

Глава 1

Наставления по йоге

(Йога-дхья)

[Однажды йогу Даттатрее были заданы вопросы Его учеником – царём Аларкой, в результате чего Он поведал следующее учение.]

Даттатрея

Йог Даттатрея сказал:

1. Йоги полагают, что мукти (освобождение) – это состояние после обретения Знания и [устранения невежества восприятия] разделённости, и непрерывное пребывание в таком осознании. Отсутствие отождествления с гунами (качествами) природы означает единство с Брахманом, наивысшим Я.

2. О царь [Аларка] (махи-пате, «великий владыка»)! Мукти достигается посредством йоги. Состояние йоги (состояние равного отношения ко всему, сама, извечная Безмятежность) достигается посредством совершенного (абсолютного) Знания, а совершенное Знание порождается печалью и страданиями. Когда сознание привязано к майе (направленное вовне внимание ума), тогда появляется печаль.

3. Поэтому тот, кто жаждет достичь мукти, или освобождения, чрезвычайно тщательно и искренне отказывается от привязанностей к внешним проявлениям. Чувство «моё» теряется, когда становишься не привязанным к внешним проявлениям.

4. Счастье порождается утрачиванием привязанностей; когда возникает отношение отречённости, мир начинает восприниматься как митья (ложный или нереальный). Отречённость порождается Знанием (самореализацией), а Знание своего высшего Я – коренная причина отречённости.

5. Гриха (дом) – это место, где проходит жизнь. Бходжа (пища) – это то, что поддерживает жизнь. Подобно этому то, посредством чего достигается мукти (освобождение), называется джняна (Знание). Если что-либо не приносит мукти, то считай это аджняной (невежеством).

6-7. О царь! Не обременяются телом снова и снова, или, другими словами, не перевоплощаются, когда равно относятся и к пунье (добродетели), и к непунье (греху); когда ежедневные необходимые действия выполняются непривязанно (отрекаясь от ожидания результатов этих действий), тогда провидение устраняется и не имеется никакого накопления дальнейших результатов пуньи и непуньи.

8. О владыка земли! То, что Я описал тебе, называется раджа-йогой (самой вышестоящей из йог). Тот, кто вступает на путь йоги, зависит от одного только извечного Брахмана (наивысшего «Я»).

9. Вначале следует достигать высшего «Я» своим «я». Это обусловлено тем, что Атман (высшее Я) непостижим даже для йогов. Поэтому подготовься практиковать, чтобы подчинить свою низшую природу. Услышь же от Меня, как покорить свою низшую природу.

10. Сожги ограничения практикой пранаямы (управления дыханием); устрани недостатки (доши) дхараной (сосредоточением); победи вишаю (ориентированность на внешнее) пратьяхарой (уводом органов чувств от соответствующих им объектов, отводом внимания от чувственных ощущений благодаря однонаправленному сосредоточению на другом объекте); и раствори атеистические качества дхьяной (медитацией).

11. Покорение жизненного дыхания и сжигание ограничений, обусловливаемых чувствами, может быть уподоблено очистке горных минералов сжиганием.

12. Начиная практиковать йогу вначале практикует пранаяму. Обуздание и приведение в равновесие праны (дыхание, действующее от ноздрей до поясничного отдела) и апаны (дыхание, действующее от центра поясницы до копчика) называется пранаямой.

13. О Аларка! Пранаяма бывает трёх видов: лагху, мадхья и уттария. Сейчас Я расскажу тебе об этом. Услышь же это от Меня.

14. Лагху-пранаяма (малая пранаяма) длится двенадцать матр. Мадхья-пранаяма (средняя пранаяма) – это удвоенная лагху-пранаяма. Утроенная лагху-пранаяма – это уттария пранаяма (долгая пранаяма), лучшая.

15. Знай, что одна матра – это продолжительность мигания глаза, или же закрытия и открытия глаза. Такова единица времени, служащая для подсчёта продолжительности пранаямы.

