51</sup> В этой связи представляет интерес древнерусское кудь (колдовство). А откуда происходит слово кудесник.

<sup>52</sup> Пер. Т.Я. Елизаренковой и В.Н. Топорова. См. Елизаренкова Т.Я., Топоров В.Н. К структуре АВ Х.2: опыт толкования в свете ведийской антропологии // Литература и культура древней и средневековой Индии. - М, 1987. - С. 45.

"каналы", усматривая схожесть с акупунктурными меридианами китайской физиологии. Сам исходный глагол под означает "рокотать", к этому же кусту значений принадлежит и слово паф - "река", "поток", что в Ведах употребляется по отношению к Инду, Ганге и другим рекам. Да и на современной карте Индии можно найти названия рек, включающие в себя слово нади, например Маханади.<sup>53</sup>

Видимо, в описаниях ведийских текстов совмещены зримо наблюдаемые физические сосуды и жилы и воспринятые "метафизически" (т. е. с помощью сосредоточения и созерцания) нервные и психические токи или каналы. Русское слово "ток", принятое в нашем переводе, по-видимому, совмещает оба значения и точнее передает смысл санскритского понятия. К тому же существование понятия пратианади (противоток) подтверждает, что имеется в виду не канал, не русло, не трубка, а течение некой силы в определенном направлении. Нади можно сравнить с нервными или энергетическими токами. Эти токи могут быть и мысленными, волевыми и т. д. В более поздних упанишадах говорится, что их количество бесчисленно (если перемножить числа, приводимые в Прашна уп. 3.6, то их оказывается 727 210 201, а один из тантрийских комментаторов определяет их число в 35 млн.). Поэтому тонкое тело вполне уместно назвать токовым телом.

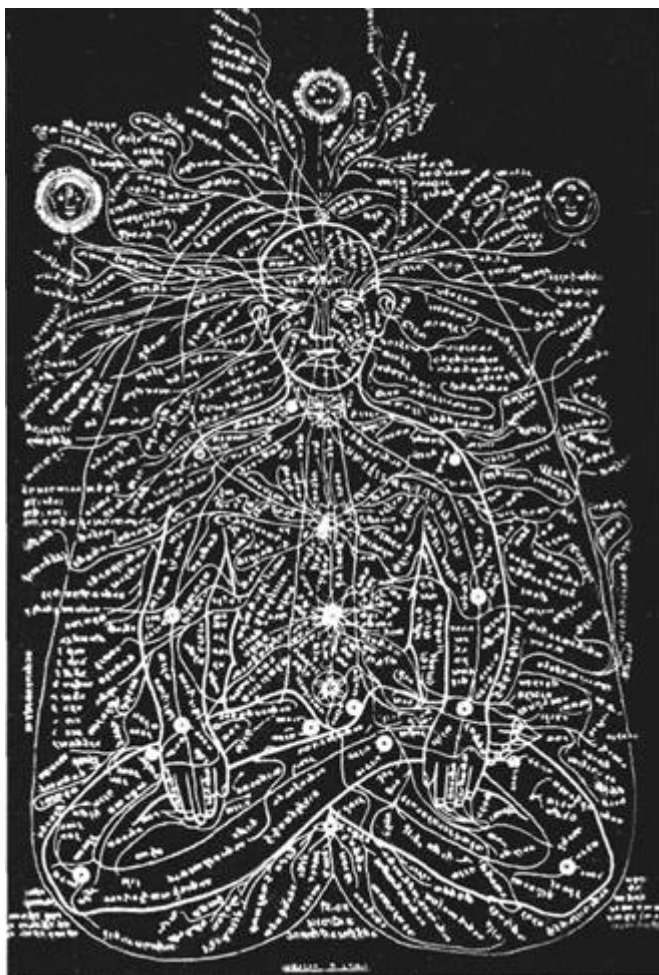
Из этого множества довольно большое число имеют имена, определенное расположение в теле и функцию. Например, уже в Атхарваведе (напр. 4.90.5) определение дхамани относится к большим трубкам в человеческом теле, участвующим в пищеварении и выделении (так, *gavīnaṇ* несет мочу от почек к мочевому пузырю, Атхарваведа 1.36). В Майтри уп. упоминается Сушма нади, в переводимых здесь текстах - брахма нади, ваджра нади и др., а в раннесредневековой Субале уп. (IV- vbb.) - вираджа, сударшана, джита, саумья, аомгха, кумарамрита, сатъя, мадхьяма, насира, шишура, асура, сурья, бхасеатм. Еще больше токов с названиями можно увидеть на позднесредневековом рисунке с изображением фигуры йогина, буквально опутанного ими.

Но, согласно Дхьянабинду уп. 50-53, из этого бесчисленного множества токов важны лишь 72 тысячи, из которых десять наиболее важны и используются в практических целях. В свою очередь, из этих десяти главнейшие - три: сушумна, ида и питала. Сушумна - это ток, проходящий в центральном канале позвоночного столба, сияющий, как алмаз. Он соотносится с огнем и, согласно мифической географии, священной рекой ариев Сарасвати, некогда ушедшей под землю, но сливающейся под землей с Гангой и Ямуной (Джамной) близ Праяга (Аллахабада). Находящийся слева от сушумны ток - ида, палевого цвета, - соотносится с луной и Гангой, а правый ток - питала, красного цвета, - отождествляется с солнцем и рекой Ямуной<sup>54</sup> (хотя в "географической" действительности воды Ганги - коричневатые, тогда как Ямуны - светлые). Эти три тока берут начало в утолщении, клубне (*kanda*) и поднимаются вверх, причем ида и питала оплетают сушу мну наподобие змей кадуцея Гермеса или жезла Бафомета алхимиков. Эти два тока заканчиваются в межбровье, тогда как сушумна идет выше - в Высочайшее. По сушумне и поднимается кундалини, кольцевитая Сила (*śakti*). По мере ее подъема йогин обретает различные необычные силы и знания. Но путь вверх непросто и закрыт несколькими преградами.

---

<sup>53</sup> Интересно, что еще одно место, где в названиях рек имеется часть *pad*, - это Карпаты и Прикарпатье. О.Н. Трубачев считает это одним из лингвистических доказательств пребывания там ариев до их расселения (Трубачев, 1991: 150,151).

<sup>54</sup> Есть и другое отождествление, видимо, связанное с местной традицией: сушумна - Ганга, ида - Ямуна и пингала - Сарасвати (см. Dasgupta.V. P. 354).



Нади человеческого тела. Средневековый рисунок

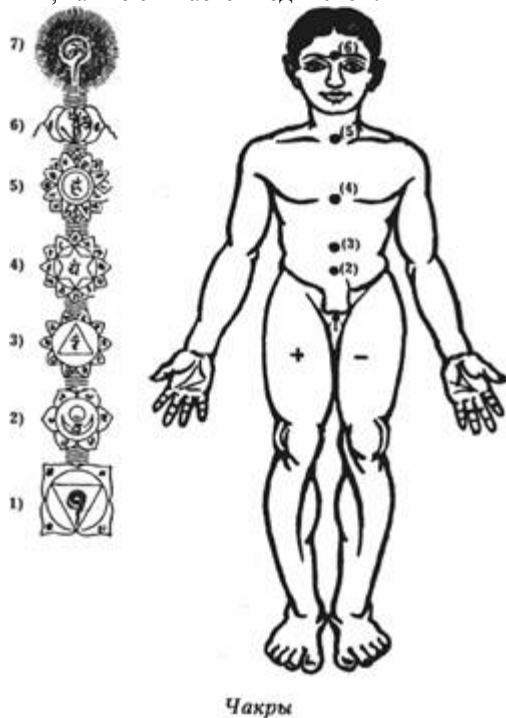
## Чакры

Точки пересечения трех главных токов образуют или, если угодно, "индуцируют" некие токовые поля, называемые чакрами - буквально, "кругами" или "колесами". Эти значения точнее общепринятого перевода "центры" выражают идею, что чакры являются некими энергетическими и мысленными круговоротами, вихрями, в которых на своем пути к Освобождению кружится в круг забот сознание, как щепка в водовороте или как белка в колесе. Поэтому неправильно, с одной стороны, описывать чакры в терминах психосоматической медицины и отождествлять их с какими-то сплетениями или ганглиями, а с другой, считать их некими воображаемыми образованиями. Скорее, можно говорить об отражении этих чакр в плотном теле. Часто употребляемое выражение "раскрытие чакр" также неверно. Упанишады могут уподоблять эти чакры лотосам или указывать, что эти лотосы находятся в чакрах. У не пробужденного человека эти лотосы не раскрыты, но раскрываются упражнением, а чакры "пронзаются" или "рассекаются", как помехи на пути к совершенству. Эта идея выражается представлением о наличии в тонком теле трех узлов (gfanthi): брахма грантхи, вишну грантхи и рудра грантхи.

Однако пребывание сознания на уровне той или иной чакры является и знаком достижения определенной ступени сознания.

Разные школы указывают разное число чакр, их местоположение и по-разному объясняют их символику. Поэтому в индийской преемственности различают три системы чакр: ведийскую, пураническую и тантрийскую. Некоторые указания на

существование представления о чакрах усматривают еще в ведийских упанишадах. В Йога сутре есть лишь намеки, а не развернутая теория чакр, которая является принадлежностью именно тантры. Но так как в индийской традиции к ведийской (вайдика) системе ныне относят упанишады, входящие в собрание Муктика, то и система чакр, выведенная из них, также считается ведийской.<sup>55</sup>



Однако согласно наиболее употребительной традиции, чакр - семь. Они символизируются лотосами определенного цвета с определенным числом лепестков. Кроме того, в лотосах изображаются различные символы, божественные существа, а также слоги и буквы санскритского алфавита (bija и varṇa). В описании главных атрибутов чакр мы используем традицию Бихарской школы йоги.

Муладхара, или просто адхара, (корневая опора от *mūla* - "корень" и *ādharma* - "основание", "опора") представляется темно-красным лотосом с четырьмя лепестками. В центре его - квадрат, в середине которого - само существующий знак Шивы (svayambhulingam), называемый иногда также дымчатым лингамом (dhumralingam). Вокруг лингама тремя с половиной витками обвивается поднявший голову змей, означающий кундалини. Главные значения числа витков - три аспекта природы: саттва (сущность, гармония), раджа (активность, ср. русское "раж") и тамас (темнота, инерция). Полвитка представляют способность достичь четвертого (turiya), запредельного состояния, а поднятая голова змея - устремленность к высшему. Муладхара - центр элемента Земля, который обозначается квадратом и семенем (bija) ЛАМ. Считается, что эта чакра заведует чувством самосохранения. Местоположение муладхары в теле - это область промежности: у мужчин посередине между анусом и penisом, примерно в сантиметре от кожной поверхности, а у женщин - в месте перехода влагалища в матку.

Выше, на уровне конца копчика и половых органов, расположена свадхиштхана чакра (sva- "свое", *adhīsthāna* - "основание", "остов", "состояние"). Лотос этой чакры киноварного или оранжевого цвета и имеет шесть лепестков. Он

<sup>55</sup> См. напр. Shyam Sundar Goswami. Layayoga. London, 1980.

связан с элементом Вода, изображаемым полумесяцем и биджей ВАМ. Эта чакра - хранилище подсознательных впечатлений (*saṁskāra*), составляющих личность (свой нрав), круг поиска удовольствий, в том числе и сексуально окрашенных. Именно этой областью сознания ограничен идущий от Фрейда психоанализ.

Манипура чакра ("Полная драгоценностей", от *maṇi* - "драгоценность" и *pūra* - "наполненная") расположена в области пупа, поэтому ее иногда называют Набхи чакра (*nabhi*- "пупок"). Ее лотос - ярко-желтого цвета с 10 лепестками и с вписанным в него красным треугольником вниз вершиной, который, в свою очередь, вписано сияющее солнце, представляющее жар и энергию этой чакры. Она связана с элементом Огонь, ее семя - РАМ.

Анахата чакра (букв. "Безударная") расположена в позвоночнике на уровне сердца и поэтому называется также *hṛdaya* (Сердечная) чакра. Название "Безударная" дано ей потому, что там звучит беспричинный космический звук (*śabda brahman*), который не производится ударением или касанием двух объектов, как другие звуки. В большинстве описаний лотос этой чакры - голубой с 12 лепестками. В центре лотоса - два наложенных друг на друга треугольника в виде гексагона (в ближневосточной традиции называемого Звездой Давида). Треугольник, направленный вершиной вверх, символизирует Шиву и означает стремление к высшему, духовному, к познанию, а вершиной вниз, обозначающий Шакти, - к низшему, интеллектуальному. В середине чакры изображено пламя свечи или сияющий лингам, от которого крестообразно расходятся четыре луча, символизирующие распространение сознания во все стороны. Элемент чакры - Воздух, а семя - И АМ. Анахата чакра - центр любви и божественного обожания.

На уровне адамова яблока расположена вишуддхи чакра (Очистительная), или, иначе, вишуддхикая чакра (от санскр. *viśuddhi* - "очищение" и *kaṁ*- "тело"). Она называется так потому, что сознание, находящееся на уровне этой чакры, постепенно очищается от яда противоположностей, как некогда Шива, проглотивший страшный яд, добытый богами и асурами при пахтании небесного океана, и задержавший его в горле. Эту чакру также иногда называют бхаратистхана - "Местопребывание речи". Она изображается пурпурным лотосом с 16 лепестками. В центре лотоса изображен белый круг, из которого вниз стекает капля нектара. Элемент чакры - эфир, семя - ХАМ.

В межбровье расположена аджня чакра. Санскритское *ājña* означает "власть", "приказ"; эта чакра заведует волей человека. Ее иногда называют гуру чакра. Во многих традициях она известна как "третий глаз", или "око мудрости". Это местопребывание Буддхи, разума, наития, понимания. Чакра изображается белым лотосом с двумя лепестками, с солнцем на одном и луной на другом. Они представляют соответственно пингала и ида нади, которые сходятся в этой чакре, и Шакти и Шиву, обозначаемых мантрами КШАМ и ХАМ. В центре лотоса находится черный "иной" (*itara*), т. е. отличный от лингама в сахасраре, лингам. Аджня чакра представляет возвышенный уровень осознания, соотносимый с Тапалока, миром, достигаемым тапасом, подвижническим пылом, где сжигаются остатки нешенства.

Эти шесть чакр иногда группируют попарно. Муладхара и свадхиштхана составляют нижнюю часть и область огня, известную также как брахмагрантхи. Следующий узел включает манипуру и анахату, область солнца, известную как вишнугрантхи. Вишуддха и аджня чакра - область луны, известная как рудрагрантхи. Эти пары чакр группируют также согласно качествам тамас, раджас и саттва.

Вне этих качеств - сахасрара, или сахасрадала, ("Тысячелепестковая") чакра. Переводимые здесь упанишады упоминают еще одну чакру - некий мостик между обусловленным и необусловленным - бинду чакру, которая, по объяснению той же Бихарской школы йоги, находится внутри головы ближе к затылку. Бинду - это такое место или состояние, в котором энергия находится в наивысочайшей собранности.<sup>56</sup> Бинду, в соответствии с буквальным значением слова - "точка", является как бы математической точкой, не имеющей измерений, через которую сознание достигает свободы в сахасраре. Собственно же сахасрара - не чакра, ибо чакры принадлежат к психическому миру, а сахасрара выше него. Образным выражением этого является представление, что лотос сахасрары находится над макушкой головы и повернут цветком вниз. Это знак целостного сознания, всеведения и Освобождения. Индуисты называют это состояние турийа, кайвалья, нирвикальпа самадхи, Брахмалока, буддисты - нирвана, суфии - бака. Поскольку это состояние выше всяких описаний, то и описание чакры не имеет большого смысла. Достаточно сказать, что, когда кундалини, пройдя, пронзив или разрушив шесть низ лежащих чакр, проникает или растворяется в сахасраре, происходит "высшее сокровенное соединение" с Запредельным.

А.С. Пушкин сделал примечание к одному из мест своего "Подражания Корану": "Плохая физика, но зато какая смелая поэзия!" Перефразируя это относительно "мистической физиологии" упанишад йоги, можно сказать: плохая физиология, но зато какая действенность!

Переводимые здесь тексты чаще рассматривают конечное состояние как блаженный союз индивидуальной души с Высшим Господом или как непрекращающееся блаженное соитие Вселенской Энергии (Шакти) и Шивы. Но к этой запредельной цели можно прийти только с помощью определенных средств. Упанишады признают, что постепенная практика необходима, а милость Господа, скорее, проявляется в даровании желанного быть свободным и обретении гуру. Но только личным упорством и неуклонным стремлением к Свободе можно достичь Высшей Истины.

**Некоторые особенности упанишад йоги**

В этом небольшом введении, предпосылаемом нами текстам упанишад, не ставится цель подробно рассматривать описываемые в упанишадах йоги техники, тем более что на них мы укажем в небольших предисловиях перед каждым переводом и в примечаниях, но основные черты рассматриваемой группы упанишад можно отметить.

Основные послышки ведийских упанишад - первенство чистого сознания, устремленность к Абсолюту созерцанием, являющимся главным и чуть ли не единственным орудием Освобождения, - в них претерпевают значительные изменения. Склонность к опытному познанию, классификации человеческих проявлений, конкретности, даже если эта конкретность означает почти анатомическую привязку к тем или иным местам тела определенных космических сил, -

<sup>56</sup> Там же, р. 13.



особенность всех мистических учений средневековой Индии.<sup>57</sup> Обожание олицетворенного Бога (бхакти), мистическая физиология и различные действия с телом заменяют зачерствевшую обрядность и метафизические рассуждения, которые были доступны лишь людям, принадлежащим к высшим варнам и обладающим "наследственными профессиональными способностями" и способностью к отвлеченной мыслительной работе. Путь к Освобождению посредством подвижнических упражнений и мистической физиологии стал если не более легким, то, по крайней мере, более широким и открытым для многих.

В большинстве своем переводимые упанишады начинаются с теоретического "обоснования" необходимости практики. В Йога таттве, например, это описание ниспадения души в состояние связанности, в Дхьяна-бинду - устрашающий образ горы грехов, "громоздящейся на много йоджань (т. е. много десятков верст), которую можно разрушить лишь созерцанием, в Йога кундали причина связанности - неразрывная пара побуждений и дыхания.

Принимая изложенную у Патанджали схему достижения высшего Единения (йога), чаще предлагают не восьмиступенный, как, например, Йога таттва и Шандилья у п., а шести ступенный путь к Освобождению. Это достаточно устойчивое число стадий достижения совершенства, при отсутствии ступеней йама и нийама, находим, например, уже в Майтрайани уп. Это и черта большинства переводимых упанишад, которые, в лучшем случае, упоминают какой-либо, по их мнению, главный способ обуздания. Кроме того, особое внимание они уделяют как раз тем ступеням, о которых в Йога даршане говорится крайне мало: асане, пранайаме и дхьяне. Одна из упанишад йоги - Тришкхабрахмана - так оценивает значение асан: "Кто овладел асанами, тем побеждены три мира" (52). Они знают, что "поз - множество, столько же, сколько видов живых существ", из которых 80 важны, и описывают, по крайней мере, четыре.<sup>58</sup>



Джаландхара  
бандха. Со  
средневекового  
изображения

Еще одно отличие приемов упанишад йоги от тех, что описаны Патанджали, - широкое применение "связок", или, лучше сказать, "замков" (bandha) и "печатей" (mudra). Относительно последних традиция однозначно утверждает, что они идут от тантры. В отличие от асан, бандхи и мудры видимо изменяют положение не всего тела, а какого-то его участка (так, джаландхара бандха, прижатие подбородка к груди, может выполняться в разных асанах) и могут быть даже совсем незаметны со стороны, как, например, мула бандха или кхечари мудра. Однако эти приемы воздействуют как на все физическое, так и на "психическое" тело, что, пользуясь терминологией современной медицины, связано, вероятно, с мощным воздействием на эндокринную систему.

Если в Йога сутре мы находим лишь отличие неконтролируемого дыхания от контролируемого и упоминание их стадий, то в йоговских упанишадах имеются подробные описания дыхательных приемов, их названий, числа подходов и длительности их. Главное внимание при описании пранайамы уделяется кумбхаке, задержке дыхания. Кумбхака означает "кубок" или даже "кубышка", в которой собирается и накапливается сила, обычно рассеивающаяся у человека на вдох-выдох. Если по Йога даршане впечатления (самскар) создаются деятельностью сознания, а сама деятельность - самскара-рами, и это колесо деятельности и самскар вращается непрерывно (Вьяса, на Йога сутру 1.5), то в Йога кундалини уп. порочный круг связанности вызывает другая пара - впечатление и дыхательная обусловленность. Когда же движение воздуха прекращается, то перестает действовать и нераздельно связанная с ним причина колебаний ума - прошлые впечатления (самскар или васаны). Растворение умственной деятельности (тапо-лауа) некоторые упанишады считают завершающим этапом йоги, сразу ведущим к Обособлению (kaivalya), которое они считают производным от Особой задержки (kevalakumbhaka).

Много внимания упанишады йоги уделяют приемам сосредоточения, и среди них дхаране больше, чем дхьяне. Это общая черта почти всех текстов йоги, которая связана, наверное, с характерным для индуизма почитанием более устойчивости, неизменности, нежели текущего потока мысли. Отметим также, что к созерцанию Йога таттва уп. 104-105, например, применяет определения "с качеством" и "без качества", которые в Йога сутре относятся к самадхи. Среди основных видов созерцания можно выделить два: связанные со зрительными и слуховыми восприятиями. Последнему уделяется очень много внимания. Описывается сосредоточение на слышимом изначальном звуке (nada), который по мере повторения мантры и сосредоточения сознания становится все громче и в конце концов соединяет в себе Атмана и Брахмана (Амританада уп., Хамса уп.).

Упанишады - тексты функциональные. И встречающиеся в них "картинки" и сравнения - это не просто литературные украшения, но и созерцательные образы, определенным способом организующие сознание упражняющегося. Почти в каждой из них имеется несколько, а в больших - целый ряд наглядных образов, которые не только направляют его сознание на традиционные "картинки", но и являются проверкой его умения сосредотачиваться, творить устойчивые представления и показывают степень достижений. Это образы лотоса в сердце, льющегося, как масло, резонирующего звука ОМ, лебеда, разрывающего сети, затухающего светильника, в котором исчерпалось масло (кармических действий) и т. д.

Конечная цель йоговских упанишад чаще всего выражается термином кайвалья, означающим абсолютную обособленность или независимость от мира явлений. Однако, в отличие от Йога даршаны, упанишады в понимании этого состояния больше выделяют положительные стороны. В некоторых упанишадах это состояние считается осознанием освобожденной душой своего равенства со Вселенской Душой. В других оно иногда рассматривается как сопутствующее великому блаженству соединение с Высшим Богом. Многие упанишады провозглашают, что освобожденная от пут проявленного бытия душа сохраняет свою индивидуальность и "сочетается" и даже "сожительствоует" с Господом в его самом высшем из миров.

<sup>57</sup> Eliade, M. La technique du yoga. Paris, 1975. P. 163.

<sup>58</sup> См. напр. Дхьянабинду уп. 42; Йогататтва уп. 29.

Весьма привлекателен для этих упанишад идеал Совершенного, живущего свободным (fīvanmukta), познавшего Истину и всемогущего, вольного использовать все приобретенные упражнением необычные силы.

Но в каких бы образах и сравнениях ни представляли эти старинные писания состояние божественного совершенства, главное в них - это то, что человек способен его достичь.

Пусть же эти писания воспринимаются не как старинная редкая диковинка, любопытная, но бесполезная в нашем обиходе, но как еще годное средство для прояснения сознания.

### Настроимся.

Чтению и изучению упанишад обычно предпосылалось устное возгласие (santipatha), буквально "успокаивающее чтение", с целью успокоить ум и подготовить его к пониманию смысла упанишад. Как пример возможной замены подобной "настройки" (которая для каждого упражняющегося может быть своя и которую лучше найти самому) предлагаем стихотворение, имеющее ту же задачу подготовки ума к восприятию этих текстов.

Полный до краев Покой беспокойною Вселенной. В измененьях - неизменный, в очевидном - сокровенно существующий Покой. За слоистой пеленой непрерывных превращений плотных тел в пустые тени - переливам воплощений неподверженный Покой. Звук, звенящий тишиной, свет, что явлен чернотой, сила - не в каком-то теле, мысль - без образа, без цели, все творит, все так же целый, словно бы пустой Покой. И не этот, не иной мир без счастья, без печали, бесконечный, безначальный, что нарочно, что случайно - все прощающий Покой. В тот Покой с любой виной ты войди - и там увидишь мир, что любишь-ненавидишь, миражом. И если выйдешь, то уже Самим собой.

ОМ! Покой! Покой! Покой!

## Упанишады



### Сарва упанишада

Эта Упанишада открывает наши переводы не из-за ее древности (составлена она не раньше VIII в.) или насыщенности сведениями по йоге, а в качестве некоего продолжения вступительной статьи, ибо она является прекрасным "словарем" понятий веданты, оказавшей огромное влияние на большинство религиозных учений Индии и обобщившей многие их положения. Поэтому ее понятия и определения весьма часто встречаются или подразумеваются в поздних упанишадах. Здесь в виде кратких изречений объясняются 23 основополагающих понятия. Предварительное чтение ее, несомненно, облегчит восприятие переводимых текстов, разъяснит многие непонятные места и выражения в них и, возможно, будет полезным упражняющимся в йоге для понимания сути упражнений и их собственной природы.

В примечаниях используются комментарии Свами Мадхавананда из Адвайта ашрама.

### Все (объясняющая) Упанишада

1. ОМ! Что такое запутанность?<sup>59</sup> Что такое избавление?<sup>60</sup> Что такое неведение?<sup>61</sup> Что - ведение<sup>62</sup> и состояния бодрствования, снов, забытья и Четвертое?<sup>63</sup> Что такое аннамайя, пранамайя, маномайя, виджня-намайя, анандамайя! Что такое деятель, душа,<sup>64</sup> ползнатец,<sup>65</sup> очевидец,<sup>66</sup> горний,<sup>67</sup> внутренний вождь?<sup>68</sup> Что такое внутренняя сущность,<sup>69</sup> Высочайший Самый,<sup>70</sup> Сам,<sup>71</sup> также марево?<sup>72</sup> Что такое Самовладыка?<sup>73</sup>

Не Сам - тело и прочее, но за Самого не Самим принимается. Та гордость собой - запутанность, избавление - прекращение гордости. Что эту гордость творит - неведение, ведение - что ее прекращает. Когда четыремя и десятью

<sup>59</sup> Запутанность - bandha.

<sup>60</sup> Избавление - mokṣa.

<sup>61</sup> Неведение - avidyā.

<sup>62</sup> Ведение - vidyā.

<sup>63</sup> Состояния бодрствования, снов, забытья и Четвертое – соответственно *jāgrat*, svapna, *suṣupti*, turiya.

<sup>64</sup> Душа - jīva.

<sup>65</sup> Ползнатец - *kṣetrajña*. Поле в данном случае - тело, которое производит плоды действий.

<sup>66</sup> Очевидец - *sakṣin*.

<sup>67</sup> Горний - *kūṭastha*.

<sup>68</sup> Внутренний вождь - *antaryāmin*. Представляется, что этот перевод точнее передает этимологию (antar, внутренний, + *yāmin*, ведущий) и смысл этого понятия, чем общепринятое "внутренний руководитель".

<sup>69</sup> Внутренняя сущность - *pratyagātman*.

<sup>70</sup> Высочайший Самый - *paramātman*.

<sup>71</sup> Сам - *ātman*.

<sup>72</sup> Маревое - *māyā*.

<sup>73</sup> Самовладыка - *ātmeśvara*.

органами<sup>74</sup> - начиная с ума и прочего - Сам воспринимает грубые предметы, такие как звук и прочее,<sup>75</sup> деятельными и восприимчивыми причинами - начиная с Солнца, тогда (Сам пребывает) в бодрствовании. Когда даже в отсутствии звука и прочего стремление к звукам и прочее воспринимает посредством четырех органов, тогда Сам - в состоянии сна. Когда четыре и десять органов<sup>76</sup> прекращают действовать и отсутствует различающее знание, тогда Сам - в состоянии забытья.

2. Когда Сознательность<sup>77</sup> пребывает свидетелем проявлений трех своих состояний, (всего) существующего и несуществующего, тогда это состояние называют Четвертым. Объединение шести оболочек,<sup>78</sup> производимое пищей, - это зовут аннамайя коша, пищевым обличьем. Когда 14 видов ветров,<sup>79</sup> начиная с праны, вращаются в аннамайя коша, это называют пранамайя коша. Когда с двумя обличьями соединены четыре действующих (органа), начиная с ума, (имеющих) намерением звук и прочие предметы (чувств), тогда это называют мысленным обличьем, маномайя коша. Когда с этими тремя облачениями знающий различие и неразличие блистает, тогда это называют познавательным обличьем, виджнянамайя коша. Когда эти четыре облачения пребывают в их собственной причине,<sup>80</sup> как баньяновое дерево в семени, это называют анандамайя коша. Обитающий в теле как местопребыванию мысли, (подверженной) радости и страданию, - он деятель. Когда к желанным вещам мысль (устремлена), мысль радостна, а к нежеланным - страдающа. Причина радости и страдания - звук, касание, зрение, вкус и запах. Когда согласно добрым и дурным делам (дух) обретает связь нынешнего тела (с прошлым телом), словно соитие с телом, тогда, обусловленный,<sup>81</sup> он называется живой (душой). Начинающуюся с ума, начинающуюся с праны, начинающуюся с саттвы, начинающуюся со стремления, начинающуюся с добродетели - называют пятью группами (ограничений). Существо,<sup>82</sup> (которое обладает)<sup>83</sup> пятью группами оснований,<sup>84</sup> без знания не умирает. То, которое из-за близости к Самому проявляется как ограничение Самого, называется признаковым телом,<sup>85</sup> сердечным узлом. Сознание, что себя так проявляет, называется Полезнатец.<sup>86</sup>

3. Кто знает познающего, знания и познаваемого появление и исчезновение, но сам отделен от проявления и исчезновения, самосветящийся, называется Очевидец. Когда существо проникает в разум всех существ от Брахмы до муравья, пребывая в разуме всех живущих, тогда его называют Горний.<sup>87</sup> Когда посредством осуществления истинной природы Очевидца и прочих, которая отличается добродетелью с преходящими ограничениями, Сам проявляет себя как пронизывающий все тела, словно нить жемчуг, тогда он называется Внутренний Вождь. Когда Сам, отринувший все ограничения, независимый, блистательный, сияет, словно золото, чья природа - со кровянице сознания, тогда его называют понятием "Ты"<sup>88</sup> и Внутренним Самым. Истина, Знание, Бес конечность, Блаженство - Брахман. Имя, место, время, основа, цель уничтожимы, (но) когда (они) уничтожаются, Истина неуничтожима, и ее называют Не уничтожимым. Не имеющая ни возникновения, ни уничтожения сущность Сознания - это считается Знанием.

4. (Что остается неизменным), словно глина во всех глиняных изделиях, словно золото во всех золотых изделиях, словно ткань во всех изделиях из ткани, предшествующее (всему), все проникающее Сознание от не проявленного до пятивидного творения,<sup>89</sup> называют именем апаша. Бесконечное. Счастливую сущность Сознания, океан безмерного блаженства, безраздельное счастье называют Блаженством, ananda, то, чего четырех видная материя<sup>90</sup> - при знак и что непреходяще в материальных целях,<sup>91</sup> называют понятием "То" и Самым Высочайшим, Параматманом, Высшим Брахманом. Отличное от понятия "Ты", (имеющего) ограничения, и понятия "То", (имеющего) ограничения, особое Бытие, как пространство всепроникающее, тонкое, понятием "Есмь", самосветящимся Атманом и понятием "Не-То"

<sup>74</sup> Четыре и десять органов - это четыре "внутренних" органа - ум (manas), разум (buddhi), память (citta) и особенность (*ahamkāra*), пять органов восприятия (соответствующие слуху, зрению, осязанию, вкусу и запаху) и пять органов действия (руки, ноги, язык, половые органы и органы выделения).

<sup>75</sup> Звук и прочее - т. е. предметы, воспринимаемые пятью чувствами.

<sup>76</sup> См. прим. 15.

<sup>77</sup> Сознательность - *caitanya*.

<sup>78</sup> Шесть оболочек - Свами Мадхавананда из Миссии Рамакришны толкует это как кожа, кости, мясо, кровь, костный мозг, нервы. Однако более традиционно - семь составляющих физическое тело: пять перечисленных, а вместо нервов - жир и сперма.

<sup>79</sup> 14 видов ветров - это пять главных пран в теле: *prāṇa, apāna, vyāna, udāna, samāna*; пять подпран (*upaprāṇa*): *nāga, kuṅṭha, kṛkara, devadatta, dhanañjaya* - и четыре менее известных: *vairambhana, sthānamukhya, pradyota, prakṛta*. Это силы, управляющие различными функциями и видоизменениями тела.

<sup>80</sup> в их собственной причине... - т. е. в знании Брахмана.

<sup>81</sup> ...обусловленный... - согласно комментарию - ограничениями (*upādhi*)

<sup>82</sup> Существо - *bhūtātman*.

<sup>83</sup> Обладает - т. е. знает.

<sup>84</sup> . Основания - *dharma*.

<sup>85</sup> Признаковое тело - *lingo śarira*. Одно из названий тонкого тела (*sūkṣma śarira*) I.

<sup>86</sup> См. прим. 8.

<sup>87</sup> См. прим. 10.

<sup>88</sup> Здесь и далее проявления Атмана рассматриваются в соответствии с частями великого изречения Веданты *tat tvam asi* (То - есть Ты) из Чхандогьи уп.

<sup>89</sup> Пяти-видное творение - *prapañca*. Название проявленного мира, состоящего из пяти элементов: пространства, воздуха, огня, воды и земли.

<sup>90</sup> Четырех видная материя - вышеперечисленные Истина, Знание, Бесконечное и Блаженство.

<sup>91</sup> Материальные цели - традиция объясняет их как пространство, время, основа и цель.

называют. Безначальное, чреватое,<sup>92</sup> вместе доказуемое и недоказуемое, ни существующее, ни несуществующее, ни вместе существующее-несуществующее и становящееся несуществующим, вроде пустоты, когда из-за неизменности основы причина изменения и не изменения установлена,<sup>93</sup> - это Мареву, Майа.

### Ишавасья упанишада

Помещение здесь перевода ведийской Ишавасья уп. среди упанишад йоги может показаться выходящим за тематические рамки работы, однако на это есть свои основания.

Во введении мы уже отмечали, что ведийская культура давно слилась с йоговской в неразрывное единство. Изучение и повторение священных текстов является одним из разделов нийамы восьмичленной Йога даршаны. Видение цели и опора на авторитет необходимы для практики, ибо избавляют от ненужных метаний, сомнений, заблуждений и слепых столкновений. Последовательное осуществление йоги должно привести к совершенному всеобъемлющему Знанию, а без мировоззрения приемы йоги вырождаются до фокусничества, терапии или просто средства "держаться в форме".

Также упоминалось, что "поздние" йоговские упанишады тоже относят себя к Ведам, чаще всего к Атхарваведе, и следуют образцам ведийских и средних упанишад. Ишавасья уп., вероятно, была идеальным образцом для таких "поздних" стихотворных упанишад, как Амритабинду и Теджабинду, и некоторых "мировоззренческих" частей больших по объему упанишад, к которым присоединялись, возможно, со временем технические детали.

Иша, или Ишавасья уп., называемая так по ее первым словам (подобно псалмам в христианстве), - одна из важнейших ведийских упанишад. Она составляет последнюю из 40 глав (adhyaaya) Белой (sukla) Яджурведы, одной из брахманских школ Веды. Но в большинстве собраний и списков упанишад, включая и наиболее известное собрание Муктика, она стоит первой, почему и называется иногда "первой" упанишадой. Отчасти этот "титул" обусловлен ее великим духовным значением, а отчасти - тем фактом, что это единственная упанишада, отдельно входящая в самхиту, что является причиной еще одного ее названия - Самхита уп.

Иша принадлежит к школе Ваджасаней, т. е. последователей риши Яджнявалкьи Ваджасаней. Первые 39 глав этой самхиты составляют мантры, связанные с жертвенными обрядами ново- и полнолуния (*daśapūrṇamasa*), построения алтаря (agnisauna), царского посвящения (*rājasūya*), жертвоприношения коня (*aśvamedha*) и др.

Шукла Яджурведа, ныне сохранный в двух редакциях: Мадхьяндина и Канва, имеет в своем составе знаменитую Шатапатха брахману ("Брахману ста путей") в 14 разделах, в которой приводятся многочисленные мифологические сюжеты и толкования жертвенных обрядов. Завершаются они знаменитой Брихадаранья-кой с одноименной важнейшей упанишадой. В традиционной классификации Шатапатхе брахмане и соответствует Иша, а пять ее заключительных мантр - повтор стихов в основном прозаической Брихадараньяки уп. (5.15.1-4), которую современная наука считает более древней. Эти мантры и доныне используются при погребальных обрядах в индуизме и содержат молитву умирающего и провожающих его в один из двух путей - путь богов или путь предков. Второй половины ст. 15 и первой ст. 16 до слова "тот" (tat) нет в тексте самхиты. Но для традиционного мышления неважно, какая из упанишад цитируется в другой, главное - есть общая мировоззренческая основа - шрути, "услышанное" откровение, частью которой является та или иная самхита или упанишада. И хотя существуют различия текстов Ваджасаней Самхиты и упанишады, истолкованной Шанкарачарьей (в рецензии самхиты Мадхьяндина порядок стихов 9-11 и 12-14 обратный), они незначительны, несмотря на многие столетия, прошедшие от ее создания.