16. Необходимо преодолеть потение первой пранаямой; дрожание тела (вепатху) – второй, а меланхолию (вишаду) – третьей.

17. Так же, как могут быть обузданы лев и слон, так же может быть обуздана йогом и прана посредством практики пранаямы.

18. Как погонщик слона направляет слона согласно своим пожеланиям, точно так же йоги обуздывают прану, чтобы совершать действия согласно своей воле.

19. Подобно тому, как дрессированный лев убивает только оленя и не трогает человека, точно так же, когда [дыхание] совершенствуется (уравновешивается), оно уничтожает грехи и не причиняет вреда телам людей.

20. Поэтому йог должен тщательно достигать успеха в пранаяме. Теперь, чтобы обрести плод мукти, слушай же о природе четырёх видов пранаямы.

21. Существует четыре вида пранаямы: дхавастхи, прапти, санвит и прасада. Услышь же от Меня, как Я описываю их.

22. Время, когда результаты хороших и плохих действий разрушаются, а сердце расширяется и обогащается, называется дхавастхи.

23. Время, когда йог способен предотвращать появление желаний и привязанностей к этой жизни и следующей, называется прапти.

24-25. Время, когда йоги, не будучи привязанными ни к прошлому, ни к будущему, обретают сияние подобно солнцу и небесным светилам, называется санвит.

26. То, что обуславливает очищение ума йогой, пять состояний праны, чувств и объектов чувств, называется прасада.

27. О царь! Услышь же от Меня подробное описание пранаям и асан (положений тела), которые регулярно следует практиковать тому, кто интересуется йогой.

28. Овладев способностью непринуждённо сидеть в устойчивом положении в течение длительного времени или в падма-асане (позе лотоса), или в ардха-асане (полулотосе), или в свастика-асане (лёгкой позе), и проделав мысленную джапу (повторение) пранавы (звука «Ом») в сердце, следует приступать к практике йоги.

29-30. Практикующему йогой следует обуздывать волнения своего ума, сидя прямо в удобной асане, согнув ноги, держа тело выпрямленным, а ноги – расслабленными в горизонтальном положении, не касаясь гениталий и слегка приподняв голову так, чтобы она была обращена прямо вперёд. Челюсть должна быть слегка опущена так, чтобы не касаться верхних зубов нижними зубами.

31. Не смотря никуда по сторонам, он должен сосредотачиваться только на вершине носа (области «третьего глаза»). В это время йогой, который утвердился в чистой сущности, преодолев тамасические качества раджасическими и раджасические саттвическими, должен достичь бездвижного состояния дыхания, или безмятежного дыхания.

32. Удерживая органы чувств, ум и праны от движения вовне посредством поддержания состояния равновесия (бездвижного дыхания), он должен практиковать пратьяхару.

33. Он должен сосредотачивать своё внимание только на Атмане, высшем «Я», и зреть высшее «Я», ограничивая свои мирские желания (каму), как черепаха вбирает в себя свои конечности.

34. Очистив себя внутренне и внешне от горла до пупа, он должен практиковать пратьяхару, превосходя оболочку ума [и пребывая в тонком теле чистого разума].

35. Дисциплинируя себя таким образом и практикуя йогу, йог пребывает в Атмане. Все недостатки преодолеваются, и он обретает крепкое здоровье.

36. И, обладая проницательностью, он обретает способность зреть Парабрахмана (Всевышнего Господа) и гуны природы по отдельности, небеса, изначальные атомы мироздания, а также освобождается от последствий всех совершённых греховных деяний.

37. Таким образом йог, умеренный в пище и питье, приверженный практике пранаямы. Отвоёвывая землю постепенно, или овладевая основами, практикующему следует продолжать восхождение, как если бы он поднимался по ступенькам в свой дом.

38. Если вначале не овладеть основами йоги («отвоевать землю»), то недостатки и ограничения (такие как воздержание, гнев, болезни и привязанности) будут возрастать. По этой причине нельзя пытаться восходить по пути йоги (переходить к пранаяме), пока практикующий не освоит основы.