Стихотворные упанишады (особенно важнейшие) считаются мантра упанишадами, а Ишавасья, одна из древнейших, - мантра упанишадой в особенности, так как каждый ее стих называется мантрой, что приравнивает ее к гимнам самхит. Отметим также, что мантр Ишавасья - 18, столько же, сколько книг в Махабхарате, глав в Бхагавадгите и главных пуран.

Ишавасья как последняя часть Яджурведы как бы заключает ее описанием Высшего Знания. Поэтому эту упанишаду многие ученые Востока и Запада считают семенем чистой индийской философии в целом и веданты в частности, видя в ней развитие идей Высшей сущности, Парабрахмана, философии Брахмавидья и пр. Поэтому она известна еще под именем Веданта уп.

Согласно Шанкарачарье, комментарий которого оказал огромное влияние на последующие толкования упанишады, Ишавасья описывает два пути стремящихся к истине: один - для тех, кто отвержен пути знания, а другой - для тех, кто не достиг еще внутренней необходимости вступления на благородный путь совершенствования с помощью отказа от желаний. Человеку знания (джнянину), или первому типу, соответствует саньясин, свободный от выполнения всех жертвенных обрядов. Повтор выученных текстов упанишад, размышление над ними и созерцание истинной природы Атмана - единственные действия, занимающие его. Остальным же остается смириться с тем, что древние римляне выражали формулой "Прочь, непосвященные!". Столь резкая противоположность двух путей - знания и труда - многими позднейшими мыслителями (ярчайший из которых Рамануджа) смягчалась, и сейчас, пожалуй, преобладают толкования, примиряющие знание и действие как два вида духовного совершенствования: активный и пассивный, причем активный путь - это путь знания, а пассивный - действия.

Но различными течениями Веданты понимание Ишавасья не ограничивается: эта упанишада авторитетна для всякой религии или философского учения, не отвергающих Веды.

Ишавасья является, пожалуй, самой известной, наиболее часто переводимой и комментируемой упанишадой и на Западе. Первый ее перевод на английский был сделан в 1816 г. Известны по крайней мере три перевода на русский. Но вряд ли когда-нибудь наступит такой момент, когда можно будет честно заявить, что Ишавасья понята окончательно и ее понимание соответствует тому смыслу, который прозревал ее творец-риши.

<sup>92</sup> Чреватое - vatnl, букв, "беременное", - т. е. потенциальное, несущее в себе семена всех действий и производящее Вселенную.

<sup>93</sup> Когда изменчивая Майа понята как имеющая в основе неизменного Брахмана, она становится несуществующей.

Упанишада сложена на позднем ведийском языке. Из-за многозначности ведийского языка, из-за краткости и образности многих идей, заложенных в этой упанишаде, большинство ее стихов весьма трудно столь же многозначно передать на другой язык, и различные ее толкования иногда настолько удаляются от текста, что служат просто поводом для пропаганды своих взглядов (например, западного прабхупадовского кришнаизма).

Волей-неволей любой самый, казалось бы, дословный перевод и объективная трактовка будет преломлением - личностью, мировоззрением, временем и т. д. - некоего истинного смысла упанишады, который и выражен словами, и как бы скрывается за ними. Не говорят ли мантры 9-10 упанишады об этом смысле, ином, чем ведомое, ином, чем неведомое? Надо признать, что это неизбежно, и не торопиться объявлять то или иное понимание единственно верным, от какого бы почитаемого учителя оно ни исходило. По мере изучения упанишады становится яснее, что смысл ее, выражаемый текстом, лежит где-то за границей логического понимания, а объяснения, которые ему даются, являются отражением состояния сознания объясняющего.

Поэтому упражняющемуся в йоге было бы полезно время от времени читать упанишаду и размышлять над ее содержанием. Смысл будет раскрываться постепенно, по мере духовного роста, и становиться все более ясным и своим.

В качестве предваряющего краткого изложения упанишады предлагается перевод с санскрита заключительного отрывка из исполненного в традиционной манере комментария Сатьянанды Каулачарьи Бхашья бхумика.

"Первой мантрой о созданном Благое преходящем (мире) тебе поведано, так что не нужно кому-либо желать удовольствий или усад. Узнав это, самопознавший, Самого (Атмана) видя везде, делает дело, не запутанный этим делом, при жизни свободным бывает, знанием дела вражду в себе побеждает. Такова вторая мантра содержание. В третьей мантре показаны, в противоположность самопознавшим, при жизни свободным, отрицатели (истины), люди-самоубийцы, которые в мире ином тотчас по смерти воплощение на земле получают, ужаснейший путь обретают, начиная с формы червя и мошки. После описания пути отрицателей кратко изложена двойная сущность Самого (Атмана), бессвойственного и со свойствами, все дела покрывающего. Пятой мантрой та двойная сущность шире раскрыта. В шестой и седьмой мантрах говорится о не двойственном видении и чистом сознании при жизни свободных самопознавших. В восьмой мантре рассказывается о самом горнем, выделяющемся безразличием к свойствам, сущности мысли, что выступает как Ишвара, джива и тело. С девятой по 14-ю мантру включительно говорится о двух состояниях очищения сознания малознающих, но не отрицающих (истины). Здесь в начале девятой и 12-й мантр сказано, что „в слепую тьму попадают" удовлетворенные действием избегания действий, а не избегающие действий вновь возвращаются стезей предков. В 11-й и 14-й мантрах говорится, что совмещающий знание и действие, наделенный лучшими свойствами, служащий Благое без желаний возвращается вновь стезей богов. С 15-й по 18-ю мантру включительно просьбой умирающего, идущего стезей богов, показан высший путь познания Божества и понимания природы Самого (Атмана)".

Владыки покровом

ОМ! Полное То, полное это.<sup>94</sup> От полного полное берется.

Полным полное прибывает, полное лишь остается. ОМ! Покой! Покой! Покой!

1. ОМ! Владыки<sup>95</sup> покровом объято<sup>96</sup> все<sup>97</sup> это, происходящее в происходящем.

Так довольствуйся же отречением,<sup>98</sup> не след домогаться какого-либо богатства.<sup>99</sup>

<sup>94</sup> Полное То, полное это - Ишавасья и другие упанишады, принадлежащие к Белой Яджурведе, предваряются и заключаются Шанти мантрой (примерный перевод - "Успокаивающая мантра"), выражающей идею целостности и неразрывности всего сущего. В техническом языке Веданты слова "То" и "это" имеют особые значения. "Это" (idam) обозначает проявленный мир, "То" (adah) - за предельный, не проявленный Брахман. Ради сохранения внутренней рифмы мантры при переводе произведена не большая перестановка ее частей, тем более, что в санскрите порядок слов в принципе свободный.

<sup>95</sup> Владыка - is a часто оставляется без перевода и индийскими комментаторами, хотя, как правило, они сходятся на том, что это слово имеет более персонифицированный оттенок, чем Атман или Брахман. Возьмем на себя смелость предположить, что следами этого древнего индоарийского слова являются в русском языке увеличительные суффиксы -иша, -ише; почетная прибавка к отчеству -ич, бывшая знаком отличия высших слоев российского общества вплоть до середины XIX в.; зафиксированное в источниках имя Иша, а также наиболее выродившиеся в просторечии до иронии слово "ишь!" в конструкциях типа "ишь, какой хитрый (храбрый, сильный и пр.)!"

<sup>96</sup> ...покровом объято... - согласно следующим Шанкаре комментариям, словом "покров" здесь обозначается мир, качественные изменения Природы в противоположность Богу. Слово "объято" выражает мысль, что Владыка и за пределами, и имеет свойства.

<sup>97</sup> Все - sarvam. В индийской философии обозначает Вселенную.

<sup>98</sup> ...довольствуйся же отречением... - традиция утверждает, что этот стих относится к долгу саньясина. Отречение является средством Самосуществования, коим достигается изначально свойственное каждому блаженство. От саньясина требуется довольство самим отречением в противоположность мирским людям, довольствующимся удовлетворением желаний. Думается, это очень важное практическое указание, ибо многие вступившие на путь совершенства понимают отречение как разрыв всех связей и отказ от всех действий. Но такой насильственный и болезненный разрыв, не сопровождаемый радостью отречения, ведет к срыву и обратному результату.

<sup>99</sup> ...не след домогаться какого-либо богатства - другой язык бессилен передать "мерцающие" в сознании знающего санскрит смыслы этой части стиха. Из-за многозначности ведийских слов и близости их звучаний возможна такая сопутствующая цепочка значений: "не следует жадно потеть-волноваться сверканьем добра".

...какого-либо... - перевод А.Я. Сыркина "чужого" расходится с традиционным и, как представляется, снижает высочайшую философскую идею до уровня этического запрета "не воруй".

2. Делаящий дела только здесь<sup>100</sup> (в этом мире) пусть проживет сто лет,<sup>101</sup> только тебе нет (мира) другого, (кроме того, где) дело к человеку не липнет.<sup>102</sup>

3. Буйных<sup>103</sup> зовут те уделы, слепую покрытые тьмой.<sup>104</sup>

Туда после смерти и следуют те люди-самоубийцы.<sup>105</sup>

4. Недвижно, едино, мысли живее, дивными<sup>106</sup> недостижимо, первым ускользает,<sup>107</sup> стоя, бегущих иных оно обгоняет, Матерый<sup>108</sup> в него возлияние<sup>109</sup> доставляет.<sup>110</sup>

5. Оно движется, оно не движется, оно далеко, оно близко, оно внутри этой Вселенной, оно этой Вселенной вовне.<sup>111</sup>

6. Но кто все существа в Самом лишь видит и во всех существах - Самого, отсюда не отвращается.

7. Если все существа произвел как бы Сам, не рождающий, - какое здесь заблужденье? Какое горе у единовидящего?<sup>112</sup>

8. Он всюду простерт - бестелесный, ясный, неранимый, без жил, не загрязненный злом, вещей, мыслящий, вездесущий, самосуший, кто, как должно, установил вещи на веки вечные.<sup>113</sup>

9. В слепую тьму попадают, кто неведомое почитает; тогда - словно<sup>114</sup> в большую тьму, кто в ведомом<sup>115</sup> услаждался.

10. Сказано так: иное, (чем) ведомое, иное, (чем) неведомое - вот слышанное от мудрых,<sup>116</sup> что нам разъяснили это.

11. Ведомое и неведомое - кто ведает вместе обоих, неведомым смерть одолев, ведомым бессмертия<sup>117</sup> достигает.

---

<sup>100</sup> Делаящий дела только здесь... - по Шанкаре, первое полустигше относится к тем, кто не способен к полному отречению и погружению в Самого (Атмана) и потому должен почитать Его правильным трудом, которым можно достичь очищения ума и тем самым - заключительного знания.

Здесь - обычное обозначение этого мира, в отличие от иного.

Дела - по Шарвананде, имеются в виду, прежде всего, священные обязанности домохозяина, в частности агнихотра (поддержание священного огня), но также и все бескорыстные труды.

<sup>101</sup> Сто лет - полный срок человеческой жизни, со гласно Ведам.

<sup>102</sup> Согласно некоторым комментаторам, второе полустигше относится к пути действия без желания плодов, разработанного впоследствии Бхагавадгитой.

...не липнет - па... lipyate.

<sup>103</sup> Буйные - as игу а (от глагола as - "быть"). В Ведах асуры еще не абсолютно отрицательные сверх существа, но, согласно комментаторам, отличаются привязанностью к чувственным наслаждениям.

<sup>104</sup> Слепую покрытые тьмой... (см. также ст. 9 и 12) - имеется в виду тьма неведения в противоположность свету, даруемому Самоосуществлением, познанием Атмана

<sup>105</sup> Самоубийцы - определение говорит не столько об убивших тело, сколько о тех, кто погубил Самого - сущность человека, Атмана. Такие духовные самоубийцы после смерти, согласно комментаторам, получают дурное воплощение.

<sup>106</sup> Дивные - *devā* - Шанкара истолковывает как "чувства". Такому толкованию следуют и многие позднейшие комментаторы.

<sup>107</sup> ...ускользает... - *arṣat*. Другое значение слова - "негибнущее".

<sup>108</sup> Матерый - *mātariṣvan*. Имя-эпитет Огня или Ветра, этимологии которого сильно разнятся в зависимости от принимаемой основы и деления слова: "(сын) матери-собаки", вероятно, с астральной символикой, или от индоевропейского *h₂mataris* - обозначение куска дерева или добывания жертвенного огня с символикой соития. (Этим переводом сделана попытка совместить оба смысла с максимальным приближением к звучанию ведийского слова.) Толкователи считают, что это имя обозначает здесь космическую энергию - *prāṇa* или *sūtrātman*.

<sup>109</sup> Возлияние - *aras* (ср. *ar* - "вода"). Часто толкуется как карма, или дела людей.

<sup>110</sup> Вся эта мантра толкуется в том смысле, что Атман-Брахман одновременно имеет свойства (*saguṇa*) и не имеет (*nirguṇa*), он выше понимания умом и чувствами и является начальной первопричиной и конечной целью всех деяний.

<sup>111</sup> Сочетание противоположных проявлений в описании Высшей Сущности имеет целью уничтожить трудно преодолимую разделенность проявленного мира и привести к целостности понимания. Этот стих еще раз указывает, что Брахман одновременно со свойствами (*saguṇa*) и бессвойственен (*nirguṇa*)

<sup>112</sup> В ст. 6-7 говорится о достигшем Самого (Атмана) и описывается его психологическое состояние, на которое не влияют изменения системы "тело-сознание".

<sup>113</sup> Свами Сатьянанда рассматривает эту мантру как описание переживания высочайшего состояния сознания, или Атмана, в самадхи, но, следуя Шанкаре, выделяет, в основном, негативные характеристики типа "не то, не то" (*neti, neti*). Сторонники паринамавады - теории действительного, а не мнимого возникновения мира из Брахма на - характеризуют последнего как позитивное, наделенное качествами и всеохватывающее (*saprapañca*) начало, отрицательные характеристики которого показывают отсутствие в Брахмане несовершенств, конечности и частичности, а не полноту его проявления и пр. Непредвзятый подход к тексту позволяет видеть в данном отрывке нерасчлененность позитивных и негативных аспектов Высшей Сущности.

<sup>114</sup> ...словно... - *ive*. В некоторых комментариях, следующих Шанкаре, это слово не выделяется.

<sup>115</sup> Неведомое, ведомое - *avidyā, vidyā*. Некоторые комментаторы полагают, что *vidyā* значит здесь теоретическое знание о Брахмане, полученное изучением. Сатьянанда Каулачарья считает, что *vidyā* здесь - *devatājñāna*, знание божеств и обрядов, а *avidyā* - карма, дела человеческие.

<sup>116</sup> ...мудрых... - *dhirāṅnām*. Ведийское *dhlra* включает в свое семантическое поле и понятия "сдержанный", "постоянный".

12. В слепую тьму попадают, кто не явленное почитает.

Тогда - словно в большую тьму - те, кто в явленном услаждался.<sup>118</sup>

13. Сказано так: иное, (чем) явленное, иное, (чем) не явленное - вот слышанное от мудрых, что нам разъяснили это.<sup>119</sup>

14. Явление и исчезновение - кто знает вместе обоих, исчезновением смерть одолев, явлением бессмертия достигает.<sup>120</sup>

15. Золотой чашей<sup>121</sup> закрыт истины лик,<sup>122</sup> То - Ты,<sup>123</sup> Пышный,<sup>124</sup> открой ее узреть держащемуся истины!

16. Пышный, Единичный,<sup>125</sup> Близнец, Солнце, Претворителя сын,<sup>126</sup> распространи<sup>127</sup> лучи, увеличь блеск!

Этот твой облик прекраснейший, что (я) вижу, Первый сей - я.<sup>128</sup>

17. Ветер неостановимый, бессмертный теперь эта плоть, что кончена пеплом,<sup>129</sup> Ом! Вершитель, помни свершенное,<sup>130</sup> помни! Вершитель, помни свершенное, помни!

18. О Огонь!<sup>131</sup> дивный, веги ведающий! Проведи нас добрым путем к раю,<sup>132</sup> Отврати от нас уклоняющий грех,<sup>133</sup> величайшую славу тебе воздадим!

---

<sup>117</sup> Бессмертие - *amṛta*. Все комментаторы сходятся на том, что бессмертие - это познание или, что то же самое, осуществление Брахмана.

<sup>118</sup> Согласно Шанкаре, не явленное (*asambhūti*) - это prakṛti или *māyā*, несознательная первопричина Вселенной в состоянии равновесия перед творением, *sambhūti* же означает *hiraṇyagarbha* (золотое яйцо или золотой зародыш), первое проявление Брахмана. Оно известно и под другими именами: brahma, *sūtrātman*, *karyābrahman* и пр. Майя, игра или магия Брахмана, вызывает Его первое проявление (*hiraṇyagarbha*) в начале цикла, которое приводит во вращение всю Вселенную.

<sup>119</sup> Шанкара говорит, что результат почитания *sambhūti* или *sambhāva* (*hiraṇyagarbha*) - достижение восьми йогических сил, а почитания *asambhūti* или *asambhāva* (отождествляемой с Природой) - растворение в природе (которое Вивекананда считал величайшей опасностью для йогина).

<sup>120</sup> Интересно толкование этого стиха Уватачарьей. Он считает, что "явленное" (*sambhūti*) означает здесь Брахмана, причину всех творений, а "исчезновение" (*vināśa*) разрушимое тело. В целом, его понимание таково: йогин, знающий как Брахмана, так и тело, достигает бессмертия знанием Брахмана, преодолев смерть трудами, совершаемыми телом, которое само - производное знания. (См. Шарвананда, с. 19.)

<sup>121</sup> ...золотой чашей... - *hiraṇmaeṣa pūtreṇa*. Перевод А.Я. Сыркина "золотым диском", как представляется, не сколько уплощает поразительную объемность и глубину этого выражения: в ведийском мировоззрении мир скорее сферичен, нежели линейен. В слове *hiraṇmaeṣa* звуковое созвучие намекает на слово *māyā* - "марево", "иллюзия", "магия".

<sup>122</sup> Во многих ведийских упанишадах советуется размышлять о Брахмане в солнце, сердце и глазе, ибо с этими местами ассоциируется особое проявление божественной славы.

<sup>123</sup> То - ты - *tattvam*. Последователи веданты, почитающие эту упанишаду как одну из главнейших, понимают это слово как *tat + tvant*, выражая этим идею тождественности Запредельного и личного, идею единства мира, лишь воображаемого множественным. В эпосе слово *tattvam* обозначает "То состояние", т. е. составной элемент мироздания по аналогии с саттва (от *sat* - "сущее").

<sup>124</sup> Пышный - *pūṣan* (от- *pūṣ* "питаться", "процветать", "расти", "пухнуть") - одно из имен-синонимов божества-производителя, покровителя стад и дорог, несущего также и соляные функции. К Пушану в Ригведе обращено восемь гимнов, по большей части в VI мандале. Даянанда Сарасвати переводит его имя как "Питающий", Б.Л. Смирнов - как "Кормилец".

<sup>125</sup> Единичный - интересно сопоставить ведийское слово *ekarṣi* с производными от греч. "монарший" (*eka* - один). Перевод А.Я. Сыркина - "единственный риши". Традиционные комментаторы понимают это слово как "единственный (небесный) конь" или его имя собственное. Возможна связь с сюжетом, по которому Белая Яджурведа была поведена Яджнявалке солнцем, явившимся в виде коня, что также, видимо, имеет астральную символику.

<sup>126</sup> ...Солнце, Претворите ля сын... - *sūrya prājapatyā*. Ср. в "Повести временных лет": "Солнце, цесарь, сын Сварогов, еже есть Дажьдбог".

<sup>127</sup> ...распространи... - *vyūha*. В позднейшей веданте теория выхо (распространений, эманации) стала использоваться для объяснения создания запредельным Брахма ном проявленного мира.

<sup>128</sup> Первый сей - я - *ṛigusaḥ so 'ham*. Из обширного смыслового поля ведийского *ṛigusaḥ* для русского перевода выбрано значение, совмещающее в себе идею первенства, главенства (отриг - "идти впереди", "опережать", "возглавлять") с частичной этимологической связью и созвучием, как кажется, отраженными в древнерусском имени божества Перун, а также в английском и французском титуле "пэр". Обозначает мужское начало, ставшее в санкхье и основанной на ее теории йоге Патанджали определением чистого сознания, близкого к христианскому понятию "дух". *So'ham* - одна из наиболее известных мантр, постоянное произнесение и осмысление которой ведет к снятию раздельности объекта и субъекта.

<sup>129</sup> Т. е. после сожжения тела на кремационном костре оно рассеивается в пространстве. Ср.: "Пепел будет тело наше, и дух изльется яко мяк<о>к аер и пройдет живот наш яко стопы облака" ("Премудрости Соломона", 2.3, из рукописной библии Геннадия, 1499 г.).

<sup>130</sup> Вершитель (*krato*), помни свершенное (*krtaṃ*) - Сатьянанда Каулачарья считает всю вторую строку санкальпой. *Sankalpa* (волевая установка, решение) - один из технических приемов йоги, особенно йога нидры. Цель данной санкальпы - перенос сознания через забвение смерти к лучшему воплощению, а в идеале - к отсутствию таковых (ср. Бхагавадгита 8.6). *Krata* многими комментаторами понимается как "ум".

ОМ! Полное То, полное это. От полного полное берется, полным полное прибывает, полное лишь остается.

ОМ! Покой! Покой! Покой!

### Йога таттва упанишада

Йога таттва уп., как явствует из самого ее названия - "Сущность йоги", - претендует на то, чтобы изложить самое главное в йоге. Это, несомненно, одна из известнейших и содержательнейших упанишад йоги, и, наверное, каждый принадлежащий к преемственности учитель йоги использует ее в своих объяснениях. Так, йогин и распространитель йоги середины нашего века Свами Шивананда Сарасвати в своих книгах цитирует ее большими отрывками с небольшими пояснениями или даже без таковых.

Йога таттва уп. известна в двух вариантах: кратком (15 шлок) и просторном, где между шлоками 2 и 3 вставлены около 100 шлок, описывающих отдельные идеи и приемы йоги.

Содержание и язык Йога таттвы говорят о том, что она составлялась в период раннего средневековья и представляет собой текст некоей йоговской школы, по крайней мере, знакомой с восьмичленной йогой Патанджали, но включившей в свое руководство приемы тантры. Поэтому, помимо практического интереса, упанишада может дать материал для изучения истории учения йоги.

Она упоминает четыре вида йоги: мантра, лайа, хатха и раджа йогу, - утверждая при этом, что йога многообразна и различается своим употреблением (ст. 19). Действительно, любая из форм йоги не существует совсем обособленно, но включает в себя приемы, являющиеся главными для других ее видов (например, использование мантр в лайа йоге) при сохранении своей специфической направленности внутри некоей общности идей и действий.

Так какую же ветвь йоги излагает Йога таттва! Отметим такую, на первый взгляд, странность: с одной стороны, упанишада перечисляет все восемь членов (anga) аштанга йоги, известной как раджа йога, и план ее изложения следует этим восьми стадиям совершенствования; с другой стороны, она называет эту деятельность хатха йогой (ст. 24). Кроме того, большое внимание текст уделяет упражнениям явно тантрийского характера, а излагается упанишада от имени Вишну, что бывает реже в таких видах текстов. Это лишний раз показывает тщетность попыток выделить какой-то вид йоги в чистом виде и подтверждает, что наличие или преобладание тех или иных идей или упражнений - это прежде всего специфика той йоговской школы, в которой текст создавался или применялся.

Основные мировоззренческие посылки йоги четко прослеживаются в этой "сектантской" упанишаде. Главные утверждения: вера в личного Бога, к которому стремится упражняющийся (в упанишаде дважды повторяется славословие Вишну, названного Великим Йогоином, Пурушей, к которому за разъяснением йоги обращается Бог-Творец Брахма), тождество Высшего Бога и отдельного существа (Jiva), которое, однако, будучи "уловлено сетью" марева (тауа) проявленного мира, кружится в текущем (samsara), вновь и вновь перевоплощаясь. Спасти или избавиться от этой цепи радостей и страданий, рождений и смертей, двойственности противоположностей и т. д. может только достижение Обособления (kaivalya), а следование писаниям способно лишь запутать, одурманить.

Эти теоретические установки упанишада называет знанием (/лапе), и в ней имеется весьма важное положение, что знание, не подкрепленное упражнениями йоги, как и упражнения йоги без знания, не приведут к Освобождению (ст. 14-15). Осознание и верное следование такой цели доступно очень немногим, и опыт общения с занимающимися йогой на Западе ясно обнаруживает, что в первом случае рассуждения на "высокие темы" могут вырождаться в пустую болтовню, которой быстро перестает верить даже сам разглагольствующий, а во втором сознание, подготовленное упражнениями йоги к восприятию, но не имеющее необходимых основ, становится легкой добычей самоуверенных заблуждений. Осуществление же гармонии познающего и познаваемого труднодостижимо, но только так достигается Истина.

После традиционного восхваления избранного божества (ista-devata), которым в данном тексте является Вишну, упанишада начинает разъяснение, как живое существо могло оказаться связанным в проявленном мире (ст. 4-6, 9 и далее), и среди сетей майи упоминает и сети шастр, видимо, в смысле обрядовых наставлений (ст. 6-7).

На описание пранайамы в упанишаде отводится свыше 30 стихов с достаточно важными физиологическими подробностями (Особая задержка, или кевала кумбхака, должна выполняться так, что дыхание исчезает на долгое время, причем признаками продвижения и правильности упражнения являются обильный пот, дрожь тела и т. д.).

Особая задержка ведет к появлению необычных достижений или совершенств (siddhi): левитации, способности становиться сколь угодно малым и т. д. (ст. 53 и далее). Одна из этих необычных сил, как отметил М. Элиаде, ясно обнаруживает связь между некоторыми видами йоги и алхимией. Но как предостережение против увлечения этими силами можно понимать указания упанишады не являть эти силы (ст. 56) и выполнять Особую задержку один раз в день (ст. 68).

---

<sup>131</sup> Огонь - agne. Эта мантра точно соответствует первому стиху гимна Ригведы, обращенному к Агни (1.189). Ею умирающий (или окружающие его) обращаются к Огню как Девате, которому приносятся жертвы с самого рождения и который доставляет жертвы Высшему Владыке, Ишваре.

<sup>132</sup> ....добрым путем... - supatha. Имеется в виду *devayāna*, стезя богов (или, иначе, *arcimārga*, дорога света) в отличие от *pitṛyāna*, стези предков (или *dhūmimārga*, дымной дороги, дороги темноты).

Рай - *rāye*. Древнее русское слово "рай" (если не связывать его исключительно с христианским мировоззрением) достаточно совпадает с ведийским по звучанию, значениям и контексту последних стихов упанишады. Чаше гау а переводится как "богатство", но такой перевод как бы противоречит содержанию первой мантры (впрочем, древнеиндийская мудрость успешно согласует противоречия).

<sup>133</sup> Уклоняющийся грех - *juhurāṇam eno*. В слове Моньер-Вильямса слово *juhurāṇa* понимается как синонимическое название луны (от глагола hvṛi - "склонять", "сгибать"). Это значение представляется точнее, полнее и глубже смысла распространенного перевода "совращающий" или "обманчивый", так как приемом дхвани намекает на представление упанишад, что уходящие из этого мира путем предков идут к луне, которая удерживает малознающих и заставляет их родиться вновь (см. напр. Каушитаки уп. 1.2).



При описании следующих этапов - пратъяхары и дхараны - перечисляются другие чудесные силы с той же оговоркой: не придавать им значения и всячески скрывать их, ибо они отвлекают от высшей цели.

В тексте подробно излагается Пятеричное удержание (или установка) - рапса dharana, - служащая овладению пятью плотными элементами (bhuta), а дхьяне уделяется крайне мало внимания (ст. 105). Не дается подробностей и состояния самадхи, ибо задача упанишады - в описании практических приемов, ведущих к этому неопишуемому состоянию. Упанишада упоминает различные печати или знаки (ntudra) и замки (bandha), которые дополняют удержание дыхания и помогают управлению сознанием.

Характерно употребление в тексте слова abhyasa ("повторение", "упражнение", "прилежание") как синонима слова йога. В Шива самхите говорится: "Абхьясой обретают успех... Можно обмануть смерть с помощью абхьясы".

Для упанишады более привлекателен идеал йогина, не отторгнувшего тело и сознание, а "при жизни свободного" (jīvanmukta), цель которого - Вишну (ст. 130).

Очень образно в упанишаде уподобляется водочерпальному колесу сансара, как бы многочисленными черпаками зачерпывающая жизни и снова выливающая их в тот же источник. В этом круговороте "мать - снова супруга, супруга же - мать" (ст. 131-133). Этот отрывок классический психоанализ мог бы трактовать как обычный инцестуозный комплекс, а нынешняя трансперсональная психология - как выражение одной из перинатальных матриц и подтверждение опыта прошлых рождений. Но упанишада напоминает это общеизвестное для индийского мировоззрения положение, чтобы после перечисления соответствий букв слога ОМ с явлениями и качествами существования закончить кратким упоминанием конечной цели - "безлюдья", "безопасности", в которых пребывает йогин, ставший лишь Самим Собой, Атманом.

На русский язык прежде был переведен лишь маленький отрывок из трех шлок (см. Упанишады. - М., 1967).

Йога таммеа уп. предваряется и заключается одним из самых употребительных "Успокаивающих чтений" (шанти патха), представляющим обращение к Всевышнему учителя и ученика.

Сущность йоги

ОМ! Да защитит нас обоих Могучий!<sup>134</sup> 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<sup>135</sup> сущность йоги; Кто (ее) услышит и изучит - от всех прегрешений освободится.<sup>136</sup>

2. Вишну, Великий Йогин, Великое Бытие, Великий Пыл,<sup>137</sup>

На пути сущности Первейший,<sup>138</sup> словно светильник виден.

3. Почтив поклонением Того Властителя преходящего (мира), Великий Прародитель<sup>139</sup> просил поведать сущность йоги и соответствующих восьми членов.<sup>140</sup>

4. И сказал Чувств властитель.<sup>141</sup> (Я) изложу (эту) сущность, слушай!

Все существа<sup>142</sup> увлечены обманчивой сетью радости и страдания.

5. (Но есть) путь, ведущий к Избавлению<sup>143</sup> от созданных маревом<sup>144</sup> сетей - рождений, ранений, убийств, старости и смертей, - переправляющий через смерть.<sup>145</sup>

6. (Хотя) есть множество разных путей, но Особое<sup>146</sup> состояние труднодостижимо; попавший (же) в сети Писаний их мудростью одурманен.<sup>147</sup>

7. То Невыразимое состояние выразить невозможно<sup>148</sup> даже озаренным,<sup>149</sup> (и) разве та самая ясная форма объяснима<sup>150</sup> Писаниями?

<sup>134</sup> Могучий - санскритское saha в данном тексте значит "вместе" (оба), но так как есть и значения "сильный", "могучий", то этот обертональный и неявно сопутствующий смысл здесь введен в перевод как бы в скобках, как эпитет Высшей Силы.

<sup>135</sup> ...приобщенным... - йогинам, в данном случае тем, кто приступил к упражнениям йоги.

<sup>136</sup> По традиционным представлениям, знание является наилучшим очистителем от самых страшных грехов.

<sup>137</sup> Великий Йогин, Великое Бытие, Великий Пыл - *mahā yogi, mahā bhūto, mahā tapaḥ*. Титул Великий Йогин чаще употребляется по отношению к Шиве. Слово tapas - "горение", "жар", "пыл" - содержит в себе идею, что йогическая аскеза в полной мере доступна лишь "пламенным", а не "теплым".

<sup>138</sup> Первейший - *puruṣottama*.

<sup>139</sup> Великий Прародитель - *pitāmahāḥ*. Обычный эпитет бога-творца в индуизме - Брахмана.

<sup>140</sup> Восемь членов - *aṣṭāṅga*. Одно из названий восьми ступенной йоги Патанджали.

<sup>141</sup> Чувств Властитель - *hṛṣīkeśa*. Один из эпитетов Вишну.

<sup>142</sup> Существа - *jīva*, "живое". Чаще переводится как "душа", однако такой перевод слишком "христианизирует" санскритское понятие, придавая ему несвойственный для индийского мировоззрения смысловой оттенок.

<sup>143</sup> Избавление - *muktika*.

<sup>144</sup> Маревое - *māyā*. "Магия" явлений, скрывающая истинную природу вещей.

<sup>145</sup> Образ ладьи, лодки, на которой пересекают поток смерти (или даже ряда смертей), ведет свое начало от ведийских текстов, где, например, жертва сравнивалась с чел ном, лодкой, везущей к обители бессмертия.

<sup>146</sup> Особое - *kaivalya*, также "обособленное", "исключительное" - состояние полной отрешенности не только от внешнего, но и от внутреннего "психического" мира, являющееся высшей целью йоги Патанджали.

<sup>147</sup> Здесь явно выражен отказ от брахманической традиции.

Писания - *śāstra*.

8. (Однако) То Неделимое, Незапятнанное, Спокойное, Бескорбное, все превосходящее и чистое по природе Существо плодами грехов окутано.

9. Как же То, Вечное, Высочайшее состояние становится существом?<sup>151</sup>

(То), все сущее превосходящее, (чья) природа - незакрытое знание,

10. (сперва) взволновалось, как вода,<sup>152</sup> затем в нем выступило Самоопределение,<sup>153</sup> наделенное пятью элементами,<sup>154</sup> развившееся из сгустка<sup>155</sup> состоящее из свойств,<sup>156</sup> сплетенное из составляющих.<sup>157</sup>

11. Существо, наделенное радостью-страданием, создано представлением,<sup>158</sup> поэтому то, что существом называют, очищенное, Высочайшим Самым<sup>159</sup> провозглашают.

12. Желание, гнев, страх, также алчность, страсть, заблуждение, опьянение, рождение, смерть, уныние, горе, слабость, голод, жажда,

13. жадность, смущение, страх,<sup>160</sup> страдание, отчаяние, волнение - от этих пороков избавленное, существо считается обособленным.<sup>161</sup>

14. Для уничтожения тех пороков тебе поведаю средство; Разве без йоги будет твердым знание,<sup>162</sup> дающее Избавление?

15. Но и йога без знания не будет способствовать делам Избавления, Посему - знание и йогу пусть упорно повторяет<sup>163</sup> чающий Избавления.<sup>164</sup>

16. Ведь от незнания - текучесть,<sup>165</sup> знанием же - освобождаются.

Ведь это знание своей природы<sup>166</sup> - достижение единства знания с познаваемым.<sup>167</sup>

17. Так узнается собственная природа, Особое Высшее состояние, Неделимое, Незапятнанное, воочию - облик Сути - Смысла - Блаженства,<sup>168</sup>

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,<sup>169</sup> всюду восхваляемое по преданью.

---

<sup>148</sup> Одна из часто повторяемых идей упанишад: Абсолютное Благо (Брахман) невыразимо определениями: какое бы определение Атмана-Брахмана ни предлагалось, следует отвечать "не то, не то" (neti, neti), ибо всякое определение, воистину, определяет, т. е. налагает пределы на Беспредельное.

<sup>149</sup> Озаренные - *sura* - "бог". Более позднее производное от *asura*, в послеведийское время ставшее обозначением демона.

<sup>150</sup> ...ясная... объяснима... - здесь с помощью игры слов выделяется идея, что только Сам (Атман) может знать и охватить самого себя: ни боги (как бы высоки они ни были по положению), ни еще более высокие Писания - все же не Атман.

<sup>151</sup> Утверждение, что джива может быть заключена в мире явлений, как птица в клетке, как бы противоречащее идее тождества ее с Брахманом, вызывает здесь вопрос воображаемого собеседника (или ученика), на которое следует объяснение.

<sup>152</sup> ...взволновалось, как вода... - сравнение первоначального не проявленного и невозмутимого сознания со спокойным прозрачным Океаном довольно часто встречается в брахманических и буддистских текстах. Ветер не ведения или кармы покрывает ее поверхность рябью, волнением, которое не дает видеть глубину. В самом начале развертывания Вселенной Нараяна (Мировая Душа) плавает в водах, как золотое яйцо.

<sup>153</sup> Самоопределение - *ahamkṛti*, то же, что и *ahamkāra*, буквально "создающее Я".

<sup>154</sup> Пять великих элементов (*pañcamahābhūta*) - Земля, Вода, Огонь, Воздух, Пространство.

<sup>155</sup> ...из сгустка... - *pinḍya*. Нечто шарообразное, так же пища, еда. Ж. Варенн переводит "из яйца".

<sup>156</sup> ...из свойств... - *guṇa*.

<sup>157</sup> Составляющие - *dhatu*. Согласно разным школам философии и аюрведы, существует три или семь дхату тела: 1) желчь, слизь, ветер; 2) жизненный сок, кровь, мясо (мышцы), жир, кости, костный мозг, сперма.

<sup>158</sup> Представление - *bhūvanayā*.

<sup>159</sup> Высочайший Самый - *paramātman*. Здесь мы на ходим положение, являющееся одной из основ Веданты: отдельная душа - это Вселенская душа, ограниченная условиями (*upādhi*)

<sup>160</sup> Слово *bhaya*, "страх", в ст. 12-13 повторяется дважды.

<sup>161</sup> Обособленное - *kaivalya*.

<sup>162</sup> Знание - здесь: понимание цели упражнения и своей истинной природы. Эти шлоки говорят о том, что без согласованности упражнений и понимания их смысла, т. е. единства средств и цели, никакая йога невозможна. Ж. Варенн предполагает, что в данном месте под словом "знание" понимается "наука".

<sup>163</sup> Повторяет - *abhāset*.

<sup>164</sup> Чающий Избавления - *mumukṣu*, производное от *mokṣa*.

<sup>165</sup> Ж. Варенн усматривает здесь возможную скрытую нападку на положения буддизма, для которого источник страдания - в желании (вожделении, жажде), а не в не знании (неведении).

<sup>166</sup> Своей природы - *svarūpa*.

<sup>167</sup> Достижение - *sādhnam*. Более распространенная формула - единство знания, познаваемого и познающего.

<sup>168</sup> Суть - Смысл - Блаженство - *saccidānanda*.

<sup>169</sup> По-видимому, эта шлока описывает четыре стадии (или состояния) обретения истинного знания соответственно четырем стадиям пранаямы: 1) *ārambha* - начальное состояние; 2) *ghaṭa* (горшок) - состояние взаимодействия

21. Выделяющийся этими (качествами) брахманом наречется, выслушай кратко (об этом). Кто букву-матрицу и прочие формулы мантр<sup>170</sup> 12 лет повторять сумеет,
22. постепенно приобретет знание: "малость" и прочие (силы),<sup>171</sup> превосходящие свойства (гуны).  
Эту йогу используют мало разумные, низшие из совершенствующихся.
23. Десять миллионов раз перевозносимая лайя йога - это растворение сознания;<sup>172</sup> идущим, стоящим, спящим, едящим - следует размышлять о Неделимом Владыке.
24. Такова лайя йога.  
Теперь слушай о хатха йоге.<sup>173</sup>
- Йама, нийама, асана, а также пранасамъяма,<sup>174</sup>
25. пратъяхара, дхарана и дхъяна на Увлекающем<sup>175</sup> в межбровье, самадхи, равности состояние,<sup>176</sup> - это называется Восьмичленной йогой.
26. Маха мудра, маха бандха, махаведха,<sup>177</sup> кхечари джаландхара уддияна, мула бандха также,
27. долгий пранав (ОМ), соединяющий слушание и высшее заключение, считающиеся тройкой Ваджроли, Амароли, Сахаджолы.<sup>178</sup>
28. Из этих о единственно, в сущности, значительном слушай: Легкая пища<sup>179</sup> - одно из главных обузданий.<sup>180</sup>
29. Доброта,<sup>181</sup> поистине, главное из соблюдения,<sup>182</sup> четыре (асаны) из восьмидесяти - важнейшие: Совершенная, Лотосная, Львиная и Бодрая.<sup>183</sup>
30. Поначалу во время упражнений - четыре важнейших помехи: лень, хвастовство, дурное общество, ворожба,<sup>184</sup> стремление к золоту и женщинам - обманчивые миражи.<sup>185</sup>
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,<sup>186</sup> дабы избавиться от клопов, мух, насекомых,
34. изо дня в день тщательно подметаемую метлой, окуриваемую благовониями с приятным запахом.
35. (На сиденье), не слишком высоким, не (слишком) низким, из травы куша, покрытой тканью и шкурой,<sup>187</sup> проницательный,<sup>188</sup> принявший Лотосное сидение,
36. сидя с прямым и вытянутым телом, пусть почитит избранное божество,<sup>189</sup>
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.

ограниченного личного "я" с Высшим Самым (определение несет идею подготовки некоего вместилища для восприятия Высшей Истины); 3) *raṅga* - обретение знания; 4) *niṣpatti-avasthā* - осуществление конечной цели.

<sup>170</sup> Здесь говорится о приеме джапа, повторении мантры с помощью четок или без них.

<sup>171</sup> ... "малость" и прочие (силы)... - необычные силы (сиддхи или вибхути).

<sup>172</sup> Растворение сознания - *citta laya*.

<sup>173</sup> Обзор восьми ступенчатой йоги Патанджали см. во вступительной статье.

<sup>174</sup> Пранасамъяма - *prāṇasamyama*. Весьма интересная замена более привычного определения пранайама. S ату am а имеет значения: "сдерживание", "удержание", "смирение".

<sup>175</sup> Увлекающий - *hari*. Одно из имен Вишну.

<sup>176</sup> ...равности состояние... - *samatāvastha*. Это дополняющее разъяснение позволяет уточнить содержание определения самадхи в традиции, выраженной упанишадой. *Samata* значит также "сходство", "безразличие", "равнодушие".

<sup>177</sup> Махаведха - *mahāvedha*. Есть некоторые отличия в описании этой мудры разными источниками. Шива и Гхеранда самхиты описывают ее как продолжение маха- бандхи. В позе махабандхи следует соединить прану с апаной и, наполнив тело воздухом, направить его вниз, пронзая брахма грантхи, препятствующий прохождению кундалини по сушумне.

<sup>178</sup> Названные в ст. 25-27 мудры и бандхи описываются ниже.

<sup>179</sup> Легкая пища - *ladhūhara*. Вновь синоним более употребительного *mitāhara*.

<sup>180</sup> Обуздание - уата.

<sup>181</sup> Доброта - *ahimsa*. Негативные переводы - "не принесение вреда", "ненасилие" - не передают положительный и динамичный смысл термина.

<sup>182</sup> Соблюдение - *niyama*.

<sup>183</sup> Совершенная, Лотосная, Львиная и Бодрая - *siddhāsana, padmāsana, सिंहāsana, bhadrāsana*.

<sup>184</sup> Ворожба - *mantrādi*.

<sup>185</sup> Миражи - *mṛga tṛṣṇa*. Букв, "жажда оленя".

<sup>186</sup> ...навозом или известью... - коровий навоз считается в индуизме очистительным средством; пережженным кизяком, становящимся белым, в Индии обмазывают стены домов. *Sudha* (известь) Ж. Варенн переводит как "сок лимона".

<sup>187</sup> Общепринятое техническое описание сиденья для созерцания (см. напр. Бхагавадгита 6.11). Трава куша - травянистое растение типа осоки. Шкура антилопы - один из отличительных знаков отшельника.

<sup>188</sup> Проницательный - *medhavin*.

<sup>189</sup> Избранное божество - *iṣṭa-devatā*. Все индуисты (включая отшельников) поручают себя божеству, избранному из 33 млн. богов.

39. Посильно удерживая (воздух), пусть медленно выдыхает идой (и) наполненное пусть удалит, (затем вновь) удерживает ненапряженно.

40. Сделав (оборот слева) направо,<sup>190</sup> по колену ни быстро, ни медленно ударом пальца пусть отмерит меру<sup>191</sup> (дыхания).

41. Проводя медленно идой воздух (в течение) 16 мер, наполненное после следует удерживать 64 меры.

42. Далее следует выдохнуть пингалой нади (в течение) 32 мер. Далее, наполняя пингалу (как) прежде сказано,

43. хорошо собранный четыре раза (в день): утром, в полдень, вечером, в полночь, - спокойно пусть исполняет до 80 раз задержку (дыхания).

44. Так через три месяца упражнений токи<sup>192</sup> будут очищены, если же токи очищены - многие признаки

45. появляются в теле йогина. Их изложу без изъятия: легкость тела, красота, растущий огонь пищеварения<sup>193</sup>

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,<sup>194</sup>

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.<sup>195</sup> При совершенной Особой задержке выдоха и вдоха лишаются,<sup>196</sup>

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<sup>197</sup> 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,<sup>198</sup> слоны, буйволы

60. или львы могут быть умерщвлены тем йогиним одним ударом руки. Йогин может стать обликом - словно бы Бог Любви,<sup>199</sup>

61. (и) покорные тому облику женщины соития с ним возжелают. Если ж совершит он соитие, его семья 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<sup>200</sup> (ОМ) пусть произносит ради избывания грехов, накопленных прежде.

64. Все помехи уничтожающая, причины всех зол убивающая, пранава, повторяемая йогиним мантра, - (это) начало и основание совершенства.

65. Потом будет прием "горшок"<sup>201</sup> - это высшее дыхательное упражнение, (состоящее в соединении) праны с апаной, ума - с волей, собственного существа - с Высшим Самым, -

<sup>190</sup> (Оборот слева) направо - *Pradakṣiṇā* в индуизме считается благоприятным и почтительным обходом.

<sup>191</sup> Мера - *matrā*.

<sup>192</sup> Токи - *naḍī*. Данная упанишада не уточняет их число (в других источниках иногда упоминается 72 тыс.), ее интересуют только три главных - ида, питала и сушумна.

<sup>193</sup> Огонь пищеварения - *jāṭhara* значит "утроба", так же "плод", "зародыш".

<sup>194</sup> ...трех путей... - *tripathī*. Возможно, речь идет о паломничествах.

<sup>195</sup> Особая задержка - *kevala kumbhaka*.

<sup>196</sup> ...выдоха и вдоха лишаются... - Особая задержка - это состояние, в котором нет потребности ни в выдохе, ни во вдохе (*reca pūra*)

<sup>197</sup> Способность - *sāmarthyā*. Букв. "соответствие цели", также "сила", "власть". Эти сверхъестественные силы или способности сопутствуют упражнениям йоги.

<sup>198</sup> Шарабха ~ *śarabha*. Мифологическое восьминогое животное, похожее на оленя, олицетворение мощи. Э.А. Грантовский предполагает, что источником этого образа был лось, которого арии знали на своей прародине.

<sup>199</sup> Бог Любви - *kandarpa*. Другие имена: *kāma*, *manmatha* и пр.

<sup>200</sup> Удлиненный слог -- *pranava*. Слог ОМ, произносимый протяженно и певуче.

<sup>201</sup> Горшок - *ghaṭa*. Вариант (или другое название) упражнения - *kumbhaka* ("Кубок").

66. когда (эти) противоположности одного с другим заключаются<sup>202</sup> 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<sup>203</sup> пусть упражняется.

68. Особую задержку следует делать один раз в день. Известное (как) удаление<sup>204</sup> чувств от предметов чувств,

69. (когда) йогин в состоянии кубка<sup>205</sup> - это пратьяхарой<sup>206</sup> зовется.

Что бы он ни увидел глазами, пусть "это - Сам"<sup>207</sup> 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<sup>208</sup> 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,<sup>209</sup>

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<sup>210</sup> 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,<sup>211</sup> 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.<sup>212</sup> накопленный воздух, старательно смешанный с огнем Кольцевитой,

82. пусть беспрепятственно проникнет в сушумну, пусть вместе с воздухом проникнет великим путем<sup>213</sup> сознание,

83. пусть в сушу мну проникнет его сознание и дыхание.<sup>214</sup>

Земля, Вода, Огонь, Ветер и Пространство - вот пятерка,

84. в этих пяти удерживающее пять божеств<sup>215</sup>

(Пятеричным) удержанием<sup>216</sup> зовется. От стоп и кончая коленями - областью Земли зовется.

85. Земля - четырехугольник желтого цвета, изображаемая (слогом) ЛАМ.<sup>217</sup>

(В область) Земли помещая воздух в сочетании со звуком ЛАМ,

86. созерцая четырехугольного, четырехликого, золотого (Брахмана), пусть удерживает (внимание) пять мер времени,<sup>218</sup> (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) семя<sup>219</sup> - (слог) ВАМ почитается. Помещая в Вольной<sup>220</sup> воздух в сочетании

<sup>202</sup> ...заключается... - *ghaṭate*. Игра слов с *gkala* - "горшок".

<sup>203</sup> ...восьмую часть суток... - *yāma* - мера времени около 3 часов.

<sup>204</sup> Удаление - *pratyāhāra*.

<sup>205</sup> Т. е. в состоянии кумбхаки.

<sup>206</sup> Текст явно утверждает, что пратьяхара производится сама собой, уже одним упражнением в удержании дыхания.

<sup>207</sup> Это - Сам - *ātmeti*.

<sup>208</sup> Удовольствие - *saukhyā*. Шлока построена на остроумном парадоксе: общее место аскетических текстов - что надо отрешиться от удовольствия влечения чувств к объектам чувств. Здесь же единственным удовольствием становится Атман и влечение чувств к нему предписывается.

<sup>209</sup> ...золотом станет... - в огромном разнообразии различных видов и школ йоги есть и применяющие алхимию (например, школа натха сиддхов).

<sup>210</sup> Во многих религиозных культурах мира есть примеры, когда святой (или посвященный), скрывая высокую степень духовного совершенства, ведет себя как безумец или простака.

<sup>211</sup> Наставник - под чьим руководством садхака осваивает йогу, которая без него не может привести к цели.

<sup>212</sup> Состояние накопления - *raṅisaṃ avasthā*, также "знакомство". Ж. Варенн дает еще значение "вольность" (в значении привычного общения, единства и пр.).

<sup>213</sup> ...великим путем... - *mahā-paṭha*. Имеется в виду сушумна.

<sup>214</sup> Сознание и дыхание - *citta* и *svaṛavana*.

<sup>215</sup> Пять божеств - *pañca devānam*. Имеются в виду божества-властители пяти великих элементов.

<sup>216</sup> Удержание - *dharana*. Ниже описывается прием пятеричного удержания.

<sup>217</sup> В тексте не строго соблюдается единообразие на писания бидж. Так, биджа Воды в одной шлоке пишется ВАМ и ВА, а РА имеет и другое обозначение - *repha* (см. ст. 91).

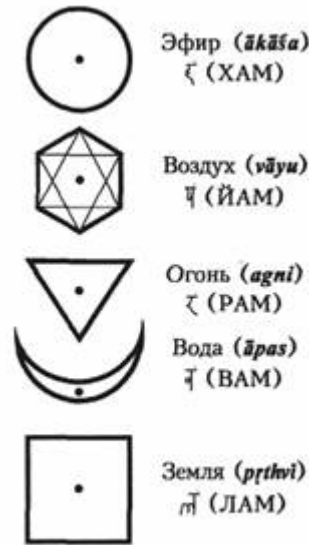
<sup>218</sup> Мера времени *ghaṭika* описывается в ст. 40.

со слогом ВАМ,

89. вспоминая Вошедшего в людей (бога Нараяну), четырехрукого, венчанного,<sup>221</sup> 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,



Таттва янтры

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,<sup>222</sup> не сжигается. От сердца кончая межбровьем - областью Воздуха почитается:

95. Воздух - черный шестиугольник,<sup>223</sup> И АМ - буква-слог, блистательный; (помещая) Воздух в области Воздуха (и) ЙАМ - блистательный букву-слог,

96. пусть здесь удерживает пять гхатика (образ) Всезнающего, Всюдуликого Владыки,<sup>224</sup> (тогда) будет в Эфире летать как ветер,

97. не страшен он будет йогину, смерти в Воздухе не случится. От межбровья кончая макушкой<sup>225</sup> - областью Пространства<sup>226</sup> зовется,

98. Эфир - (в виде) дымчатого круга, ХАМ - буква-слог блистательный.

Помещая в пространстве дыхание с ХАМ - звуком, (пусть размышляет) о Благодетеле,<sup>227</sup>

99. капле видном<sup>228</sup> Великом Боге, эфироподобном Садашиве,<sup>229</sup> с чистым хрусталем схожем, несущем венец - ранний месяц,

100. пятиглавом, луноподобном, десятируком, триоком, держащем всяческое оружие, украшенном всяческими украшениями,

101. полтела (коего) - Ума,<sup>230</sup> 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<sup>231</sup> не исчезнет великомудрый.

<sup>219</sup> Семя - *bija*.

<sup>220</sup> Вольная - *vāruṇe*. Имя бога Варуны, бывшего в ведийские времена главным богом, а в эпосе ставшего Владыкой Вод, является одним из эпитетов Воды.

<sup>221</sup> Венчаный - *kiriṭīnam*. Один из устойчивых эпитетов Вишну.

<sup>222</sup> ...в костер... - букв, "в огненный круг".

<sup>223</sup> ...черный шестиугольник... - в некоторых школах акаша (Эфир, Пространство) изображается в виде черного круга, тогда как Воздух - в виде пепельно-голубого шестиугольника.

<sup>224</sup> Владыка - Олицетворенный Бог, Ишвара.

<sup>225</sup> Макушка - *mūrdha*.

<sup>226</sup> Пространство - *ākāśa*. В следующей шлоке санскритское *vuota* передано словом "Эфир".

<sup>227</sup> Благодетель - *śaṅkara*. Один из эпитетов Шивы.

<sup>228</sup> Капле видном - *bindu-rūpam*.

<sup>229</sup> Великий Бог - *mahādeva*. Садашива, еще одно из имен и проявлений Шивы.

<sup>230</sup> Ума - одно из имен Богини (*devi*), наряду с Парвати, Кали и др. - супруги Шивы и его Шакти. Шива иногда изображается с телом, одна половина которого мужская, а другая - женская.

104. Пусть упражняется потом в созерцании,<sup>232</sup> и так -60 гхатика, воздух заключая в пространстве, искомое божество представляющий.

105. Это созерцание "с качеством"<sup>233</sup> может дать "малость" и прочие достижения,<sup>234</sup> а затем соответствующим созерцанием "без качества" явится самадхи.

106. Кем лишь за 12 дней самадхи будет достигнуто, - этот пронизательный, сдержав дыхание, при жизни свободным<sup>235</sup> бывает. Самадхи - состояние равности само живущего с Высшим Самым.<sup>236</sup>

107. Если же свое тело отторгнуть пожелает - пусть отпустит себя,

108. к Высочайшему Благу<sup>237</sup> 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,<sup>238</sup> или по воле своей - львом, тигром, слоном или конем. Многого, что есть (здесь) желанного, (он) достигнет:

111. (станет) йогин даже Великим Владыкой.<sup>239</sup> (Ведь) различные упражнения (имеют) разный плод, однако (служат) одной и той же (цели).

112. Подошву<sup>240</sup> 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 замок<sup>241</sup> следует повторять два или три (раза).<sup>242</sup>

В Великом замке пребывающий йогин, производя наполнение<sup>243</sup> (тела дыханием), одновременно

116. поворачивая движение наполненного воздуха ушной печатью,<sup>244</sup> в двойной загон<sup>245</sup> вводя воздух, сразу блистает.

117. Вот таково Великое пронзание,<sup>246</sup> (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.<sup>247</sup>

Наклоня шею к груди, должно установить твердо мысль -

119. (этот замок), называемый Замок Петленосца,<sup>248</sup> (побеждает) смерть, (как) слона гривастый (лев).

Так как от этого замка прана будет подниматься сушумной

120. Поднимающим<sup>249</sup> воистину называется замок, упоминаемый йогинами.

Подошвами крепко нажимая (на область) лона, следует наклониться;

121. (этим) замком, зовущимся "Лонным",<sup>250</sup> поднимается вверх апана.

А Корневым замком<sup>251</sup> соединяют прану с апаной с точкой гула,<sup>252</sup>

122. достигая упражнением множества успехов здесь, без сомненья. "Обратнодействующей"<sup>253</sup> называется все болезни уничтожающая (поза).

---

<sup>231</sup> Растворение Творца - *brahmanaḥ pralaye*. Здесь имеется в виду Брахман (м. р.), Бог-творец, который, не смотря на астрономическое число лет его существования, также смертен.

<sup>232</sup> Созерцание - *dhyāna*.

<sup>233</sup> ...с качеством... - *saguṇa*, т. е. с объектом, вещественным или мысленным.

<sup>234</sup> ...-"малость" и прочие достижения... - имеются в виду восемь чудесных сил. См. сидхи в Словаре понятий.

<sup>235</sup> При жизни свободный - *jīvanmukta*.

<sup>236</sup> Высший Самый - см. ст. 20.

<sup>237</sup> Высочайшее Благо - *parabrahman*.

<sup>238</sup> Дух - *yakṣa*.

<sup>239</sup> Великий Владыка - *maheśvara*.

<sup>240</sup> Подошва - *pārsṇī*. Ср. русское название обуви "поршни".

<sup>241</sup> Великий замок - *mahā bandha*.

<sup>242</sup> ...два или три (раза)... - из текста неясно, под ряд или ежедневно.

<sup>243</sup> Наполнение - *pūraka* - т. е. вдох.

<sup>244</sup> Ушная печать - *karṇa mudrā*. Видимо, синоним джаландхара бандхи.

<sup>245</sup> Двойной загон - *puṭa dvayam*. Возможно, имеется в виду пространство, запертое двумя печатями: маха мудрой и карна мудрой.

<sup>246</sup> Великое пронзание - *mahā-vedha*.

<sup>247</sup> Небесная странница - *khecāri* от *kha* - "небо", "пространство" и *cāri* - "движущаяся", "устремленная". *Khecari* - синоним птицы, движущейся в пространстве.

<sup>248</sup> Замок Петленосца - джаландхара бандха.

<sup>249</sup> Поднимающий - *udḍiyana* от *udḍina* - "взлет".

<sup>250</sup> Лонный - *uṇī-bandha*. Словом *uṇī* - "матка", "лоно" - здесь обозначается область половых органов.

<sup>251</sup> Корневой замок - *mūla bandha*.

<sup>252</sup> Гула - *nāda*. Изначальный, бессмертный, невыразимый звук - проявление Брахмана. В написании слога OM - носовой резонанс, обозначаемый точкой.

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<sup>254</sup> первый день.

125. (и на) несколько мгновений увеличивая изо дня в день, пусть упражняется. (Тогда) морщины и седины в три месяца<sup>255</sup> исчезнут,

126. упражняющийся же постоянно в течение трех часов победит время.

В Алмазной (печати)<sup>256</sup> пусть упражняется тот йогин - и будет наслаждаться совершенством:

127. если ей овладеет, йогическое совершенство<sup>257</sup> (будет) как на ладони. Знай, минувшее и будущее являет кчехари непременно.

128. Бессмертную<sup>258</sup> следует пить носом<sup>259</sup> 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 йогиним исполнены приемы<sup>260</sup> раджа йоги,

130. тогда различение и бесстрастие<sup>261</sup> твердо завоевано йогиним.

Вишну, Великий Йогин, Великое Бытие, Великий Пыл,

131. на пути сущности Первейший, словно светильник виден.<sup>262</sup>

Прежде сосавший грудь, (теперь), стискивая (ее), страстью переполняется;

132. прежде рожденный из влагалища,<sup>263</sup> в этом же влагалище услаждается. Мать - снова супруга, супруга же - мать,

133. отец - снова сын, сын - снова отец.

Так колесом текучести,<sup>264</sup> словно на колодезном колесе черпаки,

134. крутятся лонорожденные, послушно собой миры наполняют.

Три мира, три Веды, три службы (сандхья), три тона,

135. Три огня, три гуны - (и этому) всему основа - три слога (ОМ).<sup>265</sup> Тремя слогами, а также половиной слога,<sup>266</sup> 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,<sup>267</sup> в сердце - местопребывание лотоса,

138. обращенного стеблем вверх, вниз - бутоном,<sup>268</sup> в середине его - пребывание ума.

При А - звуке лотос выпрямляется, при У - звуке - словно раскрывается,

139. при М-звуке получают отзвук<sup>269</sup> в полмеры, но неизменный, с чистым хрусталем схожий, неделимый, уничтожающий грехи.

140. Йогой обузданный Сам человек<sup>270</sup> получает То Высшее состояние. (Как) черепаха (в панцире передние), задние лапы и голову<sup>271</sup> - так в Самом (Атмане) пусть удерживает наполняемый и удаляемый воздух,

141. (который) во всех дверях<sup>272</sup> запирается. Тогда тщательным удержанием (воздуха) в девяти дверях прана поднимается,<sup>273</sup>

---

<sup>253</sup> Обратная действующая - *viparita kāraṇī*. В источниках часто является названием позы, ныне более известной как *śīrasasana*. Состоит в удержании тела на голове вверх ногами. Считается, что, практикуя эту позу, можно обратить вспять даже время (может быть, поэтому она называется *viparita* - "обратная", "перевернутая").

<sup>254</sup> Мгновение - *kṣana*. В ряде источников - время мигания глаза (миг).

<sup>255</sup> ...три месяца... - букв. "половина шести" месяцев.

<sup>256</sup> Алмазная (печать) - *vajroli* (вариант для жен щин - *sahajoli*).

<sup>257</sup> Йогическое совершенство - *yogasiddhi*.

<sup>258</sup> Бессмертная - *amati* - эвфемизм слова "моча".

<sup>259</sup> ...носом... - Ж. Варенн в комментарии упускает эту важную подробность приема.

<sup>260</sup> Приемы - *kriya*.

<sup>261</sup> Различение и бесстрастие - *vivekavairāgya*. Одна из целей йоги (связанной с санкхьей), а также веданты - достичь различения Зрящего (Атмана, Пуруши) и зрелища (мира явлений или Природы, Пракрити).

<sup>262</sup> Повтор ст. 2.

<sup>263</sup> Влагалище - *bhāga*. Имеет также значения "счастье", "любовь".

<sup>264</sup> Текучесть - *saṁsāra* - т. е. круговорот смертей и рождений.

<sup>265</sup> Различные тройки, соответствующие здесь трем буквам слога ОМ (А+У+М), следующие: миры - земля, воздух, небо; Веды - Риг, Яджур, Сама; богослужения - утро, полдень, вечер; три вида интонирующих ударений в санскрите - высокое (*udatta*), невысокое (*anudatta*) и звучное (*svarita*); жертвенные огни - ахавания, гархапатгья, дакшина; гуны - саттва, раджа, тамас.

<sup>266</sup> Половина слога - имеется в виду носовой резонанс слога ОМ, обозначаемый в письме деванагари точкой над О.

<sup>267</sup> Одни из любимых сравнений упанишад, обозначающие скрытое пребывание Атмана в мире явлений.

<sup>268</sup> Здесь, возможно, не только образное сравнение, но и описание определенного приема сосредоточения и созерцания.

Бутоны - *bindu*.

<sup>269</sup> Отзвук - *nāda*. См. выше прим. к ст. 121.

<sup>270</sup> Человек - *puruṣa*.

<sup>271</sup> Распространенный образ отстранения чувств, осуществленный пратяхарой (ср. Бхагавадгита 2.58).

<sup>272</sup> ...во всех дверях... - дверями (*dvāra*) или вратами тела называются его отверстия, через которые происходит чувственное восприятие (уши, глаза, нос и пр.) и природные выделения (анус, отверстия половых органов и грудей). У мужчины насчитывали 9, а у женщины - 11 отверстий.



142. будто внутри горшка светящий (огонь), не колеблемый ветром. С запертыми девятью дверями, (Йогин) в безлюдье, в безопасности,<sup>274</sup> неколебимый, уверенный,<sup>275</sup> ибо Самого величиной<sup>276</sup> 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.

**Хамса упанишада**

Хамса у п. относит себя к традиции Атхарваеды, что, как мы отмечали относительно других "йоговских" упанишад, часто является одним из признаков принадлежности текста к неортодоксальным учениям йоги. Содержание ее указывает, что она принадлежит к шиваистской ветви индуизма, что подтверждается тем, что Шива является йогину в заключение упражнений, что излагает ее Санаткумара (эпитет, который прилагается к Сканде, одному из сыновей Шивы), которому, в свою очередь, учение поведала супруга Шивы, Парвати (ст. 2-3). Эта явно тантрийская черта упанишады подтверждается еще и тем, что некоторые ее отрывки имеют даже текстуальную близость с частями других тантра - йоговских упанишад (в частности, Дхьянабинду), что может говорить или об общем источнике, или же о цитировании, причем в последнем случае, видимо, первоисточником является Хамса уп.

Н. Субрахманьям считает, что упанишада рассматривает тайную природу хамса видья, ведущую к брахма видья, т. е. знание души-Лебеда приводит к знанию Брахмана и, значит, к отождествлению с Брахманом и освобождению от уз существования в преходящем мире явлений. Для достижения этого состояния упанишада предлагает ряд условий и последовательных созерцательных приемов.

Прежде чем приступить к собственно упражнениям йоги, она обязует начинающего открыть "во всех Ведах" учение Шивы и сделать его целью достижения.

Следующий этап - осознание своего тонкого тела и превращение своей души-Лебеда в Высочайшего Лебеда (Парахамса). Здесь мы воспользуемся изложением этого процесса Н. Субрахманьямом, так как, судя по всему, он пользуется каким-то традиционным объяснением, ибо некоторые детали процесса не всегда очевидны из текста.

1) Прижать анус левой пяткой, через ноздри и рот наполнить тело жизненным дыханием (праной) и затем совершить кумбхаку и сжать крепко анус.

2) Заставить жизненное дыхание двигаться вверх от муладхары, осуществить соединение праны и апаны в треугольнике муладхары, пробудить кундалини. Заставить открыться узел Брахмана (brahmagranti), образующий дверь сушумны нади, войти в муладхару, размышляя о Вирадх или его Четвертом состоянии (turiya).

3) Затем трижды обойти кругом шести лепестковую свадхиштхану, достигнуть сплетения манипурака из 10 лепестков и узла Вишну в его основании; размышлять о сутратмане или турии в анахате чакре и затем достичь нирвикальпа самадхи (?).

4) Затем пройти выше анахаты и достигнуть сплетения вишуддха, в нижней части которого два комка плоти, похожие на свисающий пенис (другое объяснение гласит "которые свисают подобно вымени или груди"), называемые индра йони; оставив два боковых пути, войти в вишуддху посередине, удерживая здесь жизненные дуновения под контролем вишуддхи.

5) Затем прорваться через двухлепестковое сплетение аджня и размышлять о биджатмане или его турии в середине, достигнуть здесь нирвикальпа самадхи, затем пить нектар, произведенный слиянием луны, солнца и огня.

6) Йогин с телом, не подверженным старости и смерти, тогда входит в отверстие Брахмана и тысячелепестковый лотос (.сахасрара), размышляя о турии в течение трех временных отрезков (матра): "Я - Турийя-Турийя". Так йогин становится Парахамсой, излучающим безграничный блеск и благодать.<sup>277</sup>

Во второй части излагается выполнение Хамса мантра джапы. Сначала ее разделяют на части согласно правилам рассмотрения ведийского гимна, а затем эти части обрядами анганьяса-караньяса соотносятся с определенными частями человеческого тела. Сущность ньясы - представление о пребывании некоторых божественных существ в определенных местах или членах (anga) тела или отождествление (bhavana) их с этими местами.

Следующая стадия - воображение в лотосе сердца Лебеда, что и считается как бы преобразованием человека в эту божественную птицу.

Но это еще не все. Как часто говорится в таких упанишадах, полет Лебеда сопровождается гулом (nada). И сама сущность этого Лебеда - nada, первичный звук, в беспредельном пространстве которого Лебедь должен раствориться, исчезнуть. Этот звук, называемый также анахата нада, производится непрерывным повтором Хамса мантры, причем он слышится в 10 видах - от чуть слышного до последнего, громоподобного. Каждый вид этого звука сопровождается определенными телесными и мысленными явлениями, а заключительные - приобретением необычных сил.

Однако, целью йогина является не пользование ими, а лицезрение Садашивы, проявляющегося и Силой (Шак-ти), и самой сущностью человека (Атман).

<sup>273</sup> Поднимается - *niśvasams*.

<sup>274</sup> ...в безлюдье, в безопасности... - т. е. в состоянии ненарушимой духовной обособленности (cavalgy), являющейся высшей целью йоги Патанджали.

<sup>275</sup> ...уверенный... - ибо не будет больше знать сомнений в верности учения и используемых приемов, а самое главное - уже не будет волнует никаким событием или чувством.

<sup>276</sup> ...Самого величиной... *ātma mātreṇa*. Другое чтение: "только Самим Атманом".

<sup>277</sup> Subramanyam, N.S. Encyclopedia of the Upanishads. Delhi, 1985. P. 447-448.

Лебедь

ОМ! Полное То, полное это. От полного полное берется, полным полное прибывает, полное лишь остается. ОМ!  
Покой! Покой! Покой!<sup>278</sup>

1. Гаутама<sup>279</sup> сказал:

О, Участливый,<sup>280</sup> все уставы<sup>281</sup> знающий, все писания ведающий, (скажи), каким же способом является постижение Благое знания?<sup>282</sup>

2. Санаткумара<sup>283</sup> сказал: Открыв во всех Ведах<sup>284</sup> учение, узнав Трезубцеоружного,<sup>285</sup> выслушай от меня, Гаутама, сообщенную Парвати<sup>286</sup> сущность -

3. Ту несказанную, тайную, для приобщенных подобную кладезю,<sup>287</sup> дающую плод Избавления в виде раскинувшего (крылья) Лебеда.

Теперь сообщим о превращении Лебеда в Высочайшего Лебеда<sup>288</sup> благо устремленному, успокоенному, смиренному, любящему учителя.

Всегда размышляющий: "ХАМСА! ХАМСА!", проникая во все тела, существует,<sup>289</sup> как огонь во всех дровах, как в сезаме масло. К узнавшему это смерть не приходит. Устойчиво поместив задний проход,<sup>290</sup> поднимая воздух от (Корневой) опоры<sup>291</sup> к свадхиштхане, где нужно сделать три оборота слева направо,<sup>292</sup> пусть пройдет манипураку,<sup>293</sup> пройдя (ее) - анахату с вишуддхой, сдерживая праны, (достигнет) аджня (чакры)<sup>294</sup> и Благое отверстия<sup>295</sup> (и так) три раза<sup>296</sup> (проделает) постоянно размышляющий: "Я"<sup>297</sup>

Затем: (слышен) звук,<sup>298</sup> что (идет) от (Корневой) опоры до Благое отверстия. Подобный чистому кристаллу,<sup>299</sup> он, поистине, Благое, Высочайшим Самым<sup>300</sup> зовется.

Затем: Лебедь - пророк,<sup>301</sup> непроявленное гаятри - гимн, Высочайший Лебедь - божество, "Я - семя", "Он" - сила, "Он - я" - стержень - всего шесть.<sup>302</sup> (Такого понимания) достигают 21 600 раз (повторяя мантру) день и ночь. Солнцу и Луне, Незамутненному, Невидимому - тонкое, легкое (в нас) да вызовет! Агни и Соме - ВАУШАТ!<sup>303</sup>

<sup>278</sup> Перед началом и в конце данной упанишады произносится "успокоительная мантра" (см. прим. к Ишавасья уп.).

<sup>279</sup> Гаутама - родовое имя многих знаменитых мудрецов древней Индии, включая Будду. Ж. Варенн предполагает, что здесь это Уддалака из Шатапатха брахманы.

<sup>280</sup> Участливый - bhagavan. Ср. *bhāga* - "часть", "доля".

<sup>281</sup> Уставы - dharma. Нравственные и обрядовые правила поведения.

<sup>282</sup> Благое знание - *brahma vidyā*.

<sup>283</sup> Санаткумара - "вечно юный", один из четырех духовных сыновей Брахмы, бога-творца, почитаемый (иногда под именем Санатсуджата) как один из величайших риши.

<sup>284</sup> ...во всех Ведах... - по-видимому, это выражение не означает, что обязательно их заучить (что было обязанностью брахманов), но узнать их тайный смысл.

<sup>285</sup> Трезубцеоружный - *pinākinah* - т. е. Шива, которого, как цель своих стремлений, должен на основе Вед узнать приступающий к йоге.

<sup>286</sup> Парвати - Горная или Горная, супруга Шивы, носящая также имена Ума, Деви, Аннапурна, Нанда и рассматриваемая как его шакти, сила или энергия.

<sup>287</sup> Кладезь - *kośa*. Иногда переводится как "чашечка лотоса".

<sup>288</sup> Лебедь, Высочайший Лебедь - *hamsa, paramahansa*. Парамахамса также - саньясин высшего отречения.

<sup>289</sup> ...существует... - Атман-Брахман, с которым отождествляется познавший йогин, присутствует во всем сущем.

<sup>290</sup> ...устойчиво поместив задний проход... - Н. Субрахманьям и Ж. Варенн дают объяснительный перевод: "Нажимая левой пяткой на анус".

<sup>291</sup> (Корневая) опора - *ādharma* - сокр. от *mūlādhāra*.

<sup>292</sup> Три оборота слева направо - *pradakṣiṇā*. Священный обход чего-либо или кого-либо; "посолонь", т. е. по солнцу.

<sup>293</sup> Манипурака - одно из названий манипура чакры.

<sup>294</sup> Аджня (чакра) - *ājñā* (фонетически ближе чтение [агня]). Двух лепестковая чакра, расположенная между бровями, одна из важнейших чакр, своим названием ("приказ", "власть"), по-видимому, указывающая, что она связана с волевым началом человека.

<sup>295</sup> Благое отверстие - *brahmarandhra*. Затылочное отверстие, "родничок", через которое душа (jīva) в момент кончины или Окончательного Избавления покидает тело.

<sup>296</sup> ...три раза... - здесь разночтения между Н. Субрахманьямом и Ж. Варенном: первый считает, что речь идет о длительности размышления в три единицы времени (matra), второй же - о триединстве *sat-cid-ānanda* (Сущее - Смысл-Отрада).