39-40а. Пранаяма определяется как процесс регулирования праны (её пяти различных видов, которые называются прана, апана, व्याна, самана и удана). Дхарана определяется как то, посредством чего обретается способность воспринимать тонкие вибрации в теле, обусловленные деятельностью органов чувств, и владеть собой.

40б. Отстранение органов чувств от соответствующих им объектов упорными йогами – в этом заключается пратьяхара.

41. Болезни в [тонком] теле йога невозможны, если правила, установленные реализованными йогами, соблюдаются должным образом.

42. Так же, как страдающий от жажды человек пьёт воду медленно и понемногу через соломинку, так и йог должен «пить» воздух медленно, освоив аскезу.

43-44. Необходимо овладеть следующими десятью видами дхараны: пуп, внутреннее сердце, грудь; после этого в указанном порядке: горло, рот, вершина носа, глаза, между бровями, голова и Брахма, или наивысшее Я. Тот, кто способен овладеть этой десятигранной дхараной, достигает статуса, подобного Брахме.

45. Такого [йога, овладевшего дхараной,] не побеждает смерть, он не слабеет и не испытывает усталости. В это время (поддерживая дхарану) он всегда удерживает себя в состоянии под названием «турья» (или «четвёртое» – запредельное состояние сознания, превосходящее состояние глубокого сна, то есть он пребывает в состоянии наивысшего «Я», или Брахмы).

46. Это называется йога-бхуми, или «основание йоги». Йога-бхуми состоит из семи ступеней, ведущих к достижению статуса Брахмы, и в этом нет никакого сомнения.

47. Йог не будет практиковать дисциплину йоги с интересом для достижения успеха, когда он голоден, устал или обеспокоен в своём сердце.

48. Йог не будет стремиться пребывать в состоянии медитации посредством практики йоги, когда слишком холодно, жарко или ветрено.

49-50. Йог, который осознаёт сущность йоги, не будет практиковать йогу в местах шумных, возле огня, источников воды, на сухих пастбищах, перекрёстках, сухих листьях, берегу реки, в тех местах, где много змей, где сжигают мёртвые тела, во вселяющих страх местах, колодцах или на болоте.

51. Йог должен уйти из того или иного места в то время, когда там не возникают саттвические переживания. Нечестные люди никогда не могут практиковать йогу, и именно поэтому йог должен оставить такое место.

52. Твёрдо храня чистоту сознания (читты), йог достигнет победы, и в этом нет никакого сомнения. Знай, что место и время несомненно влияют на сознание, о защитник земли (царь)! Погружённое в это [место и время], сознание приобретает качества, подобные присущим этому месту и времени.

53. Услышь же от Меня подробно о препятствиях в практике йоги для тех, кто, будучи невежественными, не учитывают влияние места и времени.

54-55. Тот, кому не ведома необходимость базовой подготовки, и кто начинает заниматься йогой без предварительной подготовки, сталкивается со многими препятствиями. Он может стать глухим и немым, потерять память, ослепнуть, у него может подняться температура. Я расскажу тебе, как излечить болезни, которые возникают из-за пренебрежения такой подготовкой.

56-57а. Для лечения ожирения необходимо есть жидкую кашу из ячменя или риса, поддержать её в желудке, а затем извергнуть её обратно; это также полезно и для лечения ревматизма.

57б. Если ум беспокоен, выполняй дхарану на состояние безмятежности.

58. Если теряется способность говорить, выполняй дхарану на речь; если теряется слух, выполняй дхарану на уши. В таких ситуациях следует поступать подобно измученному жаждой человеку, который жаждет только плод манго и не думает о чём-либо ещё.

59. Удерживай соответствующую благотворную дхарану на той части тела, где возникает болезнь. Если холодно или практикующий простудился, то следует удерживать сосредоточение на тепле в теле и уме, и наоборот.