<sup>297</sup> "Я" - *ham*, сокр. от *aham*.

<sup>298</sup> ...звук... - *nāda*. В шиваистской традиции, к которой причисляет себя упанишада, первоначальный звук (надо) есть результат соединения или взаимоотношений не проявленного Шивы с его Шакти. По мере развертывания этот первичный звук творения, звучащий сначала как *ham* (сокр. от *aham* - "Я"), превращается в *hamsah* (Ша рада Тилака 1.7).

<sup>299</sup> Подобный чистому кристаллу... - видимо, звук должен не только слышаться, но и видеться.

<sup>300</sup> Высочайший Самый - *paramātman*.

<sup>301</sup> ...Лебедь - пророк... - *hamsa fji*. Здесь следующее шастрам рассмотрение мантры как ведийского гимна, который должен иметь автора (*ṛṣi*) - определенный размер (skandas), божество, которому он посвящен (*devatā*), квинт эссенцию мантры, семя (bija), силу или энергию (*śakti*), стержень (kllaka).

Сердца и прочих членов касание<sup>304</sup> и рук касание<sup>305</sup> - выполняют (два обряда). В сердце, восьми лепестковым (лотосе),<sup>306</sup> создав собственно Лебедя, следует представить (его) так: Агни и Сома - крылья (его), знак ОМ - голова, а точка<sup>307</sup> - главное око,<sup>308</sup> Рудра и Рудрани<sup>309</sup> - лапы, обе руки по бокам<sup>310</sup> - Время и Агни. Оба в нем зримы - обитель и обучение.<sup>311</sup> Это тот Высочайший Лебедь, блеском 10 миллионов светил сияющий. Этим (видением) он достигается. Восемь составляющих его оборот<sup>312</sup> таковы:<sup>313</sup>

В (восточном) лепестке - к добродетели стремление;<sup>314</sup>

в (лепестке) Агни<sup>315</sup> - сон и вялость пребывают;

в (лепестке) Ямы - к жестокости стремление;

в (лепестке) Ниррити - ко злу помышление;

в (лепестке) Варуны - к игре;

в (лепестке) Вайави - побуждение странствовать;

в (лепестке) Сомы - наслаждение и удовлетворение;

в (лепестке) Ишаны - собственность и дарение;

в середине (лотоса) - бесстрашие;<sup>316</sup>

в тычинке - бодрствования состояние;

в семенной коробочке - греза; в пестике - забытьё.

В целости лотоса - Четвертое (состояние)<sup>317</sup> бывает. Когда Лебедь исчезает в Звук,<sup>318</sup> тогда Четвертое состояние минует. Возбужденный неповторяемой (мантрой)<sup>319</sup> считается умозаключением.<sup>320</sup> Так все Лебедю подвластно, поскольку Лебедь заставляет ум распространяться. Втором миллионы раз этот Звук осуществляется.

Так все Лебедю подвластно, (и) появляется Звук<sup>321</sup>

10 видов: первый - тинь, второй - тинь-тинь, третий - звук колокольчика, четвертый - раковины, пятый - звук струнного (инструмента), шестой - хлопка,<sup>322</sup> седьмой - флейты, восьмой - мриданга,<sup>323</sup> девятый - большого боевого барабана,<sup>324</sup> десятый - звук грома.<sup>325</sup>

---

<sup>302</sup> ...всего шесть... - шесть членов тела, соответствующих шести частям мантры, - это макушка, лицо, сердце, пуп, половые органы.

<sup>303</sup> Ваушат - *vauṣat*. Древнее ведийское священное возгласие с древнейшим и утраченным смыслом, произносимое во время возлияния богам. Позволим предположить, что восклицание происходит от древнеарийского предложения жертвы богам, примерно передаваемого на русском как "ваше!".

<sup>304</sup> Сердца и прочих членов касание - обряд *hrdayaṅganyasa*. Состоит в уподоблении и отождествлении каких-либо мест тела с определенной священной формулой.

<sup>305</sup> Рук касание - *kāraṇyāsa*. Определенные движения пальцами рук с той же целью.

<sup>306</sup> ...восьми лепестковым (лотосе)... - более распространена традиция, приписывающая лотосу сердца 12 лепестков, но эта упанишада, вероятно, пользуется другим, общим с Дхьянабинду уп., источником.

<sup>307</sup> Точка - *bindu*. Знак носового резонанса, который ставится над словом ОМ.

<sup>308</sup> ...главное око... - надо полагать, что этот чудесный Лебедь имеет три глаза.

<sup>309</sup> Рудра и Рудрани - ведийский бог Рудра воплощает бурное, разрушительное начало. В позднейшем индуизме он слился с Шивой и богам были "даны" супруги.

<sup>310</sup> ...руки по бокам... - в индуистской иконографии, например, божественная птица Тару да изображается в получеловеческом образе и имеет не только крылья, но и руки.

<sup>311</sup> ...обитель и обучение... - т. е. представление об раза Лебедя в сердце как бы заменяет долгий процесс обучения священному знанию в обители у учителя.

<sup>312</sup> Оборот - *vṛtti*.

<sup>313</sup> Здесь есть возможность сравнения с описанием, данным в Дхьянабинду уп.: нумерованная вставка между ст. 93 и 94 (см. ниже).

<sup>314</sup> Стремление - тай - "помысел", "мысль", "цель".

<sup>315</sup> Каждая из восьми сторон света (четырёх главных и четырёх промежуточных) в индуистском мировоззрении находилась под покровительством определенного бога (*lokapāla*), поэтому часто направления назывались их именами. Списки локапалов иногда разнятся между собой. В данной упанишаде сторона Агни, бога огня, - юго-восток; Ямы, бога смерти и справедливости, - юг; Ниррити, боги ни разрушения, - юго-запад; Вайави, жены бога ветра Ваю, - северо-запад; Сомы, бога священного напитка и вдохновения, - север, а Ишаны ("владычество", "господство") - северо-восток. Восточная сторона была направлением Индры.

<sup>316</sup> Бесстрашие - *vairāgya*, одна из величайших добродетелей индуизма.

<sup>317</sup> Четвертое (состояние) - согласно Мандукье уп., существуют четыре состояния сознания: бодрствование (*jāgrat*), сновидение, греза (*svapna*), глубокий сон без сновидений, забытьё (*suṣupti*) - причем каждое последующее выше предыдущего - и, наконец, Четвертое (*turṅya*) состояние, "не имеющее частей, неизреченное, растворение проявленного мира, приносящее счастье, недвойственное" (Мая-дукья уп. 7). Однако в "сектантских" упанишадах иногда говорится даже о преодолении Четвертого состояния.

<sup>318</sup> ...в Звук... - см. прим. 22.

<sup>319</sup> Неповторяемая - *aṅgāra*. Мантра *haṃsa-so'ham*.

<sup>320</sup> Умозаключение - *upasamhāra* - также "вывод".

<sup>321</sup> ...появляется Звук... - Н. Субрахманьям вводит уточнение "в правом ухе". В Индии считался хорошей приметой звук, слышимый в правом ухе. С этим перекликается русская примета: "Если у кого-то звенит в правом ухе, то о нем говорят друзья, если в левом - враги".

<sup>322</sup> ...хлопка... - Ж. Варенн переводит "цимбалы".

<sup>323</sup> Мриданг - небольшой двусторонний барабан.

Девять (первых) отвергнув, десятый же пусть изучает.

При первом - тинь-тинь - (звучит) туловище,<sup>326</sup> при втором - туловище мешает,<sup>327</sup> при третьем - усталость проходит, при четвертом - дрожит голова, при пятом - небо сочится,<sup>328</sup> при шестом - наслаждаются амритой, при седьмом - (появляется) познание тайного, при восьмом - возвышенная речь к тому же, при девятом - невидимое тело, также дивное чистое око. При десятом - явится Высочайшее Благо, Сам с Благом<sup>329</sup> сольется. В Том (состоянии) ум растворяется в уме, сжигаются стремление-колебание, добродетель-грех, (является) Вечный Шива,<sup>330</sup> все присутствующий Силой<sup>331</sup> и Самим (Атманом), самосветящийся, чистый мудрец<sup>332</sup> вечно невозмутимый,<sup>333</sup> спокойный. Это объяснение. Это Вед сообщение.

ОМ! Полное То... и т. д.

Так окончена Хамса упанишада Атхарваеды.

### Кшурика упанишада

Кшурика уп., по обычаю, получила свое название по первому слову этого текста. Слово кшурика чаще переводится как "нож", "кинжал", иногда - "бритва". Слово происходит от корня tea с производными от него значениями "рассекать", "убивать", "уничтожать", и главный йоговский инструмент при этом - дхарана - сравнивается с секирой, которой рассекаются препятствия к знанию Брахмана (Н. Субрахманьям). Наверное, немаловажную роль сыграла в выборе ключевого слова упанишады созвучие dhara - "лезвие" и dharana, которое часто обыгрывается в авторитетных индийских писаниях, например:

Так трудно неподготовленному в дхаране удержаться, что кажется: легче стоять на отточенном лезвии меча.  
(Мокшадхарма 302.54, пер. Б. Смирнова)

Эта мысль, по-видимому, оказала влияние на выбор И.А. Ефремовым названия романа "Лезвие бритвы". И когда мы говорим "острое внимание", "острая мысль" или "острый ум", мы используем оставшееся в русском языке представление о них как о некоем колющем или режущем орудии.

Б.Л. Смирнов относит Кшурику к поздним йоговским упанишадам. Однако, как мы не раз повторяли, в индоарийской культуре поздно записанное - не обязательно поздно созданное. Идеи той или иной упанишады могли бытовать, применяться или передаваться в устной форме внутри тех или иных школ йоги достаточно долгое время. И всякая упанишада, даже сектантская, указывает на свою принадлежность к Ведам, хотя не обязательно в самом тексте (как, например, Йога таттва, Дхьянабинду и Йога кундалини уп.). В использовавшихся нами двух изданных текстах Кшурики уп, концовка указывает, что она принадлежит в Атхарваеде.<sup>334</sup> И это показательно, ибо Атхарваеда была включена в канон позже других трех Вед из-за ее не совсем "брахманского" характера. Сложена упанишада обычным для эпоса размером (шлока), что, с одной стороны, уже не характерно для ранних упанишад, а с другой - может служить одним из показателей ее принадлежности к неортодоксальной традиции. Но так как Кшурика входит во все три самых известных сборника упанишад: Нарайаны, Дара Шукуха и собрание из 108 упанишад - Муктику, - следовательно, она была достаточно известна и распространена.

Из восьми ступеней Йога даршаны Патанджали упанишада упоминает асану, пранайаму, дхарану и дхьяну. Намек на пратьяхару без термина можно усмотреть в ст. 3, а самадхи, также не названная в тексте, возможно, осуществляется "знающим йогу" в виде обладания "бессмертным существом" (amrtatattva). Поэтому мы можем предположить, что упанишада принадлежит к традиции шестичастной йоги с некоторыми особенностями.

Одна из таких особенностей Кшурики - то, что в ней заметны следы влияния буддизма. Это и наличие слова "нирвана", не столь часто встречающегося в упанишадах, причисляющих себя к ведийской традиции (ст. 23), и избавление от желаний как необходимое условие достижения бессмертия (ст. 25), и отсутствие упоминания избранного Бога (Вишну или Шивы), соединение с которым является конечной целью большинства таких текстов. И еще: существование созерцательной техники, похожей на предлагаемую этой упанишадой, обнаруживается в тибетском ламаизме, где созерцатель представляет, что его плоть, начиная с большого пальца ноги, сгнивает и отпадает.

Вопрос, в недрах какого направления создана Кшурика, - больше в компетенции индологов, историков, религиоведов. Для интересующихся йогой важнее вопрос, можно ли и в какой мере применять изложенные в ней техники. Напомним, данные переводы не ставят себе целью быть руководствами по йоге, а предназначены, главным образом, для ознакомления с ее менее известными формами, идеями, приемами и терминологией.

О выборе места кратко говорится в ст. 2 и 21, причем главное условие - что оно должно быть тихим.

<sup>324</sup> Большой боевой барабан - bhegi. Иногда в рост человека. Западные индологи переводят часто как "литавры".

<sup>325</sup> Звук грома - букв, "звук тучи". Интересно сравнить этот список с описанием в Майтри уп. (6.22) звуков в пространстве сердца: реки, колокольчика, бронзового со суда, колеса, кваканья лягушки, дождя и говорящего в ук рытом месте.

<sup>326</sup> Туловище - *gātra*.

<sup>327</sup> ...туловище мешает... - *bhañjanam* может значить одновременно "мешающее" и "разрушающее". По контексту предпочтительнее первое значение.

<sup>328</sup> ...небо сочится... - по-видимому, имеется в виду выделение особой сладкой влаги (часто называемой амритой) во время сосредоточения.

<sup>329</sup> Высочайшее Благо - paramam brahma. ...Сам с Благом сольется... - *brahmātmasannidhau*.

<sup>330</sup> Вечный Шива - *sadaśiva*.

<sup>331</sup> ...Силой... - т. е. *śakti*.

<sup>332</sup> Мудрец - buddhi, "пробужденный" или "просветленный" знанием всех ступеней йоги, Шива.

<sup>333</sup> Невозмутимый - *nirañjanam*; также "незакрытый", "незапятнанный". Эпитет Шивы.

<sup>334</sup> Н. Субрахманьям относит ее к Кришна Яджурведе, пользуясь, видимо, другой редакцией или устной традицией.

Асана не детализирована; вероятно, имеется в виду какая-либо сидячая созерцательная поза. Причем в нескольких стихах (5-7) явно усматривается одно из упражнений йоги, называемое кайа стхарьям (букв, "телесная устойчивость"). Например, в технике, принятой Бихарской школой йоги, для достижения устойчивости используют сначала сосредоточение на дыхании, а затем последовательно - на стопах, лодыжках, голених, бедрах и т. д.

Заключение (или "запирание") ума в сердце, являющееся здесь аналогом пратъяхары, предшествует пранайаме (как и в Амританаде уп.). Управление дыханием позволяет сознанию подняться, словно пауку по нити, по сушумне (ст. 9) сначала до анахата чакры, а затем - до горла (имеется в виду вишуддха - ст. 11).

Ж. Варенн, ссылаясь на некоторые другие упанишады (Йога таттва, ст. 118, и Дхьянабинду уп., ст. 99), считает, что здесь содержится намек на кхечари мудра, удерживающую дыхание в горловой области, благодаря чему в тонком теле начинает выделяться некая животворная влага (амрита), научившись пить которую, можно победить смерть.

Видимо, только достигнув этого уровня сознания, йогин способен приступить к избавлению от тела, здесь - таким суровым способом, как отсечение его частей (не следует заблуждаться, что тонкое тело, которое имеется в виду, отсекает легче, нежели плотное физическое).

Отсечение "смертельных" точек (могтон) - важнейшее средство йоги для этой упанишады. Марман - весьма древнее слово, употребляемое еще Ригведой и используемое в практике аюрведы, - означает некую точку тела, где человек является уязвимым. (Отметим интересное сходство в эпосе разных культур: например, у Ахилла или Зигфрида смертельной точкой была пятка; в пятку же по ошибке поражает Кришну охотник Джара - "Старость").

Чтобы понять суть этой техники, следует иметь в виду, что в индоарийском понимании истинная жизнь - это жизнь вне ограничивающих условий плоти, которая подвержена боли и смерти и даже более того - целому ряду смертей. Поэтому, отсекая смертельные точки, йогин становится бессмертным (ст. 24-25).

Б.Л. Смирнов считает, что в упанишаде подразумевается, что после расчленения тела вся сила (шакти) сосредотачивается в двух лепестковой чакре, однако в тексте прямых указаний на это нет. Н. Субрахманьям видит главный смысл йоговских приемов, описанных в упанишаде, в осуществлении тождества необусловленного Брахмана и сушумны. Именно это, по его мнению, есть плод vitfya, ведения, знания, освобождающего от последующих рождений и смертей.

Образ души-Лебеда используется в Кшурике, как и в большинстве переведенных здесь упанишад.

Один из красивейших образов-идей упанишады - сравнение токов (нади) и противотоков (пратинади) с сетью, в которой запутывается душа и, лишь разорвав которую, вырывается на волю. И опять же мы можем усмотреть эту идею в русских выражениях типа "сеть сосудов", "сеть морщин", "нервная" или "кровеносная сеть" и в высоких оборотах типа "душа порвала узы бытия" и пр.

Кшурика излагает технику достижения бессмертия рассечением пут, удерживающих ее в плену, секирой дхараны, удержанием внимания на одной точке. Однако пытаться осуществить эту технику без знающего учителя в лучшем случае бессмысленно, а в худшем - ведет к преждевременному распаду сознания и тела без достижения указанной упанишадой цели.

Но если упражняющийся, сознавая, что понимание и осуществление йоги потребует тяжелого, долгого, кропотливого труда, все же не оставляет упражнений, он уже сделал многое и находится на верном пути. А переводы упанишад йоги, даже без их практического применения, могут помочь ему в формировании мировоззрения и формулировании наиболее соответствующей его природе цели.

Секира

ОМ! Да защитит нас обоих (Могучий)!

Да наставит нас обоих! Да исполнимся оба силы!

Да не будет ограничения той энергичности!

Да не будем враждебны!

ОМ! Покой! Покой! Покой!

1. Расскажу о секире - удержании (внимания)<sup>335</sup> для достижения йоги, овладев которым, обузданный йогой<sup>336</sup> перевоплощения побеждает.

2. (Это) - сущность и цель Вед - так установлено словом Самосущего.<sup>337</sup> В тихом месте устроившись, там в сидении<sup>338</sup> находящийся,

3. втягивая (чувства) как черепаха члены,<sup>339</sup> ум<sup>340</sup> запирая в сердце, постепенно, посредством пранава в 12 мер,<sup>341</sup>

4. запирая все двери<sup>342</sup> (тела), пусть возвышенный сердцем наполняет все существо<sup>343</sup>: грудь, лицо, бедро, шею.

<sup>335</sup> Удержание (внимания) - *dhāraṇā* от *dhṛ* - "держать". По-видимому, в йоге, которую описывает данная упанишада, дхарана - не шестая ступень, как в йога даршане Патанджали, а третья (без йамы и нийамы), как в некоторых других упанишадах - Майтри, Дхьянабинду и т. д.

<sup>336</sup> Обузданный йогой - *yoga-yuktasya*.

<sup>337</sup> Самосущий - *svayambhu*, эпитет Брахмана-Праджапати, творца и владыки существ.

<sup>338</sup> Сидение - *āsana*.

<sup>339</sup> ...как черепаха... - распространенный образ, используемый для объяснения сущности пратъяхары, устранения чувств (ср. Бхагавадгита 2.58).

<sup>340</sup> Ум - *manas*.

<sup>341</sup> ...пранава в 12 мер... - Пранава - слог ОМ. Мера (*mātrā*) - метрическая единица. В Йога таттва уп. - время, необходимое для того, чтобы не торопясь сделать круг пальцами по колену и затем щелкнуть пальцем. В Сканде пуране *mālātrā* равна времени спокойного дыхания (по Йога чинтамани - дыхания во сне, которое равно 21 с половиной времени мигания глаза).

5. Пусть в этом (существе) собирает дыхания,<sup>344</sup> движущиеся внутри ноздрей, Туда<sup>345</sup> направляя дыхания, пусть затем удалит постепенно.

6. Утвердив неизменную меру (дыхания), большим пальцем (и другими),<sup>346</sup> собранный сосредотачивается тройками<sup>347</sup> на двух лодыжках, а также голенях.

7. Также тройками - на двух коленях, бедрах, анусе, копчике<sup>348</sup> и в области пупа,<sup>349</sup> там, (где) местопребывание воздуха, пусть пребывает.

8. Ибо здесь - ток Тончайший,<sup>350</sup> окруженный многими токами: малым, бледно-красным, желтым, черным, медно-красным и ярко-красным.<sup>351</sup>

9. Малейшему, тонкому, белому току<sup>352</sup> пусть будет привержен: здесь пусть поднимается по пранам, словно паук по нити<sup>353</sup>

10. Там, кроваво-красным лотосом<sup>354</sup> явленное, местопребывание великого Пуруши, маленьким белым лотосом в ведантах<sup>355</sup> он упомянут.

11. Преодолев<sup>356</sup> его, достигает горла.

Этот ток<sup>357</sup> старательно пусть наполняет. Ум пусть станет бритвой острейшей, ручным<sup>358</sup> - беспокойный разум.<sup>359</sup>

12. Верхнюю часть<sup>360</sup> стопы, в середине которой - форма и имя,<sup>361</sup> следует отделить пребывающему в йоге всегда отточенным острием ума<sup>362</sup> (как) ваджрой Индры<sup>363</sup> - так сказано.

13. (Также) известно смертельное место<sup>364</sup> на голени, посредством силы созерцания<sup>365</sup> удержаниями<sup>366</sup> пусть ее рассекает.

14. А между бедер<sup>367</sup> должно находиться смертельное место,<sup>368</sup> освобождающее от дыхания,<sup>369</sup> посредством четырех повторений<sup>370</sup> пусть (его) отсечет безобязанный и бесстрашный.

---

<sup>342</sup> ...запирая все двери... - т. е. отверстия тела, через которые может выйти вдыхаемый воздух.

<sup>343</sup> Существо - *ātmanam*. В данном случае, видимо, имеется в виду тело.

<sup>344</sup> Дыхания - *prāṇān* (мн. ч.).

<sup>345</sup> ...туда... - судя по предыдущим шлокам, по-видимому, в сердце.

<sup>346</sup> Следуем Ж. Варенну, считающему, что здесь говорится о приеме пранайамы (*anuloma vilonta*), при котором вдох и выдох производится поочередно через одну ноздрю при зажатой второй, а после выдоха - задержка с обоими зажатыми ноздрями.

<sup>347</sup> Тройками - Н. Субрахманьям считает, что это установка: 1) глаз на "глазе знания"; 2) внутрь направленного ума; 3) жизненного дыхания. По Ж. Варенну, это: 1) асана; 2) установка ума на одной точке (*ekāgrata*); 3) управление дыханием.

<sup>348</sup> Копчик - *śiṣṇe*. По словарю В.А. Кочергиной SiSna - "хвост", по Моньер-Вильямсу - "пенис". Н. Субрахманьям считает, что здесь говорится о Муладхаре.

<sup>349</sup> ...в области пупа... - по Н. Субрахманьяму - манипура. Ср. с Йога таттвой, где область воздуха помещается между сердцем и межбровьем.

<sup>350</sup> Ток Тончайший - *nāḍī suṣumna*. Токи (нади), или каналы, как иногда переводится это слово (но ни в коем случае не артерии или вены!), пронизывают тонкое тело человека. Срединный и главный ток - сушумна, по которому сила (шакти) в виде свернутой змеи, пребывающей в муладхаре, поднимается через центры (чакра) к Освобождению.

<sup>351</sup> По разным традициям, имеется пять или 101 ток, в ведийских текстах называемые также *hita*. В разных источниках имеются различия и относительно цвета.

<sup>352</sup> Белый ток - цвет су шумны - белый или, чаще, прозрачный, как алмаз.

<sup>353</sup> ...словно паук по нити - распространенный образ (ср. Брихадараньяку уп. 2.1.20, Шветашватару уп. 6.10). Как паук испускает из себя нить паутины, по которой взбирается вверх, так осознанием посредством пранайамы содержащейся в человеке праны занимающийся йогой поднимается к Высшему Сознанию.

<sup>354</sup> ...кроваво-красным лотосом... - *raktotpala*. Н. Субрахманьям указывает: *anāhata* или *dahara puṇḍara*. В тантрийской символике цвет чакр или лотосов может различаться в зависимости от школы.

<sup>355</sup> В ведантах (мн. ч.) - ведантой в ведийской традиции часто называли упанишады. Здесь, вероятно, ссылка на какие-то упанишады йоги.

<sup>356</sup> ...преодолев... - *bhīṭva*- букв, "пробив", "пронзив".

<sup>357</sup> Этот ток... - сушумна.

<sup>358</sup> ...ручным... - *guhya*, также "домашним". Ж. Варенн переводит "тайным", видимо, читая *guhya*.

<sup>359</sup> Разум - *Buddhi*.

<sup>360</sup> Верхняя часть стопы - *padasyoragī*. В араньяках, "лесных" текстах для отшельников, считается, что на большом пальце ноги находится точка (магией), в которой как бы заключен Атман.

<sup>361</sup> Форма и имя - *rūpa nama*. Обычно *nama rūpa* обозначение проявленного названиями и формами и ограниченного ими внешнего мира, связывающего Пурушу.

<sup>362</sup> ...острием ума... - в тексте, по-видимому, описка: *manodvarena* вместо *manodhārena*.

<sup>363</sup> ...ваджрой Индры... - ссылка на, пожалуй, главный сюжет Ригведы - рассечение змея Вритры могучим оружием Индры - ваджрой (молнией?). См. Мифы Древней Индии. - М., 1982.

<sup>364</sup> Смертельное место - *mermanot mar*- "умирать" .

<sup>365</sup> ...посредством силы созерцания... - *dhāna bala* *yogena*.

<sup>366</sup> Удержания - *dhāranabhir*.

<sup>367</sup> Между бедер - *urvomadhye*. Возможно понимание "в промежуности".

<sup>368</sup> См. прим. 31.

<sup>369</sup> Освобождающее от дыхания - *prāṇa vimocanam*.

15. Потом йогин внутри горла вместе токи собирает. Самая важная между сотней<sup>371</sup> этих токов, избранная, по преданию -

16. сушумна, ибо - чистая,<sup>372</sup> воплощенное Благо,<sup>373</sup> к (ней), высшей, примыкающие - ида - (что) находится слева, и питала -справа,

17. между ними - самое лучшее место. Сведущий в этом - знает Веду.<sup>374</sup>

Из 72 тысяч противотоков<sup>375</sup> (главный) - тайтила.<sup>376</sup>

18. (Они, кроме сушумны) отсекаются посредством созерцания незапятнанной<sup>377</sup> йоги - (как) ножа огненно сияющим лезвием.

19. Пусть отсечет сотню<sup>378</sup> токов с (ее) помощью в этом рождении сдержанный.<sup>379</sup>

Будто собранные цветки жасмина, благоухает тайтила.

20. Так пусть он токи воспримет приятными и неприятными состояниями.<sup>380</sup> (Те, кто высшего) того состояния достигнут, сказано, новых рождений избегнут.

21. Пусть находящийся в тихом месте пылом<sup>381</sup> (подвижничества) победит постепенно (мятущееся) сознание, знающий сущность йоги, несвязанный, беззаботный.

22. Будто лебедь<sup>382</sup> разрывая сети, без помех в пространство воспаряет, так живая душа, разорвавшая сети, навеки Текучесть<sup>383</sup> одолевает.



Йогин в матсьясане. Из рукописи XVIII в.

23. Будто затухающий<sup>384</sup> светильник, в конце сжегши (масло), исчезнет, так все дела сжегши, исчезнет йогин.

24. Острейшим лезвием (дхараны),<sup>385</sup> отточенным пранайамой на камне бесстрастия,<sup>386</sup> отсеки (тело), знающий йогу, поистине, не уничтожается.

25. Существом бессмертным<sup>387</sup> он обладает, когда от желания<sup>388</sup> избавляется, отсеки все шесть (пороков),<sup>389</sup> избавившийся (от них), он, поистине, не уничтожается.

Такова упанишада.

ОМ! Да защитит нас обоих... и т. д.

Так закончена Кшурика упанишада Атхарваеды.

Йога кундалини упанишада

Эта упанишада, пожалуй, наиболее привлекательна своим названием для "увлеченных", но не слишком вдумчиво занимающихся йогой, наслышанных о мистической силе кундалини, пробуждение коей открывает в человеке невиданные силы. Однако техники кундалини йоги не столь просты, чтобы их мог выполнять каждый, и иногда связаны с "членовредительством" (например, при выполнении техники кхечари мудры еженедельно подсекается уздечка языка, и на протяжении нескольких лет язык вытягивается настолько, чтобы он мог достать межбровья или ушных отверстий). Есть изображения таких садху с огромным языком, на которые обычный человек не может смотреть без

<sup>370</sup> Четыре повторения (или упражнения) - *abhyāsa*. Неясное место: то ли речь идет о количестве, то ли о разных приемах сосредоточения.

<sup>371</sup> Сотня - *śata*. Слово имеет также нарицательный смысл "множество", как его здесь и понимает Б.Л. Смирнов. Ср.: "В сердце сто и одна жила (nāḍī), из них одна ведет к голове. Идущий по ней вверх достигает бессмертия, 14-952 во все (стороны) служат выходами другие" (Чхандогья уп. 8.6.6.).

<sup>372</sup> Чистая - *virajā*, также "незагрязненная", "незапятнанная", "свободная от страсти".

<sup>373</sup> Воплощенное Благо - *brahma rūpiṇi*.

<sup>374</sup> Сведущий в этом - знает Веду - очень распространенная формула брахман и упанишад.

<sup>375</sup> Противотоки - *pratīnāḍī*.

<sup>376</sup> Тайтила - *taitila* - букв, "носорог". В словаре Моньер-Вильямса со ссылкой на Кшурику уп. дается значение "подушка" или "подкладка". Ж. Варенн оставляет название без перевода, а Н. Субрахманьям вообще не упоминает, видимо, считая ее эпитетом сушумны.

<sup>377</sup> Незапятнанная - *nirmala*.

<sup>378</sup> См. прим. 38.

<sup>379</sup> Сдержанный - *dhlra*, также "разумный", "мудрый".

<sup>380</sup> ...приятными и неприятными состояниями.. *śubha-āśubha*. В шлоке говорится о взаимно обусловленном существовании этих состояний и токов (nāḍī).

<sup>381</sup> ...пылом... - (āra).

<sup>382</sup> Лебедь - *haṁsa*. Символ души (jīva).

<sup>383</sup> Текучесть - *saṁsāra*.

<sup>384</sup> Затухающий - *nirvāṇa*. Это слово встречается лишь в поздних упанишадах (напр. Йога таттве).

<sup>385</sup> Острейшим лезвием (дхараны)... - текст допускает разные понимания: по Варенну, лезвие - ум (манас), Н. Субрахманьям объясняет нейтрально: "практика йоги".

<sup>386</sup> Бесстрастие - *vairāgya*.

<sup>387</sup> Существом бессмертным... - *amṛta tattva*.

<sup>388</sup> ...от желания... - в используемом нами тексте описка: *kābha* вместо *kāma*.

<sup>389</sup> ...все шесть... - шесть пороков, или недостатков, человека: 1) *kāma*, желание, похоть; 2) *krodha*, гнев; 3) *lobha*, жадность; 4) *māna*, гордыня; 5) *mada*, опьянение, безумство; 6) *harṣa*, высокомерие.

удивления, а возможно, и отвращения. Понятно, что существование таких аскетов возможно лишь внутри благосклонной или терпимой к таким духовным и физическим опытам культуры. Да и в ней решиться на такое самоистязание и осуществлять его, не отступая, мог только человек с неколебимой верой и волей, который действительно совершенно отверг привычный мир и любовь к своему привычному телу. Надеемся, что перевод этой упанишады остудит некоторые "горячие головы".

Йога кундалини (точнее - Йога кундали) уп. является и самой большой по объему среди переводимых упанишад. Она состоит из трех глав, но эти главы весьма слабо связаны между собой и, пожалуй, являются тремя довольно разнородными текстами, лишь первый из которых соответствует названию.

Первая глава упанишады указывает две причины обусловленного, несвободного существования: впечатления и постоянное колебание дыхания. Она считает пранайаму важнейшим техническим приемом для пробуждения кундалини. Задержка дыхания позволяет довести вдыхаемый воздух до Корневой чакры и разжечь им

присутствующий там огонь. Кратко упоминаются предварительные условия практики: умеренное питание с постоянной мыслью о Шиве, владение созерцательными позами (ст. 3-6). Среди подготовительных приемов указывается движение (или растяжение) сарасвати, сочетающее поочередное дыхание через противоположные ноздри (известное также как нади шодхана) с джаландхара бандхой (ст. 9-18).

Глава описывает различные приемы задержки дыхания (кумбхака) (ст. 19-39) и сопровождающие ее мышечно-мысленные замки (*bandha*) (ст. 41-51). В ходе этих упражнений могут появиться различные трудности или помехи, которые кратко перечисляются в ст. 56-61.

Вызывает много вопросов местоположение чакр в упанишаде. В первой главе на месте, где обычно располагают аджня чакру, упанишада помещает анахата чакру, используя также название инду чакра (ст. 70), а в третьей главе среди наиболее распространенного перечня чакр упоминается также бинду чакра (ст. 13).

Вторую и третью главы вполне можно было бы назвать Кхечари упанишадой, ибо она описывает прием кхечари мудра настолько подробно, насколько это возможно в данном виде текстов. Но не случайно в начале второй главы почти десять стихов (4-14) говорят о необходимости встречи или общения с гуру, что кажется слишком расточительным для таких сжатых и сугубо "технических" текстов. Это не просто общее место, это указание, что без учителя невозможно практиковать этот способ и нельзя достичь успеха в упражнении и конечной цели.

Свами Шивананда, указывая на необходимость разрешения и непосредственного руководства учителя, предупреждает также, что и в этом случае ученик может не добиться успеха в этом упражнении, если он начал делать его после 25 лет, когда мускулы и нервы теряют эластичность.<sup>390</sup>

Венец упражнения - когда язык проникает в Черепную пещеру (т. е. внутрь головы через глотку). Тогда йогин способен пить нектар (*amṛta*), стекающий из аджня чакры вниз, и приобретает различные необычные силы и даже бессмертие.

Третья глава упанишады начинается с упоминания слияния или соединения бидж мантры Кхечари без каких-либо подробностей (ст. 1). Затем эта глава говорит о необходимости избегания желанных объектов и стремления к ним, в чем мы можем видеть указание на технику пратьяхары (ст. 3) и исследования и обуздания ума, как семени неистинного существования, "умом рассматривая ум". Затем говорится о проникновении Шакти в сушу мну с помощью дыхания (ст. 7-8). Кратко описываются чакры, узнав которые таким образом, через аджня чакру (ст. 18) достигают сахасрары.

Среди технических приемов упоминаются дыхательные упражнения (ст. 12) и повтор мантры *so'ham* (ст. 19).

Концовка упанишады описывает состояние свободного при жизни (*дживанмукта*) в духе веданты.

Йога кольцевитой (силы)

ОМ! Да защитит нас обоих! Да наставит нас! Да не будет ограничения той энергичности! Да не будем враждебны!  
Ом! Покой! Покой! Покой!

!

1. Поскольку у сознания две причины: побуждения<sup>391</sup> и движущийся<sup>392</sup> (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.<sup>393</sup>

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,<sup>394</sup>

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.

<sup>390</sup> Свами Шивананда. Кундалини йога. - СПб., 1993. - С. 129.

<sup>391</sup> Побуждения - *vāsanā*. Букв. "скрывающие", т. е. карма, накопленная в этой и прошлой жизни, закрывающая извечно чистый Разум.

<sup>392</sup> Движущийся - *samiraṇa*.

<sup>393</sup> Пробуждение Силы - *śakti cāla*.

<sup>394</sup> Лотосная, Алмазная - *padmāsana, vajrāsana*. Описание последней отличает ее от обычной, состоящей в сидении на коленях. Здесь она скорее схожа с сиддхасаной.



7. Вот Сила кольцевитая,<sup>395</sup> пусть же продвинет ее просветленный от ее пристанища до межбровья. Это считают продвижением Силы.<sup>396</sup>

8. При выполнении этого Кольцевитая начнет двигаться (протоком) сарасвати.<sup>397</sup>

8. (Для этого необходимы) два главных упражнения: удержание праны, затем - выпрямление Кольцевитой.



Шактичалана  
мудра

9. Из этих двух тебе расскажу о движении сарасвати,<sup>398</sup> прежде поведанном и рассказанном Арундхати.<sup>399</sup>

10. От этого движения сарасвати движется сама Кольцевитая.

Удерживая твердо Лотосное сидение, нужно вести дыхание идой,

11. (чтобы) расширить до 12 и 4 перстов<sup>400</sup> 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,<sup>401</sup> побуждая Кольцевитую втягиваться в сушумну.

14. Пусть вход этой сушумны пройдет Кольцевитая под воздействием проходящей по суше мне праны.

15. Пусть вызывает (это) дрожь<sup>402</sup> в животе, но воздух, поднимающий грудь, следует запереть в горле<sup>403</sup> движением сарасвати.

16. (Затем) следует удалить воздух правым током,<sup>404</sup> но (также) движением сарасвати заперев в горле поднимающий грудь воздух.

17. От этого придет в движение вечный первоначальный звук<sup>405</sup> сарасвати, движением которого йогин освобождается от скопища болезней:

18. водянки, желчности<sup>406</sup> 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;<sup>407</sup>

пока не достигнута Особая, надо упражняться в Составной

21. из четырех: Пробивающей Солнце, Победоносной, Холодящей и Мехов,<sup>408</sup> различных, подобно кубкам, которые, будучи соединены, (являются) кумбхакой.<sup>409</sup>

22. В чистом безлюдном месте, со стороною размером в дхану,<sup>410</sup> не жарком, лишенном камней, огня, воды,<sup>411</sup>

23. на чистом, удобном, не слишком высоком или низком сидении удерживающий Лотосное сидение пусть приводит сарасвати в движение,

24. тихо втягивая наружный воздух через правый проток,<sup>412</sup> следует его заполнить воздухом, насколько возможно, затем удалить через иду.