60. Поместив деревянную палку или гребень (кила) на голову, следует мягко ударять деревом об дерево. В результате восстанавливаются забытые воспоминания.

61-62. Думай о небе, земле, воздухе и огне, если память утеряна. Эти способы лечения предписываются как правила для излечения болезней, обусловленных бесчеловечностью. Сосредоточением на воздухе (дыхании) и огне болезни животного начала в человеке (если они вошли в сердце йога) будут вылечены.

63. О царь (нрипа, «властелин людей»)! Йогу всегда следует заботиться о том, чтобы поддерживать тело здоровым, поскольку тело – основополагающая причина достижения дхармы (праведности), артхи (процветания), камы (наслаждения) и мокши (освобождения).

64. Из-за блужданий и потаканий себе во внимании ко всему внешнему знание ускользает от йога. Поэтому йогу следует обуздывать своё внимание ко внешнему.

65. Следующие признаки наблюдаются в начале практики йоги: свобода от болезней, отсутствие беспокойности и не доброты, появление исходящего от тела утончённого приятного запаха, уменьшение мочи и стула, тело становится более красивым, удовлетворённость, безмятежность и приятный голос.

66. Когда люди в обществе искренне хвалят йога, и никто не боится его, тогда это признак сиддхи (успеха) в йоге.

67. Понятно, что йог достигает состояния сиддхи, или успеха, когда он не боится никого и не испытывает затруднений из-за пар противоположностей, таких как жара и холод.

Так заканчивается глава «Наставления по йоге».

Глава 2

Достижения в йоге

(Йога-сиддхи)

1. Слушай внимательно! Я расскажу тебе кратко о препятствиях, появляющихся, когда йоги зрят Атман, или высшее «Я».

2-4. В это время в сердце йога появляется сильный интерес к следующему: к желаемым действиям (камья-крийя); к праведным человеческим действиям (манушан-абхиваджня); к женщинам (стрийо); к результатам подаяний (дана-пхала); к знанию (видья); к майе – захватывающим иллюзорным проявлениям этого мира (майя); к переживанию радостного волнения (купйа); к богатству (дхана); к небесам (дива); к сфере богов и божественности (деватвамамарешатва); к различным омолаживающим и лечебным препаратам (расаяначая); к деятельности (крийя); к полётам в воздухе (марут-прапатана); к выполнению и толкованию ритуалов (янджа); к вхождению в воду и огонь (джала-агнья-авещана); к церемониям умилоствления предков (шраддхана); к раздаче всяческих даров (сарваданана); к обетам (пхалани нияма); к паломничествам.

5. Йогу следует внимательно развивать непривязанность ко всему вышеперечисленному, если в его уме уже появилась привязанность к этому. Не остаётся никаких других методов стать свободным от препятствий, пока ум не сольётся с Брахманом (Брахма-санги-манах), наивысшим Я.

6. Качества саттвы, раджаса и тамаса (гармонии, активности и инертности соответственно) вновь появляются в сердце йога, когда вышеупомянутые препятствия устраняются.

7. Имеется много препятствий в практике йоги; некоторые из них таковы: интуитивное познание и прорицание (пратибха), слушание (шравана), йоговские сверхъестественные силы (дайва), заблуждения (бхрама) и бреши тела и ума (аварта). (Кроме вышеперечисленных, множество меньших препятствий становятся сильными и большими; они овладевают сердцем йога.)

8. Пратибха, или интуитивное познание и прорицание, – это то, что раскрывает значение Вед (Веда-артхах), поэзии (кавья-), написанных людьми священных писаний (шастра-артха), логики и искусств в сердце йога. (Процесс непрекращающегося проницательного постижения – это препятствие для реализации Извечного, и это препятствие задерживает йога на уровне виджнянамайя-коши. Следует превзойти определения и концепции, чтобы достичь извечной Безмятежности.)