25. Или же для очищения черепа следует тихо удалять воздух. (Этим) уничтожается ватш-расстройство<sup>413</sup> и расстройство от червей.<sup>414</sup>

26. (Этот прием), совершаемый снова и снова, Солнечным прободением<sup>415</sup> зовется. Закрыв рот, следует тихо втягивать воздух обеими ноздрями,

<sup>395</sup> Кольцевитая - *kuṇḍalīnī*, т. е. подобная свернувшейся кольцами змее.

<sup>396</sup> Продвижение Силы - *śakti calanam*. Ж. Варенн переводит как "укрепление", однако, судя по контексту, а также по описаниям традиционных крий, речь идет как раз о продвижении шакти.

<sup>397</sup> Сарасвати - другое имя сушумны, центрального тока тонкого тела. Три тока (*naḍī*) чаще всего уподобляются: ида - Ганге, пингала - Ямуне и су шумна - Сарасвати, священной реке, по преданию, текущей под землей.

<sup>398</sup> Движение Сарасвати - то же, что и *śakti calanam*.

<sup>399</sup> Арундхати - супруга ведийского риши Васиштхи, олицетворение супружеской верности. Интересно также, что Арундхати в некоторых текстах является синонимом кундалини. Видимо, здесь мы имеем дело с распространенной в индуизме идеей божественного супружества: Бог, олицетворяющий чистое, но бездеятельное сознание, и его супруга, шакти. В тантрийских текстах очень часто изложение учения и приемов ведется от имени женской богини.

<sup>400</sup> ...12 и 4 перстов... - т. е. 16 angula - мера длины, равная ширине большого пальца, или примерно 2 см.

<sup>401</sup> ...полутора часов... - 2 мухурты (*muhūrta*),  $\frac{1}{30}$  часть дня или 48 мин.

<sup>402</sup> Дрожь (?) - *tana*. В имеющихся словарях этого слова нет.

<sup>403</sup> ...следует запереть в горле... - видимо, здесь указание на джаландхару бандху.

<sup>404</sup> Правый ток - т. е. пингала.

<sup>405</sup> Первоначальный звук - *śabda garbha*.

<sup>406</sup> Желчность - *pliha*, букв. "селезенка". Ж. Варенн толкует как "расширение селезенки".

<sup>407</sup> Составная, Особая - *sahita, kevala*. *Sahita* Ж. Варенн переводит как "сложная".

<sup>408</sup> По порядку: *sūryā, ujjai, sitāli, bhastri*.

<sup>409</sup> ...кубкам... Кумбхакой (*kumbhaka*) - игра слов.

<sup>410</sup> Дхану - *dhanu*, букв. "лук" - мера длины, равная 4 локтям.

<sup>411</sup> ...воды... - ср. Шветашватара уп. 2.10.

<sup>412</sup> Правый проток - *dakṣa naḍī*. Синоним пингалы, здесь: правая ноздря.

<sup>413</sup> Вата-расстройство - *vāta doṣa*. Термин аюрведы, обозначающий один из видов нарушения равновесия организма, вызываемый избытком воздуха - одной из составляющих тела и, шире, характера.

<sup>414</sup> Расстройство от червей - т. е. глистов.

<sup>415</sup> Солнечное прободение - *sūryā bheda*.

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<sup>416</sup> в шее, удаляются все болезни, увеличивается огонь, питающий тело,<sup>417</sup>

29. устраняется переполнение протоков водой, уничтожается происшедшее расстройство дхату<sup>418</sup> - (все это) производится кумбхакой, именуемой Победоносной,<sup>419</sup> (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 разумно.

31. Скопище расстройств, начиная от (расстройств) селезенки, происходящих (от избытка) желчи,<sup>420</sup> жар, жажда, яды уничтожаются (этой) задержкой, именуемой Холодящей.<sup>421</sup>

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.<sup>422</sup>

34. Как заставляет железных дел мастер мощно двигаться кузнечные мехи,

35. так своим телом надо заставить двигаться воздух,<sup>423</sup> 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<sup>424</sup> через иду.

38. Этим (приемом) пробуждения кундалини уничтожается возникшее воспаление горла, увеличивается телесный огонь, уничтожается засоряющая отверстия Благого тока<sup>425</sup> слизь и прочее, устраняется скверна, дается заслуга, чистота, счастье.

39. Рассекаются произведенные тремя гунами три узла<sup>426</sup> одним исполнением кумбхаки, именуемой Мехи.<sup>427</sup>

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 - Замок Петленосца.<sup>428</sup>

42. Сокращением (промежности), что зовется Корневым замком, идущая вниз апана,<sup>429</sup> поистине, поднимается,

43. и (когда) апана, вверх идя, местопребывания огня<sup>430</sup> достигает, тогда поднятым ветром пламя раздувается и вырастает.

44. Тогда пришедшим огнем и апаной воспламеняется сама прана,<sup>431</sup> 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<sup>432</sup> 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<sup>433</sup> следует крепко держать руками стопы

49. и областью лодыжек следует прижимать Утолщение,<sup>434</sup> (затем) пашчимотану<sup>435</sup> 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.

<sup>416</sup> Слизь - *śleṣma*. Флегма, мокрота, также термин аюрведы.

<sup>417</sup> Огонь, питающий тело - пищеварительный огонь.

<sup>418</sup> Дхату - семь основных элементов тела: жизненный сок (rasa), кровь (rakta), мясо (*māmsa*), жир (medas), кости (asthi), костный мозг (majja), сперма (Sukra).

<sup>419</sup> Победоносная - *ujjāi*.

<sup>420</sup> Желчь - *pliha*.

<sup>421</sup> Холодящая - *śitali*.

<sup>422</sup> *Pūraye* вместо *pūrayet*.

<sup>423</sup> Воздух - *pāvana*. "Очищающий", эпитет огня; так же свежий ветер.

<sup>424</sup> Воздух - *anila*.

<sup>425</sup> Благой ток - *brahma nadi*. Синоним сушумны.

<sup>426</sup> Три узла - *granthi*. См. Словарь.

<sup>427</sup> Мехи - *bhastri*.

<sup>428</sup> *jalāndhara bandha*. Перечислены и *mūla bandha*, *uḍḍiyana bandha*

<sup>429</sup> Апана - одно из пяти дыханий в теле, проявляемое выдохом.

<sup>430</sup> Местопребывание огня - манипура чакра в солнечном сплетении.

<sup>431</sup> Прана - дыхание, идущее вверх, проявляемое вдохом.

<sup>432</sup> См. прим. 35.

<sup>433</sup> Ваджрасана - см. прим. 5.

<sup>434</sup> Утолщение - *kaṇḍa*. Место, откуда исходят три тока тонкого тела. См. "Анатомия" тонкого тела (по вступительной статье).

<sup>435</sup> Пашчимотана - другое название *paścimottanāsana*, позы хатха йоги, при которой, сидя с вытянутыми вперед ногами и держась за пальцы ног руками, наклоняют туловище и голову к коленям.

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,<sup>436</sup> 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) 20, (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), седьмой 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 сушумне сознание покоится в не потревоженной 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<sup>437</sup> 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 сушумны,
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<sup>438</sup> 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,<sup>439</sup> может испарить жаром разлитую здесь чистую, жидкую по природе флегму?
72. (Это происходит) тогда, (когда) светлая, как Луна (флегма), разогревается (дыханием и), взволнованная и вспаханная, проходит вверх.
73. Кто враждебен желанию наслаждаться внешним, высшее вкушая, поистине будет счастливым, юным до смерти.
74. (Ибо) кундалини проходит местопребывание восьми природных элементов,<sup>440</sup> (далее) проходит, постигнув Шиву, и, постигнув, (в Нем) растворяется.
75. Утверждают, (что) свет и раджа, 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.<sup>441</sup>
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,<sup>442</sup> признак<sup>443</sup> (Шивы) - с Самим всепронизывающим,<sup>444</sup> сон - с Неделимым,<sup>445</sup> и с Самим (Атманом) - свое просветленное сознание.

<sup>436</sup> Движение Сарасвати описано в ст. 9-18.

<sup>437</sup> Местопребывание дыхания - т. е. праны. В аюрведе область праны соответствует грудной клетке. Ср. с Йога таттвой, где область Воздуха помещается между сердцем и межбровьем.

<sup>438</sup> Обычно в области межбровья располагают аджня чакру. Этот и нижеследующие ст. 70-72 передают идею о постоянном стекании нектара из верхних чакр (чаще из аджня чакры) в огонь Вайшванара и испарении его там. Предотвратить этот процесс, по хатха йоге, могут бандхи и перевернутые позы.

<sup>439</sup> В некоторых системах чакр инду чакру располагают выше аджня чакры, в лобной области.

<sup>440</sup> Восемь природных элементов - Земля, Вода, Огонь, Воздух, Пространство, Ум, Разум, Особость (*ahamkāra*).

<sup>441</sup> Тонкое тело - в тексте *ativahika*, букв. "обгоняющий ветер", синоним *linga sarīra*.

<sup>442</sup> ...личность со Вселенной... - *piṇḍaṇḍa brahmaṇḍa*.

<sup>443</sup> Признак - *liṅga*, также название тонкого тела.

<sup>444</sup> Сам всепронизывающий - *sūtrātman*.

83. (Сушумна тогда) подобна стеблю прекрасного лотоса, и Корневой клубень<sup>446</sup> - как клубень лотоса, соответствующий узлу Брахмана.<sup>447</sup>

84. Пребывающий в Лотосном сидении, устремленный, сжимающий анус, кумбхакой заставляет воздух идти вверх, и разоженный напором воздуха огонь проникает в Свадхиштхану.

85. Напором очищающего пламени, как ударом, пробужденный Царь Змей,<sup>448</sup> пронзив узел Брахмана, затем узел Вишну пронзает, (затем) узел Рудры и также шесть лотосов.

86. (Затем) в тысяче лепестковом лотосе Сила и Шива наслаждаются вместе.

87. Это, поистине, высшее состояние, что нужно познать. Это, поистине, свершившееся прекращение.<sup>449</sup>

Такова первая 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<sup>450</sup> (с гуру) он конца времен<sup>451</sup> 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 йогиним, выполняющим упражнение, обретается соединение.

8. Ибо когда йогин встречается личного гуру - тогда обретает то совершенство, что превосходит речь и писание,

9. также книжность и полезность. Когда обретает соединение - тогда (человек) получает исцеление и 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,<sup>452</sup> 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.<sup>453</sup>

13. Упражнение получивший, мысля о Шиве, пусть пребывает, это писание обрета, 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.<sup>454</sup>

16. Пусть йогин для достижения знания осторожно делает кхечари, выполняемое вместе с семенем<sup>455</sup> кхечари.

17. Став повелителем кхечари, во всех Небесных странницах<sup>456</sup> пребудет овладевший кхечари, украшенный блеском огня и воды.

18. Этим поведенным семенем кхечари завершается йога.

Из девяти звуков составленную сому<sup>457</sup> следует поднимать противоположным (путем).

19. Поистине, три части поведенного 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 - много различность 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<sup>458</sup> по воле своей поднимается, все помехи уничтожаются и радуются божества.

---

<sup>445</sup> ...с Неделимым... - т.е. с запредельным состоянием сознания.

<sup>446</sup> Корневой клубень - *mūlakaṇḍa*.

<sup>447</sup> Узел Брахмана - *brahma granthi*.

<sup>448</sup> Царь змей - кундалини.

<sup>449</sup> Прекращение - имеется в виду прекращение обусловленного бытия, т. е. Освобождение (*mokṣa*).

<sup>450</sup> Соединение - *melana*, также "встреча", "слияние", "союз", "общение".

<sup>451</sup> ...конца времен... - букв, "упадка юг". См. Словарь.

<sup>452</sup> Писание - *śastra*. Этот отрывок обыгрывает два значения слова *Sastra* - "писание" и "орудие", "инструмент".

<sup>453</sup> Зовется - читаем *ucyate* вместо *acyutam*. Возможно, текст искажен.

<sup>454</sup> Власть Индры - т. е. высшая власть. Индра в индуизме считается царем богов.

<sup>455</sup> Семя - *blja*.

<sup>456</sup> Небесные странницы - т. е. птицы.

<sup>457</sup> Из девяти звуков составленную сому... - Сомы - напиток бессмертия и вдохновения, который пьют боги. В ведийское время так назывался особо приготовленный жертвенный напиток. Сомы - также луна, находящаяся в аджня чакре и производящая нектар, стекающий вниз. Девять звуков - это биджи Кхечари мантры, о которых говорилось выше. Два звука в упанишаде не названы, но возможно, это мантра *so'ham*.

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 крупички 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 подбородка достает поступательным движением. На протяжении же третьего года играючи мудрый



Кхечари мудра

35. вверх до волос достанет, в стороны - до плеча,<sup>459</sup> вниз - до конца горловой пещеры постепенно, опять же за год.

36. Повернув (кончик языка) к Благому отверстию,<sup>460</sup> пусть установит так, несомненно.

(Затем) по поверхности (неба) идет вниз до пещеры горла,

37. медленно-медленно, пока не достигнет головы, (где) великая ваджра обман (майи) разбивает.<sup>461</sup>

Сопровождающий (это слогом) семенем,<sup>462</sup> о котором сказано прежде, труднодостижимого достигает.

38. Так производящий (касание) шести членов и шесть звуков отдельных пусть постепенно делает караньясу<sup>463</sup> 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.<sup>464</sup>

(Тогда), кончиком пальца коснувшись языка, следует ввести (его внутрь).

42. Делая так три года,<sup>465</sup> (он) двери Блага проходит, так во врата Блага пройдя, хорошо сосредоточенный<sup>466</sup> приблизится (к Благу).

43. Разве без средоточия<sup>467</sup> достигаются сознание и осуществление мантры кхечари?

44. Совершающий повторение мантры<sup>468</sup> 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<sup>469</sup> 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.<sup>470</sup> (Этим) средоточием овладевший не всегда, (но) каждый месяц пусть (его) производит,

<sup>458</sup> Небесная странница - она же перелетная птица - душа.

<sup>459</sup> ...до плеча... - букв, "до конечности".

<sup>460</sup> Благое отверстие - brahmagandhra.

<sup>461</sup> Ссылка на один из главных мифов Ригvedы - об убийстве богом Индрой своей палицей (ваджрой) демона Вритры.

<sup>462</sup> Семя - blja.

<sup>463</sup> Караньяса - индуистский обряд соотнесения божеств или явлений с определенными частями тела касанием рук и произнесением соответствующих мантр (см. так же Хамсаги.).

<sup>464</sup> ...тринадцатью... - неясное место. Возможно, имеются в виду индуистские боги.

<sup>465</sup> ...три года... - возможно чтение "три сезона".

<sup>466</sup> Хорошо сосредоточенный - mathanam, букв, "хорошо взбивающий" или "пахтающий".

<sup>467</sup> Средоточие - mathana, букв, "взбивание", "пахтание". Неявная ссылка на сказание о пахтании небесного океана богами и асурами для добывания амриты. Также название процесса добывания священного огня трением.

<sup>468</sup> Повторение мантры - jara.

<sup>469</sup> Удобная поза - *sukhāsana*.

<sup>470</sup> Глубокий сон ребенка - здесь парадоксальное, но не просто некое поэтическое сравнение. Сосредоточенное состояние похоже на ненарушимый и спокойный сон ребенка своей естественностью и не напряженностью. Другие тексты (см. напр. Хатха йога прадипика 4.48) также указывают, что результатом кхечари мудры является состояние йога нидры. Йога нидрой называлось состояние Вишну, спящего на кольцах мирового змея Шешу и как бы грезящего мир.

48. но всегда (слыша) звучание,<sup>471</sup> которое йогину путь пролагает. Так в конце 12 лет совершенство бывает твердым.

49. Сам Всецелый вселенную<sup>472</sup> видит в теле, что завершает великий царский путь кундалини. Такова вторая глава.

### III

1. Далее - о слиянии (семи семян<sup>473</sup>): hrimhbhamsam pamphamsamteam? .<sup>474</sup>

Лотосорожденный сказал:

В ночь новолуния и первый день новолуния что предписал (делать) Благодетель<sup>475</sup> и как именуется эта поведанная сущность?

2. В первый день новолуния и также полнолуния утверждение<sup>476</sup> 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, сушумну расколов и воздух направив в (ее) середину,

8. установив это точечное состояние, в ноздрях следует заключить воздух и точку,<sup>477</sup> называемую саттвичной по природе.

9. Шесть чакр узнав, следует проникнуть в счастливый нимб.<sup>478</sup> 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<sup>479</sup> станет. Дыхание и также осознание бинду чакры<sup>480</sup> следует упражнять,

14. обретением же самадхи бессмертия йогини достигают.

Подобно находящемуся в дереве огню, (зажженному) без трения, пусть вознесется,

15. 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<sup>481</sup> обретя и сделавшись тонким (телом),

18. поборов силу побуждений,<sup>482</sup> переправляются через океан бытия, миновавшие дальше видят росток, созданный двухлепестковым (лотосом),

19. в середине которого - в полнозвучии<sup>483</sup> раскрывающийся бутон, прежде поднятый, пусть склонится (этот цветок вниз).

20. У понимающего высшую горнюю<sup>484</sup> божественную речь "Он - я",<sup>485</sup> которая всегда присутствует у человека,<sup>486</sup> речь как бы противоречием станет сказанному прежде,

21. (он) не пятнается произносимыми возвышенными и низкими словами. Вселенная, светородное<sup>487</sup> и познание - таковы три.

<sup>471</sup> ...звучание... - т. е. выполнение кхечари мудры сопровождается звуком (*nāda*)

<sup>472</sup> Вселенная - *brahmāṇḍa*, букв, "яйцо Брахмана".

<sup>473</sup> См. прим. 73.

<sup>474</sup> Каждая буква бидж обозначает то или иное божественное проявление. Например, в бидже hrim ha означает Шиву, га - Природу (*prakṛti*), та - Великую Майю (*mahāmāyā*), носовой резонанс (*nāda*)- Мать вселенной, а бинду - Разрушителя скорби.

<sup>475</sup> Благодетель - *śankara*. Одно из имен Шивы.

<sup>476</sup> Утверждение - *sthiri*.

<sup>477</sup> Точка - *bindu*.

<sup>478</sup> Счастливый нимб - синоним сахасрары.

<sup>479</sup> Мироздание ~ *brahmāṇḍa*. "Яйцо Брахмана", Вселенная.

<sup>480</sup> Бинду чакру, или Точечную чакру, располагают внутри головы ближе к затылку. Считается, что эта точка является переходной между проявленным и не проявленным мирами.

<sup>481</sup> ...кормчего... - в тексте, видимо, описка: *karṇadhara* вместо *karṇadhāra*.

<sup>482</sup> Побуждения - *vāsanā*.

<sup>483</sup> Полнозвучие - *vaikhari*, последняя из четырех стадий рождения звука.

<sup>484</sup> Горняя - *kūṭasṭha*, букв, "стоящий на вершине".

<sup>485</sup> Он я - *so'ham*.

<sup>486</sup> С вдохом человек как бы произносит *so* (Он, высшее божество), а с выдохом - *ham*, сокращенное от *aḥam* - "я".

<sup>487</sup> Светородное - *taijasa*. Энергия.

22. Сиятельный, золотой зародыш и Владыка<sup>488</sup> - таковы три. Сфера Брахмы, человеческая сфера и земной мир - по порядку.

23. Так при исчезновении собственных своих ограничений<sup>489</sup> утверждаются во внутренней сущности, утверждается вместе с действиями сфера знания, огнем пылающая, в высочайшем Самом.

24. Утвержденное же То Высшее Благо порождает.

Там кит,<sup>490</sup> в глубине сокрытый, ни свет там, ни темнота,

25. несказанное, не проявленное бытие, что желанно. Мысля Самого находящимся в середине, словно светильник в кувшине,

26. мерю - 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, забвении - после (страданий) многих рождений вновь одурманивается маревом.<sup>491</sup>

28. Но от умелости в добрых делах себя изменить помышляет: "Кто я? Зачем попал в расстройство и текучесть?"<sup>492</sup> 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<sup>493</sup> находящийся свет, (когда горшок разбивают), сразу становится видимым,

33. мудрым станет молчаливый, ни спящий, ни мертвый, счастлив свободой при жизни, познавший, что должно познать, сделавший, что сделать должно.

34. (Потом), покинув состояние свободного при жизни<sup>494</sup> в своем теле, сразу достигнув освобождения от тела, (становится) словно воздух -

35. беззвучным, бесформенным, непреходящим, неосяцаемым, также лишенным вкуса, без запаха, вечным, безначальным, бесконечным, великим, высшим, прочным, незапятнанным, непогрешимым покоится.

Так закончена Йога кундали(ш) упанишада. ОМ! Да защитит нас... и т. д. ОМ ТАТ САТ.<sup>495</sup>

#### Дхьянабинду упанишада

Эта упанишада - один из важнейших источников тантрийской йоги. Она входит в группу так называемых бинду-упанишад, три перевода которых мы объединили в один раздел. Произведение соединяет в себе теоретические положения и прикладные описания приемов йоги, возможно даже связанных с практикой тантрийских сект "левой руки". На это могут указывать упоминания о приеме йони мудра и рассуждения о соединении спермы и менструальной крови, подразумевающие ритуальное соитие (ст. 86 след.), хотя не следует думать, что имеется в виду совокупление во время месячных. Это действительно идет наперекор большинству направлений индуизма, в которых постулируется необходимость полового воздержания, причем чем большего, тем лучше. Но данная упанишада не придает большого значения моральным предписаниям, так как считает единственным способом удалить накопленный на протяжении жизни или жизней грех упражнение созерцания (ст. 1). Мирча Элиаде даже назвал положения Дхьянабинду уп. "точкой зрения тантрийского экстремизма".<sup>496</sup>

Упанишада начинается с большого отрывка, восхваляющего и объясняющего слог ОМ (ст. 2-23), которое близко к общепринятому в индуизме. ОМ соединяет в себе все три мира индийской вселенной, а гудящий носовой резонанс простирается за ее пределы. "Собрать" в этот гул все существующее - значит узнать самое главное и в конце концов освободиться. При этом ОМ сравнивается с луком, направляющим стрелу Атмана к цели - Брахману<sup>497</sup> (ст. 14), что почти дословно повторяет изречение ведийской Мандука уп. Однако отметим существенную и характерную разницу: если в ведийском тексте таким луком является учение упанишад, то в Дхьянабинду - определенное упражнение сосредоточения.

Большое место в упанишаде занимает описание тонкого тела. В ней упоминаются нижние чакры - муладхара, свадхиштхана, манипура (ст. 43-49), - воздействие на которые воздухом задержанного дыхания ведет к пробуждению кундалини и потому ко все более высоким состояниям сознания и необычным силам. В упанишаде мы находим названия не только трех главных токов тонкого тела, но и еще семи (ст. 53), а также кружащихся там пран и упапран, движение которых вызывает иллюзию метания души (ст. 51-59).

<sup>488</sup> Сиятельный, Золотой зародыш, Владыка - *viraj, hiraṇyagarbha, īśvara*.

<sup>489</sup> Ограничения - *upādhi*. Понятие, ставшее очень важным в веданте. Упадхи - это ограничения и определения, которые мешают познать Брахмана как единственную действительность.

<sup>490</sup> Кит - символ скрытой в глубинах мощи.

<sup>491</sup> Маревое - *māyā*. Иллюзия.

<sup>492</sup> Расстройство и текучесть - *doṣaḥ saṃsāra*.

<sup>493</sup> ...в горшке... - намек на плотское тело, часто сравниваемое с горшком.

<sup>494</sup> Свободный при жизни - *jīvanmukta*.

<sup>495</sup> ОМ ТАТ САТ - "ОМ - То Сушее" - священное возгласие индуизма.

<sup>496</sup> Eliade, M. *La technique du yoga*. Paris, 1975. P. 160.

<sup>497</sup> Сравнение сосредоточенного мышления со стрельбой из лука - очень древний обще индийский образ. Ср. напр. Дхаммапада 3.33: "Трепещущую, дрожащую мысль, легко уязвимую, трудно сдерживаемую, мудрец направляет как лучник стрелу".

Но что же делает тогда душу живую (jlvд) связанной? Упанишада отвечает на этот вопрос обычным для этого вида текстов сравнением души с лебедем (hamsa). Душа, не осознавшая свою истинную природу, похожа на привязанную бечевою птицу, которая стремится улететь и вынуждена возвращаться в свой плен. Это движение туда-сюда производится противоположно направленными, но неразрывно соединенными правой и апаной (ст. 58-59). Чтобы освободить душу-птицу, надо научиться управлять дыханием, практикуя созерцание и мантру лебедя (hamsa-so'ham).

Соединение ума с воздухом вызывает пламя, коим кундалини пробуждается и устремляется к вратам Избавления. Для достижения этой цели упанишада предлагает не только обычные приемы классической йоги Патанджали (воздержание, отстранение чувств, удержание мысли на одной точке, созерцание), но и ряд особых приемов - замков и печатей (бандха и мудра). Интересно краткое изложение печати, прямо в тексте не называемой, но по другим источникам известной как ваджроли мудра: совокупляясь с желанной женщиной, йогин осуществляет соединение мужского и женского начал, спермы и менструальной крови, образ вечного соития Шивы и Шакти.

Длинная вставка под одним номером, равная примерно 150 строкам, вновь возвращается к теме плененной души, останавливающейся на восьми лепестках лотоса сердца, каждый из которых ответственен за свой вид помыслов или мотиваций (тай), например, восточный лепесток - местопребывание стремления к правде и обожанию Бога, северный - стремления к наслаждению и украшениям, южный - гнева и т. д.

Концовка упанишады (ст. 94 след.) упоминает некоторые приемы, связанные со зрительными и слуховыми восприятиями: созерцание цветов пяти дыханий, слышание первичного звука (nada), характер, а точнее, отзвук которого изменяется по мере подъема дыхания по сушумне. Это приводит в конце к растворению ума, видению себя Самого и обретению кайвалы.

Точка созерцания<sup>498</sup>

ОМ! Да защитит<sup>499</sup> 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. Если грех<sup>500</sup> подобен горе, громоздящейся на много йоджа,<sup>501</sup> - лишь упражнением созерцания его разрушить возможно.

2. Слог (ОМ)<sup>502</sup> - высшее семя, над ним же стоит точка гудения.<sup>503</sup>

Слог звучит, утихая, высшее же состояние беззвучно.

3. Но слово (любое исходит) от того не произведенного высшего Слова,<sup>504</sup>

отыскавший То Высшее<sup>505</sup> йогин отсек сомнения.

4. Кончик волоса, расщепленный на сто тысяч частей: той (стотысячной) части - половина, и той части - (вновь половина и так далее), но в конце уменьшений - То, подлинное.<sup>506</sup>

5. Словно запах внутри цветка, словно в молоке масло, словно масло в (кунжутных) зернах, в породе - золото,

6. так все существа - словно перлы на нити Самого (Атмана); разум стойкий, невозмутимость знающего Благо<sup>507</sup> основаны на Благе.

7. Ибо как кунжута масло, в цветках запах, в теле Человека находится Он, но и вовне (его, как и) внутри.<sup>508</sup>

8. Дерево, как известно, состоит из частей, тень его - словно однородна;

в состоящем из частей существующий неделимым, всюду Сам, настоящий.

9. (Поэтому) произнося лишь один (слог) ОМ, недробимое Благо созерцают чающие Избавления.<sup>509</sup>

Земля, Огонь, Ригведа, (возглашение) и Великий Предок (Брахма)<sup>510</sup>

---

<sup>498</sup> Точка созерцания - *dhyānabindu*. Санскритское bindu имеет несколько значений, из которых основные - "капля" и "точка". Выбор того или иного значения определяется контекстом и потому весьма зависит от традиции, авторитета или понимания субъекта. Название Амрита - бинду у п. мы переводим как "Капля бессмертия", ибо *amṛta* значит еще и напиток бессмертия, нектар. В переводе Дхьянабинду у п. предпочтительно, по нашему мнению, значение "точка", ибо одно из ключевых теоретических положений упанишады - что точка, означающая носовой резонанс, и есть тот начальный и завершающий звук слога ОМ, то высшее состояние, которого должен достигнуть йогин.

<sup>499</sup> Данное успокаивающее чтение (или наставление) (*śānti paṭha*) - обращение к Всевышнему учителя и ученика.

<sup>500</sup> Грех - рара. Ж. Варенн предполагает, что здесь речь идет не о карме, накопленной в предшествующих жизнях, а о зле, совершенном человеком в этой жизни.

<sup>501</sup> Йоджана - мера длины около 16 км.

<sup>502</sup> Слог (ОМ) - aksara - букв, "неиссякаемый", "неразрушимый", "целый".

<sup>503</sup> Точка гудения - *bindu nādam*. В письме деванагари слог ОМ изображается в виде гласного О, увенчанного полумесяцем и точкой, указывающей носовой Н вышеупомянутого гласного.

<sup>504</sup> Слово - *śabda*. Вероятно, имеется в виду *śabda-brahman*, благое слово, часто выступающее как синоним Вед.

<sup>505</sup> То Высшее - синоним Атмана-Брахмана.

<sup>506</sup> Подлинное - *nirāñjanam* - букв, "нефальшивое", "незамазанное", т. е. лишенное всякого качества и, следовательно, ограничения.

<sup>507</sup> Знающий Благо - brahavid.

<sup>508</sup> Положение, что Атман по отношению к человеку одновременно внутренний и внешний, присущий и за пределами, имманентный и трансцендентный.

<sup>509</sup> Чающие Избавления - *mumukṣu*, производное от mokṣa.



10. в букве А, первом члене пранава,<sup>511</sup> являются и растворяются. Атмосфера, Ветер, Яджур(веда), бхувас, Вишну, Людей Побудитель

11. в звуке У, втором члене пранава, являются и растворяются.

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

12. в звуке М, третьем члене пранава, являются и растворяются.

Звук А - желтого цвета,<sup>512</sup> это свойство активности - (так) сообщают,

13. звук У - естество (саттва), белый; звук М - черный, тьма (тамас).

Не знающий восьми членов, четырех стоп, трех состояний, пяти дивных (божеств)<sup>513</sup>

14. звука ОМ не будет благим (брахманом).

Ибо пранава - лук, Сам (Атман) - стрела, Благо - цель, сказано,<sup>514</sup>

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

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

16. Звуком ОМ произведены божества, звуком ОМ произведены небеса, звуком ОМ произведена Вселенная из трех миров<sup>515</sup> с движущимся и неподвижным.

17. Краткий<sup>516</sup> (звука ОМ) сжигает грехи, долгим - непреходящий успех дается, вместе собранные половины пранава Избавление даруют.

18. Как масло (что льется) струей непрерывной, как колокола долгий звук - (так звучит) несказанная вершина<sup>517</sup> пранава. Кто ведает это - сведущ в Веде.

19. В середине чашечки лотоса сердца, недвижимого, светильнику подобного, мерой в большой палец,<sup>518</sup> следует созерцать неколебимого Владыку.

20. Через левую ноздрю воздух вбирают, пока не наполнят живот; (затем) следует созерцать слог ОМ, пребывающий в середине тела, окруженный пламенем.

21. Брахма - наполнение, сказано, Вишну - задержка, опустошение - Рудра,<sup>519</sup> (так) толкуется дивная пранайама.<sup>520</sup>

22. Самого сделав (нижней) дощечкой<sup>521</sup> и пранав -верхней, повторяющимся трением созерцания можно узреть скрытого, как огонь (в древах), Бога.

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

24. ОМ - (это) приход и уход, начало, движение, отсутствие.

(Он) - единственный, сверкающий миллионами солнц.

Видящие внутри всех людей находящегося Самого, Лебеда,<sup>522</sup> действительно, свободны бывают.

25. Все три преходящих (мира) - ума испускание, устройство, свершенного прекращение, и этот ум идет к растворению - таково запредельное установление<sup>523</sup> Вишну!

---

<sup>510</sup> В брахманическом ритуале используются различные возгласания (ОМ - одно из них). В шлоках 8-11 речь идет о трех *vyāhṛti*, считающихся обозначением Земли (bhSr), Пространства (*bhuvah*), Неба (*svah*) и соответствующих Огню, Воздуху, Свету, Трем Ведам и пр.

<sup>511</sup> Пранава - звук ОМ, который в действительности состоит из трех фонем: А, У, М. Звук О образуется слиянием (samdhi) А и У.

<sup>512</sup> Теперь звук ОМ рассматривается как совокупность трех "космических свойств" (*guṇa*) - саттва, раджас, тамас, - символизируемых тремя цветами; но обычно активность, энергия, страстность (rajas) - второе свойство, а не первое, как в этой шлоке, и считается красным, а не желтым.

<sup>513</sup> Относительно восьми членов, стоп (или местопребываний) и т. д. среди комментаторов нет единства. Возможно, восемь членов - это пять проявленных знаками-звуками частей пранава (А, У, М, полумесяц, точка-бинду) и три не проявленных - *kala, kalātita* и *tat param*. Четыре стопы, согласно Мандукье у п., это четыре стадии познания - вайшванара, тпайджаса, праджня и Четвертое (сам Атман). Три состояния - это бодрствование, сон со снами и сон без снов. Пять божеств в зависимости от принадлежности текста к вишнуистской или шиваистской ветви индуизма могут весьма различаться.

<sup>514</sup> Переключка с Мундака уп. 2.4: "Взяв великое оружие - лук упанишад, наложи на него стрелу, заостренную почитанием. Натянув (тетиву) мыслью о Владыке, знай, дорогой, что цель - этот Непреходящий. Пранава - лук, Атман - стрела, Брахманом зовут эту цель".

<sup>515</sup> Три мира - Земля, Пространство (или Атмосфера), Небо.

<sup>516</sup> Краткий - несомненно, речь идет о различии между составными элементами ОМ, краткими А и У и долгим дифтонгом, полученным их слиянием (О).

<sup>517</sup> Несказанная (*avūcya*) вершина - т. е. точка над О, обозначающая носовой М, в самом прямом смысле слова "несказанная", ибо ее нельзя произнести, сказать.

<sup>518</sup> ...мерой в большой палец... - здесь ОМ отождествляется с Атманом, подобным светильнику в сердце, который есть не что иное как Господь в форме Пуруши, т. е. отдельной души, согласно Ведам, размером с большой палец.

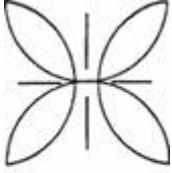
<sup>519</sup> Рудра - другое имя Шивы.

<sup>520</sup> Здесь перечислены стадии пранайамы и их соответствия: наполнение (*pūraka*) т. е. вдох, задержка (kumbhaka, что примерно значит "кубок", "горшок"), опустошение (геев вместо более употребительного названия для выдоха *hесака*)

<sup>521</sup> Дощечка - *araṇi*. Речь идет о кусочках дерева для добывания огня трением, используемых в ведийском ритуале.

<sup>522</sup> Лебедь - *haṃsa*. Этимологически ближе русское "гусь" (ср. нем. gans, лат. anser). Образ индивидуальной души (скорее джива, нежели Атман), странствующей из тела в тело в кругу перевоплощений (см. вступительную статью, а также Хамса уп.).

<sup>523</sup> ...установление... - *pada* означает одновременно "стопа", "место" (положение, пребывание) и "положение учения" (здесь - сокровенное, тайное). После своего растворения мысль уже находится в Небе Вишну (или у его стоп).



Шриватса,  
знак Вишну

26. Лотос сердца с восемью лепестками с 32 тычинками: в его середине находится Светило,<sup>524</sup> в середине Светила - (серп) Луны,

27. в середине серпа - Пламя,<sup>525</sup> внутри Пламени - сияние, внутри сияния - престол, отделанный разными драгоценностями.

28. Посредине его - дивный Васудева,<sup>526</sup> подлинный, со священным (завитком волос) Шриватса и с (камнем) Каустубха<sup>527</sup> на груди.

29. На чистый кристалл похожего, десяти миллионам лун равного блеском - таким следует благоговейно созерцать Великого Вишну. Или следующим (образом):

30. на цветок льна похожего,<sup>528</sup> в области пула находящегося, четырехрукого Великого Вишну следует воспринимать при наполнении<sup>529</sup> (тела воздухом).

31. При задержке (дыхания)<sup>530</sup> следует воспринять в области сердца сидящего на цветке лотоса цвета красноватой драгоценности четырехликого Благого (Брахму), Великого Предка.

32. А при опустошении<sup>531</sup> самопознавший (видит) в области лба триокого (Шиву), на чистый кристалл похожего, целителя,<sup>532</sup> зла разрушителя.

33. Водорожденный (лотос) стеблем вверх, цветком вниз и с обращенным вниз венчиком, на цветок банана похожий, целебный, сущность всех Вед,

34. сто лепестков имеющий, сто лет цветущий, с огромной семенной коробочкой - (где) одно над другим (расположены) Яркое (солнце), Месяц, Пламя; пусть (упражняющийся) созерцает.

35. Знающий, распрямляя и раскрывая лотос, где (пребывают) Месяц, Огонь, Солнце, беря семя той сердцевины, Сам недвижимый, минует

36. три состояния, три меры, три брахмана, три буквы, три мира с половиной.<sup>533</sup>

Кто ведает это - сведущ в Веде.<sup>534</sup>

37. Словно масло струей непрерывной, словно колокола долгий гул - исчезающе-тихий звук точки.<sup>535</sup>

Кто ведает это - сведущ в Веде.<sup>536</sup>

38. Так же как синий лотос стеблем втягивает влагу - стойкий на пути йоги йогин пусть также втягивает воздух.

39. Наполовину прикрыв чашечку илорожденного (лотоса), пусть втягивает (воздух) только стеблем, пусть ведет к растворению в межбровье.

40. Ведь в межбровье во лбу находится корень носа, (Там) от рождения - область бессмертия,<sup>537</sup> Блага величественная обитель.

41. Позы, сдерживание дыхания,<sup>538</sup> неподпитывание (чувств),<sup>539</sup> удержание (мысли), созерцание, свершение - таковы шесть членов йоги.<sup>540</sup>

42. Поз - множество, столько же, сколько видов живых (существ), их сходство-различие понимает (только) Великий Владыка.

43. Совершенная, Бодрая, также Лотосная и Львиная<sup>541</sup> - говорят, четыре важнейших, (Коренная) опора<sup>542</sup> - первая чakra, вторая - свадхиштхана.<sup>543</sup>

44. Между ними - лонная область<sup>544</sup> в форме желаяния, указано; в муладхаре, в области ануса - четырех лепестковый илорожденный (лотос).

<sup>524</sup> Светило - *bhānu*. Солнце.

<sup>525</sup> Пламя - *vahni* - букв, "везущий", "возносящий" (имеется в виду: жертву богам - огонь).

<sup>526</sup> Васудева - сын Васудевы, патронимическое имя Кришны, воплощение Вишну.

<sup>527</sup> Шриватса и Каустубха - знаки или атрибуты Вишну. Шриватса - "счастливый знак Тельца", особый завиток волос на груди Вишну-Кришны, священный символ вишнуизма. Каустубха - камень, некогда добытый богами и асурами среди других сокровищ при пахтании Океана.

<sup>528</sup> ...на цветок льна (*atasipuṣpa*) похожего - насыщенно-синий цвет кожи - отличительная черта Вишну и Кришны.

<sup>529</sup> Наполнение - *pūraka*.

<sup>530</sup> Задержка (дыхания) - *kumbhaka*.

<sup>531</sup> Опустошение - *resaka*.

<sup>532</sup> Целитель - *śivam*, также "добрый", "дружественный", "целебный".

<sup>533</sup> Объяснения, даваемые этим трем тройкам, различны, но три состояния, несомненно, - бодрствование, сон со снами и забытьё, три буквы - А, У, М, составляющие слог ОМ, а "три с половиной" - символическая мера Вселенной и тела йогина.

<sup>534</sup> Обычная формула упанишад, в которой Веда, скорее, не собрание самхит, а Ведение, Знание.

<sup>535</sup> Исходяще-тихий звук точки - т. е. точки (*bindu*) над ОМ, отмечающей резонанс конечной согласной. Напрашивающийся более простой перевод "затихающий" в данном случае искажил бы идею о неслышном, но все же всегда звучащем звуке.

<sup>536</sup> Повторение ст. 18.

<sup>537</sup> Область бессмертия - *amṛta sthāna*.

<sup>538</sup> Сдерживание дыхания - здесь используется термин *prāṇasamrodha* вместо более распространенного *prāṇāyama*.

<sup>539</sup> Неподпитывание (чувств) - *pratyāhāra*.

<sup>540</sup> Шесть членов йоги - список членов или этапов йоги соответствует приведенному в Майтри уп. 6.18. В отличие от классической йоги Патанджали, йама и нийама здесь, видимо, являются только подготовкой к йоге как таковой.

<sup>541</sup> *siddha, bhadrā, śiṃhā padma*.

<sup>542</sup> (Коренная) опора - в тексте *adhāra*, сокращенное от *mūlādhāra*.

<sup>543</sup> Свадхиштхана, судя также по шлоке 48, отождествляется в данной упанишаде с мужским половым органом.

45. В его середине, говорят, лоно, что совершенные почитают под именем желания; в середине лона расположен признак<sup>545</sup> (Шивы), обращенный назад,
46. вверху (он) - как рассеченная драгоценность; кто это знает - сведущ в йоге.  
Словно расплавленное золото, словно росчерк сверкнувшей молнии –
47. четырехгранный, расположенный выше Огня,<sup>546</sup> но ниже члена.  
Со своим звуком пусть станет обителью дыханию та свадхиштхана.
48. Свадхиштхана чакра - именно уд,<sup>547</sup> так указано, откуда воздух, как перлы нить, пронизывает тело.
49. Около пупа, говорят, круглая чакра,<sup>548</sup> воистину, полная драгоценностей.<sup>549</sup>  
(Выше), в Великом колесе - 12 спиц;<sup>550</sup>  
ограниченная добром и грехами,
50. пока живая (душа) там блуждает, сути своей не открывает.  
Выше члена, но ниже пупа есть клубень, похожий на птичье яйцо,
51. откуда исходят 72 тысячи токов.<sup>551</sup>  
Из этих тысяч токов 72 тысячи названы.
52. Наиболее важных, где текут дыхания, упомянуто<sup>552</sup> десять: ида, питала и, конечно, третья - сушумна,
53. гандхари, хастиджихва, пуша и, конечно, яшасвини, аламбуса, кхуратра, шанкхيني – упомянуто (всего) десять.<sup>553</sup>
54. Таково созданное из токов колесо.  
Йогины всегда должны заниматься постоянным ведением дыхания (прана).  
Божества трех особенно знаменитых токов (таковы):
55. Луна<sup>554</sup> - (божество) иды, Солнце - пингалы, Огонь - сушумны. Ида в левой стороне находится, питала - справа,  
56. в середине - сушумна - таковы три пути дыханий: праны, апаны, саманы, уданы и вьяны.
57. (Кроме) праны и прочих известны также пять ветров: нага, курма, крикарака, девадатта, дхананджая.<sup>555</sup>  
58. Они кружатся в тысячах токов воплощенной (души) живой.<sup>556</sup>  
Пране с апаной подвластна, живая душа мечется<sup>557</sup> вверх-вниз,
59. в правую, левую сторону, невидима из-за подвижности, носится, будто шар, посланный палкой, (тогда как) прана с апаной подобно посылающим (мяч игрокам).
60. Поэтому живая (душа) не может остановиться.  
Прана влечет за собой апану, апана же влечет прану,
61. (прана) - "как птица на веревке" (апаны); кто знает это, сведущ в йоге.  
Со звуком ХАМ вонне стремится (прана), со звуком С А возвращается снова:
62. эту мантру "ХАМ-СА, ХАМ-СА" жизнь читает непрерывно, 21 600 раз, днем и ночью.
63. Следуя этому счету, душа непрерывно повторяет мантру, именуемую неповторяемой<sup>558</sup> - (этой) молитвой<sup>559</sup>  
Йогин навсегда освобождается,
64. лишь этим решением человек от грехов избавляется. Иного равного (этому) знания, иного равного чтения,  
65. иной равной чистоты не было и не будет. На пути, которым можно достигнуть бескоробной обители Блага,<sup>560</sup> -  
66. врата, прегражденные головой спящей Высочайшей Владычицы.<sup>561</sup>

<sup>544</sup> Лонная область - *yonishthāna*. Эта чакра, редко упоминаемая в йогических текстах, видимо, отождествляется с женскими половыми органами.

<sup>545</sup> Признак - *linga*. Фаллический знак Шивы, используемый во многих изображениях, служащих для сосредоточения (*yantra*).

<sup>546</sup> Огонь - по-видимому, имеется в виду Основная (или Корневой) Огонь который, пробужденный дыханием, поднимается с ним через центры (*sakṭa*) тонкого тела до макушки.

<sup>547</sup> ...уд... - т. е. Свадхиштхана отождествляется с половыми органами.

<sup>548</sup> Круглая (*maṇḍala*) чакра - в данном случае - манипура, а не мандала чакра, по представлению некоторых школ находящаяся выше аджня чакры и имеющая форму звука, *paḍa*. Манипура чаще располагается в над чревной области.

<sup>549</sup> Полная драгоценностей - от *maṇi* (драгоценность) и рига (наполнение).

<sup>550</sup> ...в Великом колесе... - т. е. чакре. Переводим буквально, чтобы сохранить образное сравнение. По наиболее распространенной традиции, 12 спиц (или лепестков) имеет анахата, располагающаяся в области сердца.

<sup>551</sup> Здесь речь идет о *kaṇḍa* с исходящими из него *nāḍi*. Местоположение *kaṇḍa* точно не определено. Некоторые источники уточняют, что это образование находится на девять пальцев выше половых органов.

<sup>552</sup> упомянуто... - *smṛtam*. Намек на то, что от древнего, верного и подробного знания о всех токах тела осталось только знание об этих десяти. Также здесь можно видеть указание на принадлежность этой идеи традиции, отличной от ведийской (*śruti*).

<sup>553</sup> Все имена женского рода, ибо санскритское *nāḍi*, обозначающее токи или каналы тонкого тела, - женского рода.

<sup>554</sup> Луна - *soma*.

<sup>555</sup> Примерные значения пяти ветров в порядке перечисления: Змей, Черепаха, Куропатка (или Перец), Богоданный, Завоевывающий добро (или богатство).

<sup>556</sup> (Душа) живая - *jīva*.

<sup>557</sup> ...мечется... - как как она связана дыханием, которое данный отрывок считает более важным, чем заслуги и прегрешения, накопленные в течение жизни (см. ст. 1).

<sup>558</sup> Неповторяемая - игра слов вокруг другого на звание мантры Лебедя или Гуся (ХАМ-СА) - *ajara*, букв, "неповторяемая", "нечитаемая", ибо она - всего лишь не отчетливый звук дыхания.

<sup>559</sup> Молитва - *gāyatri*.

<sup>560</sup> Обитель Блага - *brahma-sthāna*. Одновременно Небо и затылочное отверстие.

- Пробужденная пламенем соединения<sup>562</sup> ума с воздухом,  
 67. (она) проходит вверх по сушумне, как игла, тянущая нить.  
 И будто с усилием раскрывая дверь ключом,  
 68. пусть той Кольцевитой йогин распахнет врата Избавления.<sup>563</sup>  
 69. Сложив молитвенно<sup>564</sup> руки, ноги держа в позе лотоса, крепко прижав подбородок к груди и То созерцанием  
 воспринимая, снова и снова воздух вверх поднимая и после полного удержания<sup>565</sup> дыхание высвобождая, посредством  
 Силы достигает несравненного пробуждения.  
 70. В позе лотоса находящийся йогин, наполняющий отверстия токов, задерживая воздух, затем освободится  
 несомненно.  
 71. Члены должно умащать влагой, рожденной усилием,<sup>566</sup> отказаться от горького, кислого, соленого,  
 довольствоваться радостью (лишь от) питья молока.  
 72. Целомудренный,<sup>567</sup> умеренный в пище йогин, высшей целью поставив йогу, за год возвысится до совершенства,  
 немислимо средство другое.  
 73. От клубня<sup>568</sup> подняв кундалини, тот йогин наделяется совершенством. Соединением праны с апаной,  
 уменьшением мочи и кала  
 74. становится юным даже старик, постоянно (выполняющий) Корневой замок.<sup>569</sup>  
 Пятками сдавив промежность,<sup>570</sup> следует сократить анус.  
 75. (Тогда) апана восходит вверх. Это Корневым замком зовется.  
 Что великую птицу - (душу) - побуждает к неутомимому парению,  
 76. поистине, как Поднимающий<sup>571</sup> (замок) здесь известен. Это следует делать втягиванием кишечника в живот от  
 пупа и выше.  
 77. Этот Поднимающий замок - убивающий слона смерти гривастый (лев), ибо препятствует излианию Облачной  
 влаги<sup>572</sup> из головы в низ преходящего (тела).  
 78. Наконец, Замок Петленосца,<sup>573</sup> изгоняющий скопище болезней слуха, совершенный Замок Петленосца  
 способствует запиранию слуха.<sup>574</sup>  
 79. Молозиво<sup>575</sup> не попадает в огонь и воздух не выходит, (когда) в Пещеру черепа<sup>576</sup> завернутым языком  
 проникают,  
 80. с направлением внутрь бровей взглядом, Печать Небесной странницы<sup>577</sup> получают.  
 У того, кто знает Печать Небесной странницы, не будет обморока,  
 81. не умертвят его ни болезнь, ни сонливость, ни жажда.  
 Тот, кто завершает Печать Небесной странницы, болезнью не терзается, делами не марается,  
 82. не связывается временем.  
 Как движется язык в пространстве (черепа) - так мысли странствуют в пространстве<sup>578</sup> той силой,  
 83. что именуют кхечари мудра, почитаемой совершенными.  
 Благодаря кхечари мудре из его поднятого уда  
 84. не теряется ни капли в лоне (йогину) желанной (женщины).  
 (А) раз семя остается в теле, разве страшна (ему) смерть?<sup>579</sup>

<sup>561</sup> Высочайшая Владычица - *maheśvari*. Одно из имен Дурги, шакти, пребывающей в человеке в виде свернутой (Кольцевитой) силы.

<sup>562</sup> Соединение - *yoga*.

<sup>563</sup> Кундалини, божественная энергия, как ключ, открывает врата Освобождения, здесь, по-видимому, отождествляемые с брахмарандхрой, имеющей другое название дасамадвара - "десятая дверь".

<sup>564</sup> Молитвенно - *sampuṭi*. Жест дара, приношения (ср. *samputa* - "шкатулка"), который Ж. Варенн толкует как анджали - жест почитания или приветствия; обычно же в падмасане руки покоятся на коленях.

<sup>565</sup> ...полного удержания... - вероятно, сколь возможно долгого.

<sup>566</sup> Влага, рожденная усилием - т. е. пот.

<sup>567</sup> Целомудренный - *brahmacari*.

<sup>568</sup> От клубня... - *kaṇḍa*. См. прим. 56.

<sup>569</sup> Корневой замок - *mūlabandha*; *bandha* - "связка", которой йогин "связывает" или замыкает ту или иную часть тела, тем самым пере направляя энергетические токи.

<sup>570</sup> Промежность - *uṇi*.

<sup>571</sup> Поднимающим, или воспаряющим, (*ūḍḍiyana*) этот замок назван потому, что поднимает энергию.

<sup>572</sup> Облачная влага - *nabho jālam*. Вероятно, синоним амриты, истекающей из тысячи лепесткового лотоса.

<sup>573</sup> Замок Петленосца - *jālamdhara bandha*. *Jāla* значит "сети", "силки", "тенета", поэтому эпитет джаландхара может относиться или к Яме, богу смерти, или к Варуне, богу вод. В некоторых древних произведениях джаландхара этимологизируется как "державший влагу" (из *jala* - "вода"), что ближе к смыслу данного отрывка.

<sup>574</sup> ...запиранию слуха... - так как сознание "рассеивается" действием чувств, собирание и "запирание" их в нем позволяет овладеть сверхчувственным восприятием. Неявная ссылка на одну из 84 сверхъестественных сил (*siddhi*).

<sup>575</sup> Молозиво - *piyūṣa*. Амрита, продуцируемая в голове (иногда считают: в анахата чакре). Когда приобщенный способен пить ее, он обретает бессмертие.

<sup>576</sup> Пещера черепа - за небом, во впадине, где сообщаются носовые полости, горло и рот.

<sup>577</sup> Печать Небесной странницы - *khecari mudrā*.

<sup>578</sup> Игра слов вокруг значений *kha* - пространство внешнее, а также пространство Пещеры черепа.

<sup>579</sup> Распространенное верование в брахманизме: любое испускание спермы сокращает жизнь, и, стало быть, удержать - или даже вернуть - свою сперму значит победить смерть.

85. Так заключенное Небесной печатью<sup>580</sup> семя не уходит, (но) даже если истекшее (семя) попало в круглое лоно,  
 86. оно может быть всосано направленным вверх мощным усилием Лонной Печати.<sup>581</sup>  
 Имеется два вида семени<sup>582</sup> - беловатое и красноватое,  
 87. беловатое, сказано, - сперма, красноватое - менструальная кровь, с коралловой веткой схожая цветом, находящаяся в лоне.  
 88. Сперма же находится в лунной области, (поэтому) сочетать их в единство трудно.  
 Семя - Шива, кровь - его Сила, семя - луна, кровь - солнце;  
 89. достигая соития обоих, обретают высочайшее тело.<sup>583</sup>  
 Когда Воздухом и Силой движимая кровь<sup>584</sup> появляется в пространстве (черепа)  
 90. и соединяется с Солнцем, тогда станет божественной фигура.  
 Сперма сочетается с Луной, как кровь - с Солнцем;  
 91. кто знает, что есть общего у этих двух соков, сведущ в йоге.  
 Очищение от множества выделений сочетанием Месяца и Солнца  
 92. осуществляется хорошо осушающей влагу Великой Печатью.<sup>585</sup>  
 93. Нажав на грудь опущенным подбородком и левой стопой - на отверстие в лоне,<sup>586</sup> также держа руками вытянутую правую ногу, воздухом пару вместилищ живота наполняя, затем запирая, следует медленно выдыхать; эта, уничтожающая (грехи), даже (ведущие) к изгнанию (из общины),<sup>587</sup> названа Великой Печатью.  
 94. Вот, что сообщают о теле: в области сердца - восьмилепестковый лотос, в середине его - рисунок круга с находящейся там светоподобной живой (душой), мерой с атом.

В ней все расположено, все рождается, все совершается.

"Я действую, я наслаждаюсь образом: счастливый, несчастный, кривой, хромой, глухой, немой, толстый, худой" - верой такой независимый (Сам) существует. Восточный лепесток - белого цвета, когда (мысль) в восточном лепестке остается, тогда появляется к правде<sup>588</sup> стремление, сопровождаемое обожанием (Бога).<sup>589</sup> Агаи-(юго-восточный) лепесток - красного цвета, когда в лепестке Агни (мысль) остается, тогда появляется стремление к дремоте и лени. Южный лепесток - черного цвета, когда в южном лепестке (мысль) остается, тогда к ненависти и гневу появляется стремление. Юго-западный лепесток - голубого цвета, когда в юго-западном (мысль) остается, тогда ко злу и вреду появляется стремление. Западный лепесток - цвета хрусталя, когда в западном лепестке (мысль) остается, тогда появляется стремление к игре и забавам. Северо-западный лепесток - рубинового цвета, когда в северо-западном (мысль) остается, тогда появляется отвращение к странствию и суете. Когда в северном лепестке, желтого цвета, (Сам) остается, тогда появляется стремление к наслаждениям и украшению (тела).

Северо-восточный лепесток - лазоревый, когда в северо-восточном лепестке (мысль) остается, тогда появляется стремление к даянию и состраданию. Когда в месте соединений (лепестков) мысль появляется, тогда появляется великое число болезней, расстраивающих ветер, желчь, слизь. Когда же в сердцевине останавливается, тогда (Сам) все знает, поет, танцует, учит, блаженство рождает.

Когда (внутренний) взгляд устаёт от усилия держать цель, нужно вызвать первый образ круга цвета цветка бандхуки,<sup>590</sup> от погружения в его середину появляется состояние дремоты; в середине состояния дремоты состояние сна бывает.

В середине состояния сна рождаются видимые, слуховые и прочие представления, разные грезы, от коих появляется утомление. Для удаления утомления нужно вызвать образ второго круга цвета индракопы,<sup>591</sup> от погружения в его середину глубокий сон появляется.

В глубоком сне разум соединяется с Единственным и Запредельным Владыкой, (и) вечное сознание сущности появляется, после чего - сущность Запредельного Владыки достигается.

Тогда, представив третий образ круга цвета красного лотоса, погружение в (его) середину свершают, (там) Четвертое<sup>592</sup> состояние бывает. В Четвертом - с единственным, Самым Запредельным (состоянием) соединение

<sup>580</sup> Небесная печать - *nabho mudrā*. Синоним кхечари мудра.

<sup>581</sup> Лонная печать - *yoni mudrā*. Несмотря на свое название (yoni - "лоно", "матка"), этот прием производится мужчиной, а не партнершей.

<sup>582</sup> Семя - bindu.

<sup>583</sup> Высочайшее тело - *paramam varuṇ*. Неразрушимая форма сверхъестественной красоты, объединяющая в себе свойство мужского и женского тел.

<sup>584</sup> ...кровь... - всосанная из матки партнерши благодаря Лонной Печати.

<sup>585</sup> Великая печать - *mahā mudrā*.

<sup>586</sup> Отверстие (*suṣira*) в лоне - расположенное не посредственно над сочленением пениса. Вероятно, имеется в виду лонная щель.

<sup>587</sup> ...к изгнанию (из общины)... - изгнанными из общины (т. е. потерявшими свое место в обществе) считаются по дхарма шастрам: "ворующий золото, пьющий вино, осквернитель ложа учителя и кто общается с ними" (см. также Махавакья уп.).

<sup>588</sup> ...к правде - dharma - т. е. к соблюдению соответствующего Истине поведения и выполнению религиозных установлений.

<sup>589</sup> Обожание (Бога) - bhakti.

<sup>590</sup> Бандхука (или бандхура) - цветок Pentapets phoenicea.

<sup>591</sup> Индракопа - indrakopa (букв, "гнев Индры"), насекомое желтого цвета.

<sup>592</sup> Четвертое - состояние, запредельное трем состояниям, испытываемым человеком в своей жизни (бодрствование, сон со сновидениями, глубокий сон), ибо личность растворяется в нем, и Атман соединяется с Брахманом.

бывает, вечное сознание сущности является. Тогда медленно-медленно должно приближаться к успокоению, утвердив разумом подчиненный ум на Самом (Атмане); тогда ничего уж не создается. (Когда) свершено соединение праны-апаны, Самой сущностью все воспринимаемым становится.<sup>593</sup>

Когда Четвертое состояние превзойдено,<sup>594</sup> тогда появляется сущность Вселенского блаженства, любая двойственность превзойдена бывает. До тех пор, пока держится тело, до тех пор существует наслаждение.

Затем сущностью Высочайшего Самого появляется обладание, таким образом Избавление появляется, нет иного подхода к видению Самого.

Слиянием Четырех дорог Великие врата<sup>595</sup> дыхание проходит до места, расположенного над Треугольником, (где) воспринимается Неколебимый.<sup>596</sup>

95. Над вышеуказанным Треугольником, поистине, следует размышлять о пяти цветах (элементах) - Земли и прочих, пяти дыханиях - пране и прочих, о цветах семян<sup>597</sup> и (их) областях: звук И АМ - семя праны, с синей грозовой тучей схожий;

звук РАМ - семя Огня и апаны, с Солнцем<sup>598</sup> схожий;

96. звук ЛАМ - форма Земли и вьяны, с бандхукой<sup>599</sup> схожий; звук ВАМ - жизни и уданы, (с цветом) раковины схожий;

97. звук ХАМ - форма воздуха и саманы, хрустального блеска, (через) сердце, пупок, нос и горло, ступни, начиная от больших пальцев, проходящий.

98. По путям 72 тысяч токов круговращается, проходя (через) 280 миллионов пор.

99. Но самана и прана - суть одно, ибо единственна (душа) живая.

Начиная с речаки, три (стадии дыхания) пусть выполняет с твердо собранным сознанием,

100. понемногу собирая жатву в тайной впадине лотоса сердца.

Связав же прану и апану, пранавом пусть (их) поднимет,

101. закрыв слух, также (мужской) признак,<sup>600</sup> (где) шумна, красотой подобная стеблю лотоса, (поднимается) от муладхары.

102. Там существует звук<sup>601</sup> невыразимый, грифом вина<sup>602</sup> производимый, 11-952 звук - будто в середине раковины и прочих (инструментов) отзвук.

103. Звук, достигший воздушного отверстия,<sup>603</sup> - точно крик павлина.

В середине черепной пещеры, в середине четырех врат<sup>604</sup> -

104. там царствует Сам, будто на небосводе диск лучистый.

Посредине же двойного лука,<sup>605</sup> в отверстиях Брахмана<sup>606</sup> - Сила (Шакти).

105. Пусть Муж,<sup>607</sup> приведя к растворению ум, здесь зрит Сам себя, Драгоценности, свет луны, семя, стопу Великого Владыки - тот муж, кто это знает, Особое<sup>608</sup> обретает - 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 Дхьянабинду упанишада.

---

<sup>593</sup> Вероятно, потому что овладение всюду присутствующим дыханием (прана) позволяет йогину ввести его в любое тело.

<sup>594</sup> ...превзойдено... - парадокс текста: Четвертое со стояние по традиции считается наивысшим.

<sup>595</sup> Великие врата - вход шумны (см. шлоку бб и прим. к ней).

<sup>596</sup> Неколебимый - асуита. Брахман.

<sup>597</sup> ...семян... - у каждого дыхания есть выражающий его слог-семя (bija).

<sup>598</sup> Солнце - *āditya*. Интересно совпадение биджи РАМ (в тексте РА) и имени бога Солнца в древнем Египте.

<sup>599</sup> См. прим. 95.

<sup>600</sup> Видимо, в тексте говорится о сочетании джаландхары бандхи, заключающейся в прижатии подбородка к груди и уничтожающей "сонм болезней слуха" (см. ст. 78), и мула бандхи.

...закрыв слух... - в тексте *karṇa* - "ухо". При упражнении слушания внутреннего звука (нада йоги) пальцами, в частности, закрывают уши.

Признак - *liṅga*. Можно понимать двояко: как указание на то, что йогин должен делать либо мула бандху, сосредотачиваясь на муладхаре, в которой находится лингам, либо ваджроли мудру.

<sup>601</sup> Звук - *nāda*. Гудение, гул, производимый подъемом соединенного с огнем дыхания в шумне.

<sup>602</sup> Вина - старинный струнный музыкальный инструмент с богатыми резонансными возможностями.

<sup>603</sup> Воздушное отверстие - *vuoma-gandhā*. Отверстие, расположенное вверху лотоса сердца; через него шумна проходит к верхней, высшей чакре.

<sup>604</sup> ...четырёх врат... - см. ст. 94.

<sup>605</sup> Посредине двойного лука - т. е. в межбровье.

<sup>606</sup> Отверстия Брахмана - *brahma radhreṣu*. мн. ч.

<sup>607</sup> Муж - *puruṣa*.

<sup>608</sup> Особое - *kaivalya*. Состояние обособленности, являющееся высшей целью йоги Патанджали, но в тантрийских текстах ставшее определением единства (а также союза и даже соития) Богини (*śakti*) со своим Божественным Супругом.



Знак ОМ или пранава

### Амритабинду упанишада

Предлагаемая к осмыслению Амритабинду уп. - небольшой по числу слов, но достаточно емкий по содержанию текст, не описывающий приемы, но четко указывающий цели йоги. Наряду с переводимыми Дхьянабинду и Теджабинду она входит в группу из пяти так называемых бинду упанишад.

Текст Амритабинду уп. почти одинаков с Брахма-бинду уп., за исключением некоторых незначительных различий в словах. По-видимому, одна из традиций, передававших эту упанишаду, называла ее по главной теме - о единстве дживы и Брахмана.

Вечное единство дживы и Брахмана, лишь из-за неведения кажущихся отдельными, - сердцевина смысла этой упанишады. Упанишада носит явно ведантист-ский характер. Не удивительно, что в Мандукье карике одного из основоположников адвайты веданты - Гау-дапады - есть цитирование или почти дословные совпадения с некоторыми ее стихами.

Исходя из послышки, что "именно ум - создатель людских пут и Избавления" (ст. 2), упанишада предписывает сдерживание ума от влечения к чувственным объектам (visaya). Когда эти пути разорваны, приходит высочайшее состояние. Это состояние невыразимо, немислимо (ст. 6). Книги могут лишь указать, но не дать познание Брахмана (ст. 18), скрытого в каждом (ст. 20). Средства же познания - это повторение слога ОМ, сосредоточение на его беззвучном качестве (ст. 7), размышление о своей сущности, неизменной за тремя состояниями сознания (ст. 11), и ее единстве с Брахманом (ст. 21).

В стихах 18-20 дан целый ряд образов высшего знания и достижения его, которые описывают и определенное психологическое состояние йогина. В качестве определения такого состояния йогина, преодолевшего все ограничения ума, используется вишнуистский образ личного бога.

Санскритский текст взят из издания: Minor upani-shads. Calcutta, 1992.

Успокаивающее чтение<sup>609</sup>

ОМ! Радостное да услышим ушами, Дивные!<sup>610</sup>

Радостное да узрим очами, святые!

С крепкими членами да насладимся установленным сроком той дивно посланной жизни!

(Дай) счастья нам, Индра, растущий славой!

Счастья нам (дайте), Питающие Всеведы!

(Дай) счастья нам, проникающий невредимым через (звездное?) колесо!<sup>611</sup>

Счастья [дай] нам, Владыка молитвы<sup>612</sup> утверждающий!

ОМ! Покой! Покой! Покой!

Капля бессмертия<sup>613</sup>

1. Так сказано: ум<sup>614</sup> двух видов: чистый, а также нечистый.

<sup>609</sup> 1. Перед Амритабинду - одна из разновидностей шанти патха (*śāntiḥ paṭhaḥ*) представляющей собой распространенную мантру, составленную из двух стихов гимна Ригведы "Все богам" (1.89.6, 8). Для ознакомления с ее звучанием и содержанием приводим транскрипцию и вольный перевод, или, точнее, переложение (в тексте).

*Om bhadram karṇebhiḥ śṛṇuṃ devā  
bhadram paśyemākṣabhir yajatrāḥ  
sthīrair aṅgaistuṣṭuvām sasanūbhir  
vyaśema devahitam yadāuḥ  
svasti na indro vṛddhaśravās  
svasti naḥ pūṣā viśvavedāḥ  
svasti naḥ tārṅśyo`riṣṭanemiḥ  
svasti no bṛhaspatir dṛdhātu  
Om śāntiḥ śāntiḥ śāntiḥ*

Но даже переложение, "раскрытое" переведенными именами богов, не способно передать всей совокупности логического, мифологического и психологического смыслов этой молитвы, вызывающих у включенного в индийскую традицию человека необходимое настроение.

<sup>610</sup> Дивные - *devā*.

<sup>611</sup> ...проникающий невредимым через (звездное?) колесо - здесь описательно переданы два имени-эпитета Гаруды, царя птиц *tārṅśya ariṣṭanemi*. В мифе о похищении амриты Гаруда, уменьшившись, проскальзывает между острыми спицами вращающегося колеса, преграждающего доступ к амрите. Б.Л. Смирнов переводит эпитет *ariṣṭanemi* как "тот, чья ось невредима".

<sup>612</sup> Владыка молитвы - Брихаспати.

<sup>613</sup> Бессмертие - *amṛta*. Также напиток бессмертия, некогда добытый богами и асурами при пахтании небесного Океана.

- Нечистым желания управляют, чистый лишен желаний.<sup>615</sup>
2. Именно ум - создатель людских пути Избавления.<sup>616</sup>
- Путанный связан вещами, избавленный - вне вещей, по преданью.<sup>617</sup>
3. Так как от ума, (находящегося) вне вещей, его избавление приходит, Значит, всегда (должен быть) вне вещей ум<sup>618</sup> чающего избавления от тела.
4. Когда разорвана связь с вещами, ум заключен в сердце.<sup>619</sup>
- Тогда является само существо - То<sup>620</sup> высочайшее состояние.
5. Следует прекращать<sup>621</sup> (движение мысли), пока в сердце - движение сокращения.
- Это и знание, и созерцание,<sup>622</sup> остальное же - (лишь) умножение правил.<sup>623</sup>
6. Как ни мыслимо, а немислимо, то, немислимое, - мыслимо.
- (Когда человек) влечений избегнул, тогда достигается Благо.<sup>624</sup>
7. Пусть средоточие звуком<sup>625</sup> свершает, пусть пребудет в беззвучии высшем,<sup>626</sup>
- Осуществлением беззвучия сущее, а не не-сущее приходит.<sup>627</sup>
8. Именно то - неделимое Благо, неколебимое, незакрытое.
- "То Благо - я Сам"<sup>628</sup> - узнав, благим становятся прочно.
9. Неколебимое и бесконечное, причины, примера лишнее, Безмерное и безначальное узнав, избавляется мудрый.
10. (Где нет) "ни начинания, ни заключения, ни мучения, ни исполнителя, ни чаяния Избавления, ни Избавления" - такова эта высочайшая польза.<sup>629</sup>
11. Так Самого<sup>630</sup> одним мыслить следует в бдении, снах, забыты,<sup>631</sup> три состояния преодолевший не ведает снова рождений.

<sup>614</sup> Ум - *manas*, ощущающая и рассудочная сфера со знания, низшая по сравнению с *buddhi* (разум, совесть, убеждение, наитие), также мыслительный орган (мозг) и его деятельность.

<sup>615</sup> Толкователи разъясняют, что нечистый ум - это тот, который направлен на чувственные объекты, правящие им. Чистый и лишенный желаний ум, прежде всего, лишен вожделения, привязанности к предметам, явлениям и благам этого мира, а не нестерпимого желания знания, о котором часто говорится как о необходимом условии вступления на путь йоги.

<sup>616</sup> Пока ум занят внешним, он - создатель путаниц, а личность - раб текущего, круговорота превращений и перевоплощений (*samsāra*); очищенный же ум устремляется к Избавлению.

<sup>617</sup> ...по преданью - *smṛti* букв, "запомненное", свод религиозных текстов индуизма, не входящих в *sruti* ("услышанное", или, пользуясь более привычным понятием, "вдохновенное"), собственно ведийский канон.

<sup>618</sup> Намек на остановку (*nirodha*) мысли в духе йоги Патанджали или растворение ума (*manolaya*), давшее на звание лайа йоги.

<sup>619</sup> Сердце - местопребывание чистого сознания. В йогических упанишадах (см. Дхьянабинду уп. 93 след.) встречается такой образ: из сердца, как из лотоса, расходятся лепестки мысленных побуждений, которые нужно свернуть, заключить в нем (заключительным выводом).

<sup>620</sup> То - *tat*. Одно из определений в целом неопределимого Блага (Брахмана), Высшей Действительности, Абсолюта в отличие от этого мира очевидного.

<sup>621</sup> Следует прекращать - *nirodhavyam*. Производные от глагола *nirodh* также в ст. 4, 10. В Йога сутре Патанджали йога определяется как *yoga citta vrtti nirodha* ("Йога - вихрей мыслей прекращение (или заключение)").

<sup>622</sup> Созерцание - *dhyāna*, размышление, медитация - прием, присущий всем учениям индуизма, но имеющий особое значение в йоге. В стихе можно видеть указание на то, что дхьяна - это даже не созерцание мысленных явлений. Так как о самадхи упанишада не упоминает, то в данном тексте она мыслится как заключительная ступень знания.

<sup>623</sup> Правила - *puāu*. Здесь имеется в виду не ньяя, одна из шести ортодоксальных школ индийской философии, а вообще логические правила, рассуждения и доказательства. Здесь утверждается, что они бесполезны и что только йога может привести к Избавлению.

<sup>624</sup> ...достигается Благо - *brahma*. Возможно "обертональное" понимание: становится "Благом".

<sup>625</sup> Средоточие звуком - очевидно, имеется в виду звук ОМ (средоточие в данном случае - йога).

<sup>626</sup> ...в беззвучии высшем... - уже в ведийской обрядности мысленное, т. е. беззвучное, повторение мантры считалось более действенным и мощным, нежели произнесенное во весь голос или шепотом. Высшее беззвучие так же можно истолковать как отсутствие постоянной "мысленной болтовни" на разные темы, что прекращается со средоточением только на слог ОМ.

<sup>627</sup> Возможно, в этом стихе содержится скрытое возражение против "неистинных" или "неестественных" (*nistikd*) учений, особенно буддизма, отрицающих существование Атмана и объявляющих целью достижение не существования.

<sup>628</sup> То Благо - я сам - *tat brahmāham*. Одна из основ индийского миропонимания - тождество и единство Абсолютного и индивидуальной души, микро- и макрокосмоса, выраженная в древнейших упанишадах в "великих изречениях" *tattvamasi* (То - ты есть) и *aham brahmāsmi* (Я есмь Благо). Узнать что-либо - значит осуществить это в себе, отождествиться с этим.

<sup>629</sup> Часто выражаемое парадоксом определение высочайшей пользы из отрицательных характеристик, обычное для ведантистских произведений. О Брахмане можно сказать только, что он "не то, не то" (*nei, neti*).

<sup>630</sup> Сам - *ātman*. Сущность человека, проявляется множеством состояний, явлений, предметов, но не затрагивается ими, оставаясь единым. Атман неизменен и тождественен самому себе в трех состояниях сознания.

<sup>631</sup> Бдение, сны, забытие - три состояния сознания, где забытие или глубокий сон без сновидений - состояние высшее по отношению к снам, которые, в свою очередь, выше, чем бодрствование. Но все их превосходит Четвертое (*turiya*), свободное от всяких ощущений, образов и привязанностей.



12. Ибо один самосущий, в любом существе настоящий, Представляясь одним или многим, видится, как в воде месяц.<sup>632</sup>

13. Горшок обернут пространством, в горшке содержимом;  
Как исчезает горшок - не пространство, так и облакоподобный живущий.<sup>633</sup>

14. Как горшки, распадаются видимости снова и снова, то,<sup>634</sup> что распалось, о том и не знает, и вечно знает.

15. Покрыто маревом<sup>635</sup> слов, словно мраком, не движется в лотосе.<sup>636</sup>

И (когда) мрак пропадает - одно лишь единое прозревает.

16. Слово непреходящее - Высшее Благо, когда в нем прекращается преходящее;

Видящий непреходящее<sup>637</sup> пусть размышляет, ища сам покоя.

17. Два ведения<sup>638</sup> следует ведать: слово благое, но и что выше;

В слово благое проникший<sup>639</sup> постигает высшее благо.<sup>640</sup>

Знание выглядит как молоко, (а все, что) имеет признаки - словно коровы.



Кришна янтра

18. Из книг поняв мудрость - то высшее знание-познание, как солому ради зерна, совсем пусть отбросит книги.

19. Коровы - разных расцветок, молоко - одного лишь цвета;

20. Словно в сливках таится масло, в каждом существе сокрыто познание, нужно пахтать его постоянно умом, как будто мутовкой.<sup>641</sup>

21. Оком знания ведомый, пусть, как огнем, воспламенится высшим,<sup>642</sup>

Неделимый, недвижимый, спокойный, "то Благо - я сам", по преданью.

22. Всех существ покровитель и также - кто в существах сокровенен, Всем милость творящий, то - я, сокровище дивное, сокровище дивное!<sup>643</sup>

#### Теджабинду упанишада

Последняя из пяти бинду упанишад и последняя из трех переведенных упанишад этой группы - Теджабинду. Группу бинду упанишад, относящихся к Атхарваведе, объединяет еще и то, что они указывают некий точечный объект созерцания. Теджабинду предлагает йогину созерцать Атмана как сияющую

(или лучащуюся) точку в сердце и указывает ступени подхода к этому высшему созерцанию. Это три вида посвящения (diksa) и виды созерцания: грубое, т. е. на материальных объектах, тонкое - на мысленных образах и, наконец, высшее (шл. 1). Но основной упор упанишада делает не на приемах достижения, а на самом описании достигаемого состояния, как в виде положительных характеристик, так и посредством отрицаний, т. е. указанием на то, чем оно не является. Дасгупта называет Теджабинду "ведантистской упанишадой ультрамонистического типа", в которой йога - путь осуществления Брахмана как единого и чистого сознания (т. 2, с. 454).

Как и в случае некоторых других упанишад (например, Йога таттвы), существует две версии Теджа бинду уп.: краткая, считающаяся неоспоримо "подлинной", и пространная с более поздним механическим присоединением к философскому тексту изложения техники йоги. В этой версии йога излагается как осуществление 15 условий, среди которых - йама, нийама, тьяга, прона-самьямана, пратьяхара, дхарана и пр. В версии, которую мы переводим, без подробностей упоминаются только некоторые из этих понятий. Но и относительно краткого текста упанишады существует устойчивая традиция комментирования, которая толкует его как йоговский. В любом случае заметна связь ведантистской упанишады с йогой, что послужило еще одной причиной включения упанишады в этот сборник.

При переводе использовались комментарии Свами Мадхавананды из Миссии Рамакришны.

<sup>632</sup> ...как в воде месяц... - высшая истина лишь отражается в мире явлений, как одна луна - во множестве водоемов и сосудов. Но эти отражения не есть она сама.

<sup>633</sup> ...живущий... - джива непреходяща, а не просто бессмертна, так как перевоплощается в ряд тел до соединения навеки со Всеобщей Жизнью, Брахманом. Джива образует формы и покрывается своими ограничениями (*upādhi*), как небо облаками.

<sup>634</sup> То - tat, здесь обозначение дживы.

<sup>635</sup> Маревое - *māyā*, божественная сила иллюзии, магии. Мир обликов и слов, скрывающий Действительное, Брахмана.

<sup>636</sup> ...в лотосе... - есть два значения санскритского *puṣkara*, допускающего два понимания или соединяющего их: а) лотос (вероятно, имеется в виду местопребывание манаса в сердце); б) барабан (здесь идея, что неслышимый звук покоится в барабане и извлекается ударом, как и выраженное в словах извлекается из безмолвия).

<sup>637</sup> Непреходящее - *akṣara*, слог Ом, знак и звуковое выражение Высшей Истины, Блага и даже само Благо.

<sup>638</sup> Два ведения - *aparā vidyā*, "мирское" знание, крага *vidyā* - Самоосуществление.

<sup>639</sup> Проникший - *niṣṇāta*.

<sup>640</sup> Одна из основ индуистской культуры - почитание божественного слова, явленного Ведами. Не останавливаясь на том, что Благо - это слово, создатели упанишады утверждают, что в действительности Благо - не слово как таковое, а суть слова, известная по другим источникам как *naḍa* - гудение, гул, звон, слышимый в состоянии вдохновения.

<sup>641</sup> Образ извлечения содержащейся в существах Высшей Сущности, чья природа - познание, что выражено одним из "великих изречений" *prajñānam brahma*. (См. также предисловие к Махавакья уп.)

<sup>642</sup> ...воспламенится высшим... - другой образ Брахмана, незримо присутствующего в каждой вещи, как огонь в дереве. В ведийской обрядности жертвенный огонь до бывается трением двух кусков дерева (*araṇi*).

<sup>643</sup> Здесь производными от основы "кров" сделана попытка передать "объемный" смысл и звукопись шлоки, обыгрывающей разные значения санскритского *vasu*...сокровище дивное... - *vasudeva*. Как правило, концовка упанишад отмечается повторением последних слов. Здесь - слова Васудевы (патронимическое имя Кришны), с которым в итоге отождествляется йогин.

Сияющая точка<sup>644</sup>

ОМ! Да защитит нас обоих!., и т. д.

1. Сверкающая точка, в сердце находящаяся, высшее созерцание, все превосходящее, которое (достигается посвящениями) - от людей, от Силы, от Шивы,<sup>645</sup> грубым, тонким и высшим (созерцанием).

2. Это созерцание даже мудрому и разумному труднодостижимо и трудновыполнимо, труднопонимаемо и трудноудержимо, трудновоспринимаемо и труднопреодолеваемо.

3. Одолевший (жадность) к пище, гнев, чувственность и привязанность, недвойственный, без чувства "я",<sup>646</sup> без надежды и без владения.<sup>647</sup>

4. Сделав недостижимое достижимым, (лишь) почитание гуру целью мысли (имея), находят три подхода<sup>648</sup> (и) три пристанища<sup>649</sup> Лебеда,<sup>650</sup> утверждают.

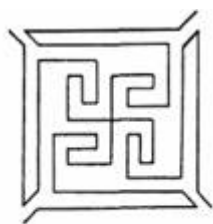
5. (Это) высшее тайное состояние, не проявленное безопорное Благо в форме пространства,<sup>651</sup> мельчайшее, тонкое, высшее местопребывание<sup>652</sup> Вишну.

6. (Явленное) Триокием,<sup>653</sup> Трехгунным, из трех составляющих,<sup>654</sup> лишенное форм состояние, неизменное, недвижимое, безусловное,<sup>655</sup> безопорное.

7. Состояние, неподвластное ограничениям, сферу речи и ума превосходящее, схватываемое осуществлением своей сущности,<sup>656</sup> оставлением царства множества и единства.

8. Блаженство, счастье превосходящее, трудновыразимое, нерожденное, непреходящее, от мыслеврти<sup>657</sup> свободное, постоянное, твердое, неколебимое.

9. То - Благо,<sup>658</sup> То - Наисамое,<sup>659</sup> То - завершение, То - высшая цель, мысль немислимая,<sup>660</sup> пространство прочное - То - Сам Высочайший.



Нандьярварта,  
знак благополучия

10. Не пусто (Оно, но) пустым представляется, и пустоту превосходит,<sup>661</sup> надежное, не мыслящий, не мысль, не мыслимое, но то, что лишь следует мыслить.

11. То - Все, высочайшая пустота, из высочайшего высшее, (состояние), нет (коего) выше, незнание, непонимание Истина, неведомая ни мудрецам, приобщенным к сути,<sup>662</sup> ни также богам.

12. Неведомо (испытывающим) жадность, страх, заблуждение, спесь, похоть, гнев, скверну,<sup>663</sup> жар и холод, жажду и голод, решимость и нерешительность.

13. Брахманской родовой спесью, множеством книг об Избавлении,<sup>664</sup> страхом, радостью и страданием, честью и бесчестьем не затронутое - То Высшее Благо, не затронутое - То Высшее Благо.

ОМ! Да защитит... и т. д.

#### Амританада упанишада

Вместе с Амритабанду эта упанишада как бы образует взаимодополняющую пару. Но если первая более "отвлеченна", то в Амританаде уп. гораздо больше технических определений и сжатых (иногда до намеков) описаний прикладных приемов.

<sup>644</sup> Сияющая точка - Атман, пребывающий в сердце, Свет света, освещающий всю Вселенную и рассеивающий мрак ума, называется точкой, чтобы показать его исключительную неуловимую тонкость.

<sup>645</sup> ...от людей, от Силы, от Шивы... - перечислены три способа посвящения, упоминаемые в Писаниях: от людей (apava) - обычное, когда гуру дает ученику мантру и наставляет в ее применении; от Силы (*śākta*) - позволяющее собственными силами достичь духовного сознания без внешних форм почитания; от Шивы (*śambhava*) - дарованное милостью Высочайшего Учителя.

<sup>646</sup> Без чувства "я" - *nirahamkāra*.

<sup>647</sup> Без надежды и без владения - *nirashir aparigrahaḥ* (ср. БХГ 6.9). Т. е. без планов на будущее и без собственности.

<sup>648</sup> Три подхода - *mukhāni triṇi*. Традиция объясняет, что это отрешенность (vairagya), усердие (*utsāha*) и почитание гуру (gurubhakti).

<sup>649</sup> Три пристанища - состояние бодрствования, сна со снами, сна без снов.

<sup>650</sup> Лебедь - обычный образ дживы.

<sup>651</sup> ...безопорное Благо (*brahma nirāśrayam*) в форме пространства... - выраженная парадоксом мысль, что Брахман не имеет качеств, как пространство - формы.

<sup>652</sup> Местопребывание - *pada*, также "отпечаток стопы". В индуизме почитается след Вишну.

<sup>653</sup> Триокий - *triyambakam*. Одно из имен Шивы. Воз можно также значение "имеющий трех матерей". Три ока сопоставляются с тремя мирами или тремя Ведами.

<sup>654</sup> Из трех составляющих - *tridhatu*. Здесь: трех миров (см. вступительную статью).

<sup>655</sup> Безусловное - *nirādhāra*. Т. е. не зависящее ни от каких условий. Безопорное, но само являющееся опорой всего.

<sup>656</sup> Осуществлением своей сущности - *svabhāva bhavana*.

<sup>657</sup> мыслеврти... - *citta vittī*.

<sup>658</sup> Благо - *brahman*.

<sup>659</sup> Наисамое - *adhyatman*.

<sup>660</sup> Мысль немислимая - *acitta cittam*.

<sup>661</sup> ...пустоту превосходит... - здесь, возможно, полемика с буддистами, приверженцами школы цунъя вада.

<sup>662</sup> Приобщенным к сути - *tattva-yuktam*.

<sup>663</sup> Скверна - *kilbiṣam*, может также означать болезнь.

<sup>664</sup> Т. е. возможность Освобождения не определяется рождением или количеством прочитанных о Нем книг.

Бессмертный (amṛta) звук (nada) о котором учит упанишада, - главное средство для достижения Освобождения. Видимо, она имеет в виду особую технику сосредоточения на слышимом внутри тела звуке, известную как надо йога.

В стихах 2-3 развивается идея упанишад об ОМ как воплощенном Брахмане, звуке, который "все это" (Атма уп.). Однако упанишада делает упор на его невоплощенном, не проявленном аспекте, считая, что слышание этого невыразимого, неизреченного, беззвучного звука ведет к Освобождению.

Данная упанишада, как и большинство тантрийских упанишад, предлагает для достижения этого не восьми-членную, как у Патанджали, а шестичленную йогу. Однако и относительно последней в ней имеется некоторое своеобразие: ступень асана отсутствует в перечне, а введена как отдельная ступень tarka, рассуждение или вывод, согласно Писаниям (ст. 6). Кроме того, текст допускает разные возможности понимания порядка этих ступеней: так, пратьяхара в перечне стоит и описывается первой. Если это не стилистический прием и не искажение текста в результате передачи, то, вероятно, упанишада понимает пратьяхару как первое условие для йоговской практики, которое состоит в удалении чувств и ума от их объектов (возможно, сначала путем удаления в уединенное место).

Упанишада предписывает упражняющемуся в йоге режим без крайностей и эмоциональных волнений (не слишком много бодрствовать, не пересыпать, не переедать, избегать гнева, страха и т. д.) (ст. 28).

Подробно, насколько возможно в этом жанре, описываются дыхательные упражнения (ст. 7-14): что такое вдох, выдох и задержка дыхания, какова ее длительность, на чем при этом надо сосредотачиваться и т. д. (ст. 9-14, 19, 21). В описании пран упанишада в целом следует схеме Чхандогьи уп. 3.13.1-6; 6.5.19-23, но с описанием "цветов и мер" жизненных дыханий (ст. 31-38).

Когда дыхание соединяется с огнем в муладхаре и поднимается вверх, сначала по плотному, затем - по тонкому телу, это ведет, в заключение, к йоге как таковой, под которой текст понимает, видимо, дхьяну и самадхи (ст. 24), ведущей к искомому состоянию Обособленности - кайвалья (ст. 30). В стихах 33 и 34 проводится различие между внешним и внутренним полями (или аурами) праны, причем внутреннее поле простирается на 19 300 100 001 пальцев, что еще раз подтверждает, что пранайама - не просто управление вдохом-выдохом. Когда же йогин размыкает круг Дыханий, он достигает бессмертия (ст. 39).

#### Звук бессмертия

ОМ! Да наставит нас обоих... и т. д.

1. Изучив Писания<sup>665</sup> и много раз повторив (их), разумный, Высшее Благо<sup>666</sup> узнав, затем их отбросит,<sup>667</sup> как головню (от факела, когда стало светло).

2. Затем, взойдя на колесницу слога ОМ,<sup>668</sup> (он) следует по стопам Брахмы, колесничим (своим) сделав Вишну и почитая высшим Рудру.<sup>669</sup>

3. Но (когда) достигают на колеснице нужного места, колесничий останавливает колесницу и седок, колесницу оставив, уходит.

4. (Так), оставив размер (звука), род, положение, беззвучным "М"<sup>670</sup> лишнего признаков звука тончайшего состояния, поистине, достигают.

5. (Оставив) звук и прочие объекты пяти чувств, а также слишком непостоянный ум, следует мыслить о Самом сияющем - это зовут пратпьяхарой.

6. Пранайама, затем дхарана, пратьяхара и дхьяна, также тарк и самадхи<sup>671</sup> - зовутся шестичастной йогой.

7. Как при расплавлении золотой породы сжигается примесь - так произведенное чувствами загрязнение сжигается удержанием праны.<sup>672</sup>

8. Управлением пранами в теле (избавляются) от расстройств,<sup>673</sup> дхараной - от скверны, а пратпьяхарой вместе с дхьяной - от неблагих свойств.

9. Так как (этим) скверна, подлежащая удалению, уничтожается, Сиятельным<sup>674</sup> (упражнением) следует заниматься.

10. Удаление, двух ветров привлечение<sup>675</sup> и Сиятельное - три управления дыханием, сказано.

11. Удаление, наполнение, задержка<sup>676</sup> (дыхания, соединенная) с трехразовым произнесением ОМ, возгласениями<sup>677</sup> и гаятри<sup>678</sup> вместе с Головной (мантрой)<sup>679</sup> - это управлением правой зовется.

<sup>665</sup> Писания - śāstra.

<sup>666</sup> Благо - brahma.

<sup>667</sup> Недостаточность знания Писаний для познания Истины - постоянный мотив йогических упанишад.

<sup>668</sup> Слог ОМ - здесь: символ внешней обрядности брахманизма.

<sup>669</sup> ...высшим Рудру... - возможно, шлока намекает на три узла (granthf) тонкого тела - брахма грантхи, вишну грантхи и рудра грантхи, которые пронзаются или рассекаются силой сосредоточения. Не случайно поэтому Рудра здесь превосходит Вишну.

<sup>670</sup> Беззвучное "М" - затихающий резонанс носового М символизирует конечное Освобождение.

<sup>671</sup> Тарка - tarka. Этим словом обычно обозначается логическое рассуждение. Возможно, здесь имеется в виду состояние йогина, при котором еще присутствует осознание происходящего размышления.

<sup>672</sup> Удержанием праны - *prāṇa-dhāranat*.

<sup>673</sup> Расстройства - *doṣa*. Одно из важнейших понятий аюрведы. Здесь, по-видимому, синоним болезни.

<sup>674</sup> Сиятельное - *śūcīra* ("сияние", "лучение"), синоним кумбхаки.

<sup>675</sup> ...двух ветров привлечение... - т. е. праны и апаны. Привлечение (*ākāraṇa*) в тантрийских текстах - отсутствующего человека к себе с помощью заговора.

<sup>676</sup> Задержка (дыхания) - *kumbhaka*. Здесь имеет как меру счета времени произнесение ведийских мантр.

<sup>677</sup> Возгласения - Ведийские *vyāhṛti*. священные формулы *bhūr bhuvah svar*, означающие три мира: землю, воздушное пространство и небо (см. вступительную статью).

12. (Когда) пространство, (где) предстоит поднять воздух, опустошая,<sup>680</sup> доводят до полной пустоты - это, говорят, признак речачки.
13. (Когда) человек всасывает набираемый воздух, (словно) стеблем голубого лотоса воду, - таков признак пураки.
14. (Когда) ни при вдохе, ни при выдохе члены не движутся, это состояние, сказано, - признак кумбхаки.
15. (Когда), как слепой, видят формы, как глухой, слышат звуки, как чурбан, видят тело - таков признак успокоения.<sup>681</sup>
16. Мыслящего ум и намерение вытканными на Самом и Самого удерживающего так удержанием (внимания) провозглашают мудрым.
17. Раздумье об источнике<sup>682</sup> рассуждением<sup>683</sup> зовется, обретенная ровность мысли - как самадхи известна.
18. (Устроившись) на земле, на сидении из (травы) дарбха,<sup>684</sup> в приятном, лишенном всех недостатков (месте), сотворив мысленную защиту, шепча помногу раз (мантру),
19. удерживая Лотосную, или Счастливую, или Бодрую<sup>685</sup> позу, обращенный лицом к северу, неподвижный,
20. одним пальцем (поочередно) закрывая ноздри и втягивая воздух, пусть удерживает (и при этом) только огонь и звук воспринимает.
21. Один лишь слог ОМ произносился разнообразно, "Благо" - говорят этой дивной мантрой.  
(Затем) следует удалить воздух.  
Пусть (упражняющийся) делает это, пока не освободится от нечистоты.
22. После размышляющий так, как сказано прежде, мудрый, знающий мантру, (преодолеет) сначала плотное, (а затем) и тонкое (тело), от пупка вверх (поднимая звук и огонь).<sup>686</sup>
23. Пусть, избегая взгляда по сторонам, вверх и вниз, находящийся в неподвижности и не дрожащий, всегда упражняется в йоге великий отшельник.
24. Так удерживается семь или восемь мер времени<sup>687</sup> длительность дхараны, но йога требует 12 мер, говорится.
25. Внизу проявляющийся беззвучный (звук), лишенный гласных, согласных, горловых, носовых, губных, обоих видов конечных "х", - не разбиваемый (слог),<sup>688</sup> который никак не разбить.
26. Кем это умение достигается, тем прана постигается. Всегда следует повторять (этот) путь, который проходит
27. (через) врата сердца, врата воздуха и врата головы, затем высшие врата освобождения: впадину и круглое отверстие.<sup>689</sup>
28. Пусть упражняющийся всегда избегает страха, гнева, лени, пересыпания, переедания и недоедания.
29. Этими правилами, повторяемыми всегда постепенно, возникает самопознание в три месяца, несомненно.
30. На четвертый - дивных (богов) увидит, на пятый - (подходит) широкой поступью (и) в шесть месяцев, несомненно, искомое состояние Обособленности<sup>690</sup> обретает.
31. Пять мер (принадлежит) Земле, четыре - Воде, три меры - Огню, Ветру - две,
32. одна мера - Пространству,<sup>691</sup> но мыслит пусть о безмерном, совершив умом соединение,<sup>692</sup> пусть в себе Самого постигнет.
33. (Область распространения) праны в 30 пальцев,<sup>693</sup> где прана, правами обусловленная,<sup>694</sup> называется праной. Это внешнее поле праны, (внутреннее же поле) дыхания
34. (распространяется) день и ночь на 19 миллиардов 300 миллионов 100 тысяч и один<sup>695</sup> (палец), согласно источникам.<sup>696</sup>

<sup>678</sup> Гаятри - *gāyatri*. Стих из трех восьмисложников из Ригведы (3.62.10), являющийся одной из главнейших молитв в индуизме: Да помыслим о желанном блеске дивного Светила, нашу мысль да озарит он!

<sup>679</sup> Головная (мантра) - *śiras*. Другая почитаемая формула из дхарма шастр: ара *yoṭirapo'mṛitam* ("воды - свет, воды - бессмертие").

<sup>680</sup> Здесь говорится о наивозможно полном опустошении тела от воздуха.

<sup>681</sup> Успокоение - *praśānta*. Это также один из эпитетов Шивы.

<sup>682</sup> Источник - *agamasya*. Агама - название тантрийских, обычно шиваистских Писаний.

<sup>683</sup> Рассуждение - *tarka*. См. прим. 7.

<sup>684</sup> Дарбха - трава, используемая в ведийских ритуалах для изготовления подстилки или сиденья для богов или брахманов.

<sup>685</sup> Лотосная, Счастливая, Бодрая позы - падмасана, свастикасана, бхадпасана.

<sup>686</sup> Этот стих труден для понимания. Возможно, подразумевается, что упражняющийся воспринимает сначала телесные, плотские проявления пранайамы, а потом более тонкие.

<sup>687</sup> ...семь или восемь мер времени (*naīamūtra*)... так у Ж. Варенна. У Сушруты *nalaka*- мера времени в 24 мин.

<sup>688</sup> Не разбиваемый (слог) - *akṣara*, т. е. слог ОМ. Для сохранения игры слов в стихе даем еще один оттенок значения слова.

<sup>689</sup> Возможно, в шлоке подразумеваются: врага сердца - анахата чакра, врата воздуха - вишуддха чакра, врата головы - аджня чакра, отверстие в макушке головы - брахмарандхра.

<sup>690</sup> Обособленность - *кайвалья*.

<sup>691</sup> Возможно, в шлоках 31-32 намек на прием очищения психофизических элементов личности - *tattva-śuddhi*.

<sup>692</sup> Соединение - *samdhi*- или синоним, или искаженное написание слова самадхи.

<sup>693</sup> ...30 пальцев... - в йогических текстах существуют количественные показатели длин воздушных токов на вдохе и на выдохе. Обычная длина воздушной струи при выдохе - 12 пальцев, или 22,5 см.

<sup>694</sup> ...прана, пранами обусловленная... - здесь, по-видимому, говорится о том, что Прана (Жизненное дыхание) состоит из дыхания в легких (прана), дыхания, идущего вверх (удана), дыхания, идущего вниз (апана), дыхания, распространяющегося по телу (вьяна), срединного или уравновешивающего дыхания {самана}. Дыхание воспроизводится дыханием же: прана влечет апану, а апана - прану.

35. Первая - прана, ее место - в сердце, апаш же - около ануса, самана - в пупковой области, у дана находится в горле,

36. вьяна, вседарящая, - по всем членам распространяется. (Теперь) - пять цветов праны и прочих (будут) названы по порядку:

37. прана - кровавого цвета, с драгоценным рубином схожа, апана - в ее середине, подобна цвету (желтой) индрагопы.<sup>697</sup>

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

39. Разомкнув этот круг,<sup>698</sup> (кто) воздух ведет к голове, где бы ни умер,<sup>699</sup> тот не родится больше, тот не родится больше.

Такова упанишада.

### Махавакья упанишада

Махавакья уп. - самая короткая из переводимых здесь так называемых йоговских упанишад. Однако, вспомним, что значение текста в древней Индии совсем не обязательно соответствует его объему. Напротив, настолько ценится сжатость изложения, из коего могут быть развернуты последующие тома толкований, что относительно сутр существует даже сравнение, что их автор радуется сокращению своего труда на один слог, как рождению сына. Всего 20 слогов четырех изречений из ведийских упанишад составляют одну из трех основ (прастхана трайя) Веданты - махавакья ("великие изречения"). Адвайта веданта Шанкары считает великие изречения вершиной упанишад. Содержание Вед традиция рассматривает как состоящее из:

mantra - молитвы;

viddhi - предписания;

pratisedha- запреты;

пата - имена;

arthavada - разъяснения, к которым Шанкара относит великие изречения:

tattvamasi - То - ты есть;

ayamatmanbrahman- Этот Сам - Благо;

aham brahmasmi - Я - Благо есмь;

prajnanam brahma - Познание - Благо.

Они ничего не предписывают, не запрещают, даже не разъясняют и т. д., а проясняют, помогают направить зрение с приятных - земных и небесных - объектов внутрь, к единому Самому Главному, в котором нет различия между субъектом и объектом, знающим, знанием и познаваемым.

Изречение so'ham (Он - я) в список "великих изречений" адвайта веданты не входит, хотя оно употребляется в одной из самых почитаемых ведийских упанишад - Ишавасье (см. выше). Наиболее же часто оно употребляется в упанишадах, принадлежащих к тантрийской традиции, сохранившиеся тексты которой (но не идеи) относятся к более позднему времени, чем Веда.

Махавакья уп. имеет ряд признаков, указывающих на ее близость к ведийской традиции. Так как любое учение Индии, за исключением нигилистических, "неистинных" (nastika), указывает своим источником Веда, упанишада ссылается на них, во-первых, своим названием, во-вторых, тем, что в небольшом тексте дважды цитирует откровение (sruti), и, наконец, что объявляет себя главой Атхарваеды. Кроме таких явных, есть и косвенные приметы связи с ортодоксальной традицией. Например, упоминается имя-эпитет Индры - Шакра, тогда как Шива, обычно выступающий как наставник йоги, назван здесь где-то внизу иерархии. Изложена упанишада, в основном, ритмизованной прозой, а не обычным для "поздних" упанишад двустипием (sloka), что наряду с другими признаками может указывать на древность текста.

Уже в первой строке упанишады обращает на себя внимание понятие bhagavanпо отношению к Брахману, богу-творцу, хотя, как правило, оно употребляется как эпитет Вишну и Кришны, как и изречение ХАРИ ОМ в конце шанти патхи. Ближе к концу текста вишнуистская направленность его становится явной, и плодом упанишады объявляется слияние, союз (saujya) с Вишну. В этом отличие ее от "ведантистских" упанишад, провозглашающих целью соединение и тождество с Абсолютным Благом (brahmanили tat, "То").

Главный технический прием, упоминаемый упанишада-дой, - "великое изречение" so'ham, что, несомненно, связано с приемом qjara-jara, хотя никаких физиологических и психологических подробностей упражнения в ней нет. Можно видеть намек на согласование дыхания с частями мантры (по-видимому, СО согласуется со вдохом, а ХАМ - с выдохом) и на особые приемы пранайамы. Мантра и дыхание осознаются как в прямом, так и в обратном порядке: ХАМ - СО. Йогин формулу hamsa, обозначающую дживу, перелетающую, подобно гусю (или лебедю), из рождения в рождение, из тела в тело, преобразует в so'ham (Он - Я), означающую его отождествление с Шивой и Освобождение от сансары (ст. 10).

Процесс сосредоточения и созерцания в этом тексте весьма своеобразен: вместо обычного средства - растворения ума (manoaya, ст. 7) и самадхи как высшей цели усилий - упанишада учит достижению видения Самого (Атмана)

<sup>695</sup> Букв.: "193 тысячи и один лакш" (или лакш). Лакш - 100 тысяч.

<sup>696</sup> Источники - ргатапа - технический термин индийской философии, обозначающий источники познания, среди которых свидетельство авторитета (традиции, Писания) - одно из важнейших.

<sup>697</sup> Индрагопа - насекомое из рода божьих коровок, из которого добывают красную карминовую краску.

<sup>698</sup> Согласно "строению" тонкого тела, если прана направляется к теменному отверстию в голове и уходит через него, человек больше не переоплощается.

<sup>699</sup> ...где бы ни умер... - по индуистскому поверью, смерть насильственная, не в святом месте (например, не в водах Ганги в священном городе Варанаси) и пр. ведет к новым рождениям.

"погружением" в свет (или отождествлением со светом) все большей ясности (ст. 11). Высшая цель йоги осуществлена, когда исполнитель возжигает внутренний свет, чтобы видеть и назвать все вещи (ст. 7-8). А в ведийской традиции знать - значит быть: знанием йогин может добиться бессмертия и стать одним из богов, как ими стали прежние совершенные (sadhya, ст. 9-10). Но конец всех достижений - слияние с Великим Господом Вишну (ст. 12).

Великое изречение

ОМ! Радость<sup>700</sup> да услышим ушами, дивные!<sup>701</sup>

Радость да увидим очами, святые!

С крепкими членами да насладимся положенным сроком той дивнопосланной жизни!

Счастья дай нам, Индра, растущий славой!

Счастья дайте нам, питающие Всеведы!

Счастья дай нам, Преодолевающий невредимым (звездное) колесо!<sup>702</sup>

Счастья нам Господин молитвы<sup>703</sup> пусть дарует! Хари ОМ!

1. Тогда сказал Участливый Благой:<sup>704</sup> "Учение, что я сообщаю, далеко превосходит силу восприятия.

Эту тайну тайн не следует объяснять обыкновенному (человеку), (но лишь) истовому,<sup>705</sup> внутрь обращенному, желающему слушать.

2. Вот два взгляда: знание и незнание,<sup>706</sup> связанные с путами и Избавлением.

На взгляд знающего, рожденный незнанием мир - темень.<sup>707</sup>

3. Поистине, темень - плоть из пяти элементов, от Благого до неподвижных (предметов), мир, рожденный из (мирового) Яйца, бесконечный, беспредельный, проявленный, как все писания гласят, желанием и делом.<sup>708</sup>

4. Этот Сам (Атман) не ослепляется; знание же - стрела,<sup>709</sup> (а) что следует воспринять - внутренний изначальный световой диск, ничего иного.

"Это солнце - Благо",<sup>710</sup> завоевываемое неповторяемой<sup>711</sup> (мантрой) Лебеда: "Он - я".<sup>712</sup>

5. Вдохом-выдохом по направлению и против направления,<sup>713</sup> долгим узнаванием в Самом обретается благодный, тройственный, называемый Суть-Смысл-Отрада, Сам Высочайший.<sup>714</sup>

6. Исполненное ясности тысяч светил, не загрязняемое, наполняющее дальше и ближе - это не самадхи,<sup>715</sup> это не достижения в йоге,<sup>716</sup> это не растворение ума<sup>717</sup> - это единство с Благом.

7. Да станет темным солнечный свет в Высшем (свете)!

Сдержанным<sup>718</sup> узнаваемы все формы, имена, не когда созданные Установителем,<sup>719</sup> которые затем назвал Мощный,<sup>720</sup> знаток четырех сторон света.

<sup>700</sup> ОМ! Радость и т. д. - перед упанишадой традиционная *śanti paṭha* (чтение покоя). См. прим. к Амритабhinду уп.

<sup>701</sup> Дивные - *devā*.

<sup>702</sup> ...Преодолевающий невредимым (звездное) коле со... - здесь описательно переданы два имени-эпитета Га-руды, царя птиц *tarkṣya arīṣṭanemi*. В мифе о похищении амриты Гаруда, уменьшившись, проскальзывает между острыми спицами вращающегося колеса, преграждающего до ступ к амрите. Б.Л. Смирнов переводит эпитет *arīṣṭanemi* как "тот, чья ось невредима".

<sup>703</sup> Господин молитвы - Брихаспати.

<sup>704</sup> Участливый Благой - *bhagavān brahma*. Bhagavan от bhaga, "доля", "участь". Благой - brahma (м. р.), бог-творец, личный бог.

<sup>705</sup> Истовый - *sāttvika* (от sattva - сущность, естественность, истинность, высшая из трех гун (жил), из которых сплетен проявленный мир). Лишь тот человек, чье существо, в основном, состоит из саттвы, может достичь высшего знания.

<sup>706</sup> Знание и незнание - *vidyā* и *avidyā*.

<sup>707</sup> Темень - *taṃas*, низшая гуна природы.

<sup>708</sup> ...желанием и делом... - *kāma karma*. Возможно, намек на гимн Творения (Ригведа 10.129.4): "Желанье затем пришло, которое было первым семенем разума".

<sup>709</sup> Стрела - *kaṇḍa*. Ж. Варенн читает как *kaṇḍa*, вероятно, пользуясь другим вариантом текста. Вообще, этот отрывок труден для понимания.

<sup>710</sup> Благо - Брахман (ср. р.), Абсолют, неопределимый и непреходящий.

<sup>711</sup> Неповторяемая - *ajāra*. Техническое обозначение мантры Лебеда (или Гуся) - *haṃsa*, символа освобожденной души. При повторении слово преобразуется в *so'haai*: "Он (имеется в виду Высший Бог) - я". Существуют различные приемы произнесения этой мантры в сочетании с пранайамой на вдохе и на выдохе и сосредоточением. Особенно широко используется в тантре.

<sup>712</sup> Он - я - *so'ham*.

<sup>713</sup> Вдохом-выдохом по направлению и против направления... - *prāṇāpanabhyām pratilomānilomabhyām* (двойственное число). Очевидно, описывается связанная с мантрой пранайама. Дыхание совершенствующегося приобретает обрядовый характер: вдох - *so*, выдох - *ham*.

<sup>714</sup> Суть-Смысл-Отрада, Сам Высочайший - *satcidānanda paramātman*.

<sup>715</sup> Видимо, отрывок хочет сказать, что единство с Благом выше всех йогических достижений, даже самадхи, со стояния завершающего самопознания, пребывания в собственной сущности.

<sup>716</sup> Достижения в йоге - *yogasiddhi*, сверхъестественные силы, обретаемые занятиями йогой.

<sup>717</sup> Растворение ума - *manolaya*.

<sup>718</sup> Сдержанный - *dhira* (от глагола *dhl* - держать), также "мудрый" и "стойкий".

8. Знающий это (уже) здесь бессмертен, иной путь, ведущий (к Высшему), неведом.  
 9. "Жертву жертве пожертвовали дивные,<sup>721</sup> таковы были первые установления,<sup>722</sup> те величия небесные здесь совмещались - где прежде достигшие<sup>723</sup> (совершенства) существуют (как) боги".  
 10. Я - Он, высшее солнце!  
 Солнечного света свет Я - Шива!  
 Я Сам свет; Ясный<sup>724</sup> свет вселенский! ОМ!  
 11. Кто эту главу Атхарва(веды)<sup>725</sup> учит на заре - но чью свершенные грехи уничтожает, вечером изучающий - днем свершенные грехи уничтожает, вече ром и утром - всякий грех избывает.  
 В полдень обращенный к солнцу размышляющий - от пяти великих, лишаящих касты грехов<sup>726</sup> избавляется.  
 12. Святость главной цели всех Вед (он) обретает, слияния с Великим Господом Вишну достигает.<sup>727</sup>

ОМ! Радость да услышим... и т. д.  
 ХАРИ ОМ ТАТ САТ!  
 Так окончена Шри Махавакья упанишада

## Приложения

Словарь санскритских понятий и имен

### А

- АБХЬЯСА**(*abhyāsa*, м.): "повторение", "добавление", а в йоговских текстах - "упражнение", "прием", "прилежание".  
**АГАМА**(*āgama*, м.): "подход", "передача", "приобретение" (священного знания); священные тантрийские писания.  
**АДЖАПА**(*ajapa*, м.): "неповторяемая" мантра, в отличие от 'ара - "повторяемой". Прием сосредоточения и созерцания, в котором согласованная с дыханием мантра как бы не повторяется, а непроизвольно воспроизводится дыханием. Самая известная *ajarajapa* - *so'ham* (То - я).  
**АДЖНЯ**(*ājña*, ж.): центр (*sakra*), располагающийся в голове (выше неба или, чаще, за межбровьем), "третий глаз". Считается волевым, руководящим центром, при достижении которого сознанием исчезает двойственность мира.  
**АКШАРА**(*akṣara*, м.): "неразрушимый", "неиссякаемый", "целый", также "слог" - обозначение слога ОМ.  
**АМАЛАТАКА** или **АМАЛАКА**(*amalātaka*, м.): терпкий плод мираболана, с чувственным ощущением которого в руке сравнивается реальность познания какой-либо идеи.  
**АМРИТА**(*amṛta*, ср.): 1) нектар, напиток бессмертия, некогда добытый богами и асурами при пахтании космического океана; 2) само бессмертие, вечная жизнь.  
**АНАНДА**(*ānanda*, ср.): "отрада", "блаженство", третья часть триединства *sat-cid-ānanda* (см.), также отождествляемое в триединстве олицетворенных богов (*trimurti*) индуизма с Шивой.  
**АН АХАТА**(*anāhata*, м.): центр (*sakra*), расположенный в области сердца.  
**АНГА**(*aṅga*, ср.): "член", "часть целого" и т. п. Йога даршану Патанджали часто называют аштанга йогой, ибо она имеет восемь членов, или ступеней, по которым восходят для достижения высшей цели (состояния *kaivalya*). Эти восемь ступеней: 1) пять уата. 2) пять *niyama*; 3) *āsana*; 4) *prāṇāyāma*; 5) *pratyāhāra*; 6) *dhāraṇā*; 7) *dhyāna*; 8) *samādhi*. Часто их группируют парами, а три последних объединяют в самьяму.  
**АПАНА**(*apāna*, м.): одна из пяти главных пран, пребывающая в нижней части живота, ответственная за выделение и воспроизводство.  
**АРАНЬЯКА**(*āranyaka*, м.): 1) "удалившийся в лес", "лесной отшельник", исполняющий третью стадию жизни индус, постепенно отрекающийся от мирского и сосредотачивающийся на Истине; 2) религиозно-философские писания, примыкающие к брахманам, толкующие самхиты и описывающие правила обрядовых действий отшельников. Араньяк четыре: Брихадараньяка, Тайтирия, Айтарейя и Каушитаки. Араньяки тесно связаны с упанишадами.  
**АРДЖУНА**(*aṛjuna*, м.): "светлый", "ярый". Имя эпического героя, которого Кришна наставил в йоге.

<sup>719</sup> Установитель - *dhātām*, обычно отождествляется с Брахманом, богом-творцом.

<sup>720</sup> Мощный - *śakra*, одно из имен Индры, царя богов в ведийском пантеоне.

<sup>721</sup> Жертву жертве пожертвовали дивные... - здесь цитата из Ригvedы (1.164.59, 10.90.16), подразумевающая идею, что Атман одновременно творец и творимое, деятель и объект действия.

<sup>722</sup> Установления - *dharma*.

<sup>723</sup> Достигшие - *sādhyā*, класс божественных существ; некоторое соответствие *sādhyā* и *siddha*.

<sup>724</sup> Ясный - *śukra*. В данном случае следуем Ж. Варенну, который считает, что здесь это слово - эпитет бога Огня (Агни).

<sup>725</sup> Кто эту главу... и т. д. - в этом отрывке ясно выражена одна из основополагающих идей индийского мышления: знание и повторение священных текстов уничтожает все прегрешения человека. Ср. Законы Ману: "грешник освобождается от греха признанием, раскаянием, тапасом, чтением Вед..." (11.226). Ср. также: "Тот грех, который по неведению совершает муж, уничтожается после того, как будет выслушано сказание, (именуемое) Махабхаратой" (Адипарва. - Л., 1950. - С. 162).

<sup>726</sup> Лишающими (касты) грехами, согласно Законам Ману (11.54), считаются: убийство брахмана, пьянство, воровство, соблазнение жены своего наставника и общение с совершившими эти грехи.

<sup>727</sup> Конечная цель (блаженство соединения с Господом) здесь в духе бхакти считается выше, чем обычное в "поздних" упанишадах достижение Освобождения.

АРИИ (arya, м.): "верный", "благородный"; представитель пришедших в Индию индоевропейских народов; представитель одной из трех высших варн. Арьяварга - название легендарной прародины ариев или области распространения ведийской религии и соответственного дхарме поведения людей.

АСАНА (*āsana*, м.): "сидение" (в обоих значениях - как место и поза), "положение тела", принимаемое йогиним для удержания дыхания и созерцания. Число асан бесчисленно, но чаще всего выполняются созерцательные позы, из которых наиболее известные - падмасана, Лотосное сидение, и сиддхасана, Совершенное сидение.

АТМАН (*ātman*, м.): "Сам". Вечная неизменная сущность, пребывающая за всеми изменениями смертных тел всякого существа (включая животных, духов, богов). Присутствуя в смертном теле (тогда он называется дживатман или, сокращенно, джива), он кажется подверженным радости и страданию, пока не достигнет освобождающего самопознания. Наконец, существует Высший Атман (*paramātman*), который есть сам Господь. В результате упражнения йогин устраняет различие между дживатманом и параматманом.

АХАМКАРА или АХАМКРИТИ (*ahaṁkāra*, м.): буквально "делающее (также слагающее) Я". Выделяющийся из всесущего Сознания принцип индивидуальности, "самотворение", "обособление", "Явость".

АЮРВЕДА (*āyurveda*, м.): букв. "знание жизненности". Древняя система медицины, наиболее известные трактаты которой - врачей Чараки и Сушруты - относятся ко времени между IV в. до н.э. и II в. н.э. Основные школы аюрведы используют в целении теорию уравнивания трех дош (основных обменных расстройств, см.) и семи дхату (см.).

## Б

БАНДХА (*bandha*, м.): "связка", "узел", "замок", мысленно-мышечное замыкание пран в теле йогина, узловым прием, как бы связывающий человеческое тело со вселенской энергией. Используется для облегчения удержания дыхания и нужного направления пран. См. также мула бандха, джаландхара бандха и уддияна бандха.

БИДЖА (*bija*, ср.): "семя", слог символ какого-либо бога, природного элемента и пр.

БИНДУ (*bindu*, м.): 1) "капля" (часто амриты), в тантре также сперма; 2) "точка", указывающая в письме деванагари на резонанс (*nāda*), продлевающий слог Ом; 3) точка в задней части головы, местопребывание всего творения.

БЛАГО см. БРАХМАН.

БЛАЖЕНСТВО см. ОТРАДА и АНАНДА.

БОГИНЯ (*devi*): божественная Сила, проявление Шакти, почитаемая как супруга Бога. Так, в индуизме Вишну сопровождает Л акшми, Шиву - Парвати, Раму - Сита и пр. В Йога кундалини Богиня обычно отождествляется с Парвати.

БРАХМАН (*brahman*): этимологически означает "расширяющийся", "простирающийся". 1) Ср. р.: Благо, абсолютное, неизменное, вечное, единосущее; 2) м. р.: Благой, имя собственное, Бог Творец всего сущего. Его отождествляют с Бытием (*sat*), первым элементом брахманической триады (*sat-cid-ānanda*).

БРАХМАН: представитель высшей и самой почитаемой варны в общественно-религиозном устройстве ведизма и классического индуизма, чаще всего, но не обязательно, священник, жрец.

БРАХМАНИЗМ: название, данное европейскими учеными совокупности религиозных, социальных, философских доктрин и общественного устройства традиционной древней и средневековой Индии, характеризующейся духовной властью брахманов. Из брахманизма развился современный индуизм.

БРАХМА НАДИ (*brahma nadī*, ж.): самый тонкий пранический ток внутри сушумны.

БРАХМА ГРАНТХИ (*brahma ganthī*, см. также ГРАНТХИ): "узел" сознания, связанный с творением, расположенный в муладхара чакре и обозначающий материальную и чувственную привязанность к проявленному миру.

БУДДХИ (*buddhi*, ж.): "разум", "воля", "наитие", одновременно космический и индивидуальный орган духовного прозрения.

БХАГАВАДГИТА (*bhagavad gīta*, ж.): "Божественная Песнь" из шестой книги Махабхараты. Один из самых чтимых священных текстов индуизма, один из трех главных источников Веданты.

БХАКТИ (*bhakti*, ж.): "доля", "участь", "участие". Слово, используемое для обозначения преданного обожания божества верующим. Один из путей достижения совершенства, позволяющего разделить верующему со своим обожаемым Господом или Богиней радость вечной жизни.

БХУТА (*bhūta*, м. или ср.): "сущности", "стихии", "первозлементы" (Земля, Вода, Огонь, Воздух, Эфир) и "действующая сила" в мире и человеку (иногда низшие сверхъестественные существа).

БЫТИЕ см. САТ.

## В

ВАДЖРА (*vajra*, м.): "молния", "алмаз"; созданное из костей мудреца Дадхичи божественное орудие Индры, которым тот сокрушил змея Вритру.

ВАЙРАГЬЯ (*vairāgya*, м.): бесстрастие, непривязанность, одно из важнейших достижений и качеств йогина.

ВАРНА (*varṇa*, м.): "цвет", "окраска". Одно из трех (позже - четырех) сословий ведийского общества.

ВАСАНА (*vāsana*, ж.): побуждение, устремление, желание, скрывающееся за каждой мыслью.

ВЕДАНТА (*vedānta*, ср.): "конец Вед", одна из шести главных даршан (см.), направленная, по собственному определению, на познание Брахмана. Основывается на трех источниках: упанишадах, Бхагавадгите и Брахма сутрах.

ВЕДЫ (*veda*, ср.): "ведение", "знание" - свод писаний из четырех Вед, почитаемых в брахманизме и индуизме не просто как боговдохновенные, но даже как само "дыхание Бога". В их составе - гимны богам (самхиты), обрядовые формулы, магические заклинания и заговоры, описание и объяснение обрядов, религиозно-философские рассуждения и пр. Йога часто занимает достаточно отстраненную и критическую позицию по отношению к ведийской обрядности.



ВИБХУТИ(*vibhūti*, ж.): "проявление сил", "могущество", психические необычные силы.

ВИШНУ(*viṣṇu*, м.): Бог ведийского пантеона, ставший в индуизме хранителем, спасителем вселенной, сотворенной Брахманом. Отождествляется с cid, вторым членом брахманического триединства (*sat-cid-ānanda*).

ВИШНУ ГРАНТХИ(*viṣṇu granthi*, см. также ГРАНТХИ): узел сознания, расположенный в анахата чакре, обозначающий личную и эмоциональную привязанность.

ВИШУДДХА(*viśuddha*, м.): центр, располагаемый на уровне горловой ямки и щитовидной железы, связан с шейным сплетением.

ВЪЯХРИТИ(*vyāhṛtiṁ*, ж.): возгласения (*bhūr bhuvah suvaḥ* или svar), означающие три мира Вселенной.

## Г

ГАЯТРИ (*gayatri*, ж.): "Поющая", строфа из трех восьмисложников, часто используемая в ведийских текстах. Молитва гаятри - самый почитаемый стих из Ригведы (3.62.10), обращенный к Светилу (Савитару), который ежедневно читается брахманами: "Да помыслим о желанном блеске дивного Светила, разум наш да озарит он!"

ГРАНТХИ (*granthi*, м.): один из трех психических "узлов" или "узловых" состояний сознания (брахма грантхи, вишну грантхи и рудра грантхи) на сущумне нади, препятствующий прохождению кундалини вверх.

ГУЛ см. НАДА.

ГУНА(*guṇa*, м.): букв, "жила", "волокно". Обозначает одну из трех качественных основ проявленного мира - саттва, раджас, тамас. Саттва - спокойствие, чистота, естество и уравновешенность, раджас (ср. рус. "раж") - деятельное, беспокойное и страстное качество, тамас - не подвижность, бездеятельность, темнота.

ГУРУ (*guru*, м.): в зависимости от того, какой корень принимается за основу - "веский", "важный" или "рассеивающий" (подразумевается: мрак неведения), - обычное обозначение духовного учителя в брахманизме. Исключительное значение отношений учитель - ученик - одна из важнейших черт индийской преемственности. Гуру считается воплощением Знания. Он должен быть чист, знать писания, не иметь самолюбивых мыслей об известности, славе, богатстве и пр.

ГХАТА(*ghaṭa*, м.): "горшок", см. КУМБХАКА. Также синоним плотного тела.

## Д

ДАРШАНА(*darśana*, ср.): "воззрение", "мировоззрение", философская система объяснения действительности. Классическая йога - одна из шести главных даршан в индуизме (наряду с ведантой, санкхьей, мимансой, вайшешикой, ньяей).

ДЕВИ см. БОГИНЯ.

ДЖАЛАНДХАРА БАНДХА(*jalāṅdhara bandha*, м.): горловой замок, в котором подбородок, прижатый к верхней грудной кости, запирает поток праны в горле.

ДЖАПА (*japa*, м.): "бормотание", "шепот". Религиозный прием, состоящий в длительном непрерывном повторении мантры или божественного имени, ведущем к Освобождению. На этом основании джапа представляет собой один из приемов йоги. Слог Ом, "изначальный звук" творения, как правило, не используется в технике непрерывной джапы, откуда двойной смысл его названия "неповторимый" (а жара).

ДЖИВА(*jīva*, м.): сокращенное от jīvatman, "живое существо", обозначение Атмана в воплощенном и, следовательно, связанном состоянии. Но в своей сущности джива едина с Брахманом.

ДОША (*doṣa*, м. или ср.): "расстройство", "нарушение", "порча". В древнеиндийской медицине аюрведе одна из трех определяющих состояние тела: vata (воздух или ветер), pitta (желчь), kapha или śleṣma (слизь или флегма).

ДУХ: одно из возможных смысловых приближений к санскритскому Пуруша (см.).

ДУША: одно из возможных, хотя и не вполне точных соответствий санскритскому Атман.

ДХАРАНА(*dhāraṇā*, ж.): "удержание", "установка" мысли. Шестая ступень йоги Патанджали, направленная на обучение сосредоточению ума на одном объекте (*ekagrata*) и предшествующая созерцанию.

ДХАРМА (*dharma*, м.): совокупность нравственных, общественных, религиозных установлений и правил, направляющих жизнь человека к истине и поддерживающих мировой порядок. Нравственный и общественный долг человека, определяющий его добродетельность. Одно из важнейших понятий индуизма и буддизма.

ДХАТУ(*dhātu*, м.): "основа", "состав". Одна из семи составляющих вселенной (Пространство, Воздух, Огонь, Вода, Земля). В аюрведе - одна из семи составных частей тела (жизненный сок, кровь, мышцы, жир, кости, костный мозг, сперма).

ДХВАНИ (*dhvani*, м.): "отзвук", "созвучие". В йоге форма, временная, преходящая, произносимая и пр., обьятая Звук - вечным, неизменным, непроизносимым, невыразимым и пр., который зовется sabda или sphota.

ДХЬЯНА(*dhyaṇa*, ср.): созерцание, техника, в той или иной степени известная всем учениям брахманизма, но имеющая особое значение в йоге, где она следует за отстранением чувств (пратьяхара) и удержанием ума сосредоточенным на той или иной мысли, образе или предмете (дхарана). После этого дхьяна становится почти произвольным направлением ума на избранный предмет. Совершенное созерцание не нуждается в "опоре" и ведет к са мадхи.

## Ж

ЖИВАЯ ДУША, ЖИВОЕ СУЩЕСТВО см. ДЖИВА.

ЗВУК см. НАДА и ШАБДА.

## И

ИДА (*idā*, ж.): левый ток (nadī) в тонком теле, управляющий мысленной энергией, лунная сила читта шакти. Соответствует и связывается со слогом hаv в слове hatha, луной, а также с Гангой и левой ноздрей. Обычно считается бледно-желтого цвета.

ИЗБАВЛЕНИЕ (подразумевается: от цикла рождений): санскритские mukti(ж.) *imokṣa* (м.) - слова, обозначающие высшую цель всех ортодоксальных даршан индуизма: достижение не связанности Атмана с царством иллюзии (тауа), миром.

ИЛЛЮЗИЯ см. МАЙЯ.

ИНДРА (indra, м.): бог громовержец, царь богов в ригведийском пантеоне.

ИШВАРА (*iśvara*, м.): "Владыка", Высший Бог, в вишнуистской ветви индуизма - Вишну, в шиваистской Шива. В ведантистской традиции Ишвара - это проявленный аспект Брахмана.

## Й

ЙАМА (yama, м.): "сдержанность", "ограничение", "обуздание" и т. п. Первая ступень или член классической восьмичленной йоги. Йога сутра называет "великим обетом" пять заповедей, имеющих не столько запретительный, сколько нежелательный и положительный характер: доброта (невреждение), правдивость, нестяжание, бескорыстие и целомудрие.

ЙАТИ (yati, м.): отшельник (особенно в Южной Индии).

ЙОГА (yoga, м.): 1) упряжь, ярмо; 2) система мышления и упражнения, имеющая целью "запрячь" (упражнять, обуздать) различные составные части личности и ведущая к единению личностного и вселенского сознания; 3) теория и практика йоги (йога даршана), описанная Патанджали и последующими толкователями.

ЙОГА СУТРА (*yoga sūtra*, ср. мн. ч.): "тезисы" йоги, короткие фразы мнемотехнического характера, связанные одна с другой по принципу непрерывной "нити" (sutra), коими изложена классическая йога. Йога сутра - первый из известных текстов йоги. Датируется приблизительно II в. до н.э., но включает гораздо более древний материал.

ЙОГИН (yogin, м.): приобщенный к йоге; занимающийся йогой; осуществивший йогу.

ЙОДЖАНА (yojana, ср.): мера длины около 16 км.

## К

КАЙВАЛЬЯ (kaivalya, ср.): "особое" состояние, считающееся высшей целью йоги, когда душа освобождена от всякой мирской привязанности. Отделенная от проявленной и изменчивой вселенной, она чиста, умиротворена и наслаждается вечным блаженством.

КАРМА (karma, м.): "действие", "дело", "удел", "обязанность". Учение о причинно следственной связи: каждое совершенное действие оставляет следствие в виде заслуги или прегрешения. Совокупность или "сгущение" этих следствий приводит существо к перевоплощению, пока оно не достигнет Избавления.

КОРНЕВОЙ или КОРЕННОЙ ЦЕНТР см. МУЛАДХАРА.

КОША (*kośa*, м.): "кожух", "оболочка", "облачение".

Одно из пяти проявлений, областей или тел Атмана.

КРИШНА (*kṛṣṇa*, м.): "Черный", имя воплощения, или нисхождения, (*avatāra*) Вишну. Изображается с кожей синего цвета. Является наставником героя Арджуны в дхарме и йоге.

КУМБХАКА (kumbhaka, м.): "кубок", "чаша", "кубышка"; слово, уподобляющее грудную клетку наполняемому воздухом сосуду и используемое, чтобы отметить вторую стадию пранайамы - "удержание дыхания" (первая - пурака, наполнение легких дыханием, третья - речака, удаление воздуха). Прием задержки дыхания считается трудным, даже подвижническим, но он, как ясно видно из упанишад йоги, составляет истинный смысл пранайамы, ибо тем самым воздух, удерживаемый в это время в теле, разжигает Коренной (или Основной) Огонь (*mūla agni*) и им пробуждает кундалини. См. также ГХАТА.

КУНДАЛИНИ (*kundālīni*, ж.): "свернутая" сила или энергия, которая у обычного человека пребывает в основании туловища, как свернувшаяся кольцами змея. Йогин направляет дыхание до Корневого Центра (муладхара), где его приток разжигает жизненный огонь и пробуждает кундалини, божественную энергию, являющуюся не чем иным как Богиней, суженой Шивы.

КХЕЧАРИ МУДРА (*khecari mudrā*, ж.): "печать (*mudrā*) Небесной странницы" (khecari); язык подворачивается назад (при необходимости надрезается уздечка), пока не проникает в глотку, где собирает выделяющуюся с задней стороны неба амриту. Тем самым йогин достигает бессмертия.

## Л

ЛАЙА ЙОГА (layayoga, м.): йога растворения (подразумевается - мысли, ума). Направленная на пробуждение кундалини, эта йога под сильным влиянием тантры часто присоединяется к хатха йоге, дабы составить раджа йогу.

ЛЕБЕДЬ см. ХАМСА.

ЛОКА (loka, м.): "мир", "область"; этот земной мир; также соподчиненно расположенные миры Вселенной: в Ригведе - Земля, Пространство, Небо, позднее дополненные (Махарлока, Джаналока, Таполока и Сатъялока, Брахмалока); многочисленные состояния бытия (человеческое, необычное, божественное) и места в человеческом теле, сосредоточение на которых вызывает соответствующее, преобладающее в этих мирах, состояние.

## М

**МАЙЯ** (*māyā*, ж.): "маревое", "магия", "иллюзия" - название божественной силы (в Ведах - Варуны и Индры, в индуизме - Вишну), творящей явления и скрывающей за явным главное. Как примеры ее обманывающей силы часто используют зрительные обманы: веревка, принимаемая за змею, перламутр - за серебро, круг, описываемый в воздухе горячей головней и т. п.

**МАНАС** (типах, м.): ум, мысленная область человеческого сознания, мыслительный орган (мозг) и его деятельность (мысль ощущающая и рассудочная).

**МАНИПУРА** (*maṅipūra*, м.): чакра (сакра), расположенная в области пупа.

**МАНТРА** (*mantra*, ср.): "молитвенное изречение", "стих". Слог, божественное имя или короткая фраза (максимально одна строфа из четырех стихов), используемые в йоге и обрядности. Наиболее известна ведийская мантра гаятри (см.).

**МАРЕВО** см. МАЙЯ.

**МАТРА** (*mātra*, ср.): "мера", "размер", "количество" - единица времени, используемая для измерения времени дыхания.

**МЕДИТАЦИЯ** см. ДХАРАНА и ДХЬЯНА.

**МОКША** (м.) или **МУКТИ** (ж.) см. ИЗБАВЛЕНИЕ.

**МУДРА** (*mudrā*, ж.): "печать" или "знак", некоторые жесты или положения тела, используемые в йоге, имеющие как символическое, так и психофизиологическое значение. Печати - это не асаны, ибо последние изменяют положение всего тела, тогда как мудры менее заметны на глаз, но область действия их больше, чем у бандх (замков). Они как бы запечатлевают и запечатывают в человеческом теле вселенскую энергию. Наиболее известна из этих печатей кхечари мудра (см.).

**МУКТИ** (ж.) или **МОКША** (м.) см. ИЗБАВЛЕНИЕ.

**МУЛАДХАРА** (*mūladhāra*, м.): "Корневой" центр (сакра), расположенный в области ануса (в нижнем конце копчика).

**МУЛА БАНДХА** (*mūla bandha*, м.): "Корневой замок", состоит в сильном нажиме пятками на промежность, сокращении и напряжении ее мышц и сосредоточении на этой точке.

**МУНИ** (*muni*, м.): молчальник, мудрец, "победивший ум", добившийся мысленного молчания.

## Н

**НАГАРИ** (*nagarī*, ж.): "горожанка" (обычно *devanagarī*) - название письменности, чаще всего используемой в священных писаниях, а также текстах йоги, находящихся внутри индуистской традиции.

**НАДА** (*nāda*, м.): "отзвук", "гул". В йоге это название внутреннего гула, производимого Основным Огнем, когда, разожженный дыханием, он становится гудящим пламенем. Название, данное шипению змееобразной кундалини, поднимающейся по сушумне. В шиваистской тантре - тонкий звук, производимый соединением Шива и Шакти таттв.

**НАДИ** (*nāḍī*, ж.): "ток" (тонкого тела). Нади в йоге не артерии, не вены, как иногда переводят, но каналы, токи, уподобляемые священным рекам индуизма (Ганга, Ямуна и пр.): эти каналы проводят жизненные дыхания (праны) и вселенскую энергию (кундалини).

**НАРАЯНА** (*nārāyaṇa*, м.): "пришедший (ауапа) в смертных (*nāra*)" - имя Господа (Вишну), который в качестве Атмана пребывает в сердце каждого существа.

**НИЙАМА** (*niyama*, м.): "соблюдение", "обязанность"; следующая после уата ступень восьмичленной йоги. Положительные привычки и навыки самоуправления для успокоения ума и подготовки его к созерцанию; йога предлагает пять правил: чистота, удовлетворенность, усердие, изучение "своих" текстов, преданность избранному божеству (*iṣṭa devatā*).

## О

**ОМ**: слог символ, используемый в ведийском богослужении, чтобы отметить согласие (как "амен", "аминь" в христианстве) или чтобы начать (или завершить) обрядные действия. ОМ в санскрите образован тремя фонемами (гласные А, У, сливающиеся вместе в дифтонг О плюс носовой), которые продлеваются последующим резонансом, о котором в текстах йоги говорится, что он превосходит три другие, как Четвертое состояние (см.) - три других состояния сознания.

**ОСВОБОЖДЕНИЕ** см. МОКША.

**ОСНОВНОЙ** или **КОРНЕВОЙ ОГОНЬ**: расположенный в муладхаре (или в ее отверстии), этот жизненный Огонь разжигается дыханием, когда йогин доведет его туда. Тогда он способствует пробуждению кундалини.

**ОТРАДА** см. АНАНДА.

## П

**ПАДМАСАНА** (*padmāsana*, м.): "Лotosное (padma) сидение (*āsana*)": туловище прямое, ноги скрещены, ступни помещаются подошвами вверх на бедрах около паха.

**ПАРВАТИ** (*pārvatī*, ж.): "Горянка", одно из имен Богини, олицетворения Шакти, супруги Шивы.

**ПАТАНДЖАЛИ** (*patanjali*): полубогословный философ и грамматик; считается автором "тезисов" йоги (Йога сутра).

**ПИНГАЛА** (*piṅgala*, ж.): один из трех главных - правый - ток (нади) тонкого тела, управляющий пранахакти. Связан с практическим сознанием и опытом. Представляется красным или желтым цветом. Слог "<йв" хатха йоги,

означающий Солнце или Солнечную силу; уподобляется также реке Ямуне (притоку Ганга). Слово употребляется как синоним правой ноздри.

ПИСАНИЕ см. ВЕДА и НАГАРИ.

ПОЗА см. АСАНА.

ПРАКРИТИ (*prakṛti*, ж.): проявленная и не проявленная природа; космическая энергия.

ПРАНА (*prāṇa*, м.): все присущая, в том числе и в теле, энергия, дыхание, жизнь. Также одна из пяти главных пран (дыханий) в теле.

ПРАНАВА (*praṇava*, м.): священное Слово Ом, по Йога сутре Патанджали обозначающее и выражающее Ишвару.

ПРАНАЙАМА (*prāṇāyama*, м.): "управление дыханием" (где "дыхание" понимается, скорее, как "жизненная сила").

Практика, имеющая целью управление дыхательным движением, чтобы сделать его ритмичным, а затем до предела замедлить ("удержанием дыхания", кумбхака). Четвертая ступень йоги, следующая за освоением особых поз, пранайама считается совершенно необходимой в духовном развитии (особенно в учениях тантры о дыхании).

ПРАТЬЯХАРА (*pratyāhāra*, ср.): отстранение чувств от влечения к внешнему, сокращение в сознании области ощущений и действий. Сравнивая йогина с черепахой, втягивающей голову и лапы внутрь своего панциря, тексты учат, что нужно отделиться от внешнего мира для сосредоточения своей мысли (дхарана) и созерцания (дхьяна).

ПТИЦА см. ХАМСА.

ПУРАКА (*pūraṇa*, м.): "наполнение" (подразумевается: легких), вдох, первая стадия пранайама.

ПУРУША (*puruṣa*, м.): букв, "муж", "человек" (с оттенком: первосущий); "дух" (другое имя Атмана и Брахмана), сознательный принцип бытия в санхье.

## Р

РАДЖА ЙОГА (*rāja yoga*, м.): "царская" йога, то есть высшая, превосходная, полная и пр. В йоговских упанишадах фактически речь идет о синтезе на основе хатха йоги, к которой присоединяются молитвенные упражнения (джапа), либо познавательный труд (джьяна), либо (чаще всего) приемы, унаследованные от тантры (растворение мысли, мано лайя; пробуждение кундалини и пр.).

РАЗУМ см. ЧИТ.

РЕЧАКА (*reśaka*, м.): "удаление" (подразумевается: воздуха, который вдохнули и удержали), третий и последний момент пранайама.

РУДРА (*rudra*, м.): Бог ведийского пантеона, позднее слившийся с Шивой.

РУДРА ГРАНТХИ, см. также ГРАНТХИ: "узел Шивы" в аджня чакре, обозначающий привязанность к необычным силам и восторгам высших состояний сознания.

## С

САДХУ (*sadhu*, м.): подвижник, святой или посвятивший себя осуществлению истины (*sat*) человек.

САМ: почти буквальное перевод термина *atman*.

САМАДХИ (*samadhī*, м.): "свершение", "завершение", "совершенство", "самость". Конечное сверхсознательное состояние достижения и постижения самого себя; единство объекта и созерцающего; восьмая, заключительная, ступень йоги Патанджали. Достигается очищением и упорядочением умственной деятельности, достижением умиротворенности (*sānti*) и сосредоточением, в котором совершенная само погруженность легко переходит в духовную обособленность (*kaivalya*) от проявленного и изменчивого мира. Поэтому самадхи противоположно экстазу, так как в этом состоянии не выходят из себя, но входят, достигая самости, самостоятельности.

САНКХЬЯ (*sāṅkhya*, ср.): "счет", "расчет", "разбивка", одно из древнейших философских учений Индии, тесно связанная с классической йогой. Санхья рассматривает Действительность как отношение между безначальными Духом (Пуруша) и Природой (Пракрити) и стремится анализировать действительность так, чтобы "давать отчет" или "отсчитывать" в прямом смысле слова явления Природы, чтобы в заключение "рассчитаться" с Нею, отделив от Нее Дух.

САНСАРА (*samsāra*, м.): "текущее", круговорот явлений (возникновение - пребывание - конец и снова возникновение); переход души (в данных текстах - Атмана) из одного состояния или тела в другое в результате перевоплощений до конца существования Вселенной (или до воплощения в теле человека, способного упражнением освободить свою душу).

САНСКРИТ (*sanskṛta*, ср.): "совершенный", "отделанный" грамматиками древней ведийский или арийский (индоевропейский) язык. Родственен русскому, латинскому, греческому, готскому, литовскому и пр. Название разговорного языка ариев во II тыс. до н.э., язык эпоса, доживший до наших дней в Индии в качестве языка культуры.

САРАСВАТИ (*sarasvatī*, ж.): мифологическая река, ушедшая под землю, название которой было перенесено на левый приток Инда (современный Сатледж). Одно из имен богини мудрости и красноречия.

САТ (*sat*, ср.): "бытие" (отождествляемое обычно с Брахманом в триединстве саччидананда).

САХАСРАРА (*sahasrāra*, ж.): "тысячелестковый" центр, или расположенный в макушке, где часто совпадает с затылочным отверстием, или даже находящийся "выше головы".

СВАДХИШТНА (*svādhiṣṭhāna*, м.): центр (чакра), расположенный в генитальной области.

СВАМИ (*svamī*, м.): "хозяин", "ставший самим собой"; подвижник, монах.

СИДДХИ (*siddhi*, ж.): "достижение"; одна из необычных сил, приобретаемых йоговским подвижничеством. К восьми наиболее известным относятся:

- 1) способность принимать ничтожно малый размер;
- 2) способность терять вес;

- 3) способность удовлетворять любое желание;
- 4) непреодолимая воля;
- 5) способность принимать огромные размеры;
- 6) высочайшая власть;
- 7) способность подчинять все;

8) способность подавлять свои желания. СИЛА см. ШАКТИ и КУНДАЛИНИ. СОЗЕРЦАНИЕ см. ДХЬЯНА.

СОМА (some, м.): 1) сок не отождествленного до сих пор растения (или гриба?), из которого готовили священный напиток с таким же названием, употреблявшийся в ведийском жертвоприношении, которым приобретали бессмертие и блаженство; 2) напиток бессмертия, амрита; 3) луна. В йоге название Сома применяется к амрите, выделяющейся с задней части нёба, которую подвижник может получить (или собрать), овладевая, например, кхечари или випарита карат мудрой.

СОН: уже в ведийских писаниях проявляется особый интерес ко сну, считавшемуся первым приближением к Избавлению (в снах душа на время ускользает из телесной тюрьмы; в глубоком сне она совсем не затрагивается миром и пр.). Глубокий сон (третье состояние) выше легкого сна (второе состояние), но эти три превосходит Четвертое (см.).

СПАСЕНИЕ: христианизированное (менее точное) соответствие понятию *mokṣa* (Освобождение).

СУРЬЯ (*sūryā*, м.): Бог Солнца.

СУШУМНА (susumna, ж.): срединный из трех главных токов (нади) алмазного цвета, по которому поднимается кундалини. Сушумна уподобляется реке Сарасвати.

## Т

ТАНТРА: совокупность многих культур, культов, учений, объединенных общей идеей почитания Силы, Энергии (Шакти) или Матери Природы, выраженная в текстах, называемых tantra ("книги"). Тантра основывается на посылке необходимости подчинения присутствующей в нас силы {кундалини}, тождественной той, что правит Вселенной (Природе во всех ее проявлениях и обликах).

ТЕКУЧЕСТЬ см. САНСАРА.

ТУРЬЯ (turiya, м.): "Четвертое" (см.).

## У

УДДИЯНА БАНДХА (*uddiyana bandha*, м.): "поднимающий", "летающий", "парящий" - замок, которым втягиваются живот и желудок к позвоночнику и диафрагма подтягивается вверх.

УМ см. МАНАС.

УМА (*umā*, ж.): одно из имен Богини.

УПАНИШАДА (*upaniṣada*, ср.): древние ведийские и следующие ведийской преемственности тексты в прозе или чаще в стихах, содержащие рассуждения древних мудрецов о природе Истины и объяснения учителем ученику путей ее достижения. Всего их насчитывается более двух сотен, составленных в разное время и в различных учениях и школах. Одиннадцать упанишад считают принадлежащими Ведам, а 108 - не противоречащими ортодоксальному индуизму. Среди них примерно 20 относятся к йоге как таковой, но все в той или иной мере ее касаются.

## Х

ХАМСА (hamsa, м.): гусь, лебедь, священная птица индийской мифологии, с которой сравнивается душа.

ХАТХА ЙОГА (*hātha yoga*, м.): йога усилия (*hātha*), сосредоточенная, главным образом, на очистительных и телесных упражнениях.

## Ч

ЧАКРА (sakra, м.): "колесо", "круг"; места схождения токов (нади) мыслепранического "тонкого тела". Эти энергетические круговороты последовательно пронизываются кундалини по мере ее подъема (также говорят, что они ею разрубаются, рассекаются, как гордые узлы). Численно разнящиеся (за исключением трех самых нижних) в зависимости от традиции и школы, чакры часто изображаются в форме цветков лотоса с разным числом лепестков, цветом и многими другими символами.

ЧЕТВЕРТОЕ (turiya): высочайшее состояние обособленности, в котором находится душа, превзошедшая состояние бодрствования (где она действует, желает, страдает), легкого сна (где она ощущает приятно-неприятное и грезит) и забытия или глубокого сна (где она уже не ощущает ничего, но остается привязанной к телу).

ЧИТ (cit, ж.): "разум", "смысл", "сознание", второй член триединства *sac-cid-ānanda* (Бытие Сознание Блаженство) или второе Лицо тройственного имени Господа.

ЧИТТА (citta, ср.): "сознание". В йоге обозначает совокупность психических процессов (мысленные представления, ощущения, желания и пр.). Они считаются "нечистыми", если они не упорядочены; йогин должен стремиться (самообузванием и упражнением) управлять психическими проявлениями, успокаивая, упорядочивая и - в завершение (в самадхи) - останавливая их. Такое "очищенное" сознание отождествляется со вторым членом брахманического Триединства - Чит.

## Ш

ШАБДА (*śabda*, м.): название Абсолюта (brahman, ср.) как воплотившегося в Слове (личным Богом, владыкой сотворенной речи).

**ШАКТИ**(*śakti*, ж.): изначальная Энергия или Сила; женская сущность Вселенной.

**ШАРТА** (*sarta*, м.): тантрик, преданный Богине (отождествляемой с Шакти).

**ШАСТРЫ**(*śāstra*, ср.): "поучение", "священные писания", авторитетные книги по различным областям знания.

**ШИВА**(*śiva*, м.): Бог, разрушающий все дурное и не вечное, даже в конце времен саму Вселенную, "испорченную" нарушением дхармы, в вихре своего неистового космического танца. Но разрушение всего преходящего, неистинного и злого - это обновление, это добро и благо; поэтому Шиву называют также Милостивый, Благодетель, Целитель. Шива является "Великим покровителем йоги" (или "Великим Йогином") и почитается третьей сущностью брахманической триады (СачЧидАнанда);

**ШРУТИ**(*śruti*, ж.): "услышанное", одно из названий Вед.

## Э

**ЭКАГРАТА**(*ekāgratā*, ж.): внимание, сосредоточенное на одной точке; название приемов сосредоточения и установки мысли (вроде дхараны); состояние ума, сосредоточенного на одной мысли или образе.

## Ю

**ЮГА** (*yuga*, м.): один из четырех нисходящих этапов круговорота существования Вселенной от ее появления до растворения (*pralaya*), или "конца юг": Крита или Сатъяюга, Третаюга, Двапараюга и Калиюга. В каждой последующей, все более короткой, юге происходит все больший упадок дхармы и все более короткой и мучительной становится жизнь людей. Однако после гибели Вселенной следует вновь появление, развитие, упадок, потом - растворение, и так до бесконечности.

## Я

**ЯМА** (*yama*, м.): Бог смерти, но также и справедливости в индуизме.

**ЯКША** (*yakṣa*, м.): сверхъестественное, чаще благожелательное к людям существо, одна из функций которого - хранение богатств.

**ЯМУНА** (*yamunā*, ж.): правый приток Ганги, современная Джамна, на берегах которой, по преданию, прошло детство Кришны.

**ЯНТРА** (*yantra*, ср.): букв, "приспособление". Символический и магический рисунок, амулет для сосредоточения и обретения необычных сил. Сосредоточение на образе и смысле янтры - одна из важнейших составляющих тантры.