9. Шравана определяется как средство, благодаря которому открывается знание всех звуков мира, и посредством которого удалённые звуки становятся слышимыми (яснослышание). (Йогу следует превзойти звуки посредством внутреннего Звука, чтобы достичь состояния ашабдхи, или беззвучия, которое в своей сущности является истиной, наивысшим «Я».)

10. Мудрые говорят, что йоговские сверхъестественные силы – это дайва, или получаемые от деват (божеств), благодаря которым можно стать равным деватам. (Восьмигранные йоговские сверхъестественные силы – это упасарга (дополнительное затруднение), препятствие на пути достижения извечной Безмятежности; они порождают огромные искушения для йога.)

11. Заблуждение (бхрама) – это такое воззрение, из-за которого йог, обеспокоенный в сердце, путешествует в пространстве и ниспадает с пути праведного духа. (Посредством различных практик, например кхечари-мудры, йог может обрести сиддхи мгновенного перемещения в пространстве. Ему следует сохранять полученную в результате практики энергию для самореализации и не поддаваться на искушение тратить энергию на использование сиддх в личных целях.)

12. Когда стремление к знанию оказывается причиной беспокойства ума, подобно волнению воды в водовороте, тогда такое препятствие называется аварта. (Желание достижения самореализации ведёт к появлению желания результата. Затем ожидание результата приводит к появлению привязанности, которая значительно препятствует достижению самореализации.)

13. Этими [препятствиями] разрушается практика йоги даже в том случае, если йог с рождения обладал божественной природой (дева-йонайя), и он становится жертвой этих огромных страшных (маха-агхора) препятствий (аварта) [и, в конечном счёте, сбивается с пути йоги (такой йог называется йога-бхрашта)] и оказывается пойманным в круговороте рождения и смерти, воплощаясь снова и снова.

14. Поэтому, окутав свои умы и ограничивая их проявления, йоги должны памятовать (чинтайет) о Парабрахмане (Запредельном Я). В результате этой практики (критва) ум (манас) будет растворяться в Нём (тат-правана).

15. Йог, постоянно (сада) предающийся практике йоги (йога-юкта), ест мало. Он подчинил себе свои чувства (джита-индрия). Ему следует удерживать тонкое сосредоточение на семи ритмах сознания в голове.

16. Считая землю Атманом, или высшим Я, йог, используя в качестве объекта сосредоточения землю, способен быть счастливым и становится свободным от мирского бремени.

17. Так йогу следует отречься от внимания к внешнему и привязанностей и удерживать своё внимание обращённым внутрь, продолжая довольствоваться тонким вкусом (раса) воды, видением формы (рупа) огня, ощущением прикосновения (спарша) воздуха и слушанием звучания (шабда) пространства, или эфира.

18. Когда йог выполняет сосредоточение на уме, он обретает способность входить в умы всех существ и путешествовать в тонкой форме ума.

19. Подобным образом обретая способность входить в оболочку духовного разума (буддхи) всех благодетельных в своей внутренней сущности (поднявшихся до пребывания в гуне саттвы и, благодаря этому, наработавших тонкую структуру буддхи) существ (саттванам) посредством постижения йоги, йогу следует оставить (паритйаджати) эту [теперь] достижимую (сампрайя) утонченность буддхи (буддхи-саукшмы) ради достижения самого Утонченного и Наивысшего.

20. О Аларка! Йог, который оставил (превзошёл) вышеупомянутые семигранные виды омрачений (препятствий), осознав их посредством постижения йоги, никогда более не возвращается [в этот мир] (не перерождается).

21. Зная тонкости этих семи сосредоточений, само реализованный йог достигает успеха, утверждаясь в своём высшем Я и обретая («узревая») затем сверхъестественные способности (сиддхи). Отбрасывая их снова и снова, он [таким образом] движется к Запредельному (пара). (Другими словами, йогу следует преодолеть искушение использовать сиддхи для личной выгоды и комфорта.)

22. Если [йог] испытывает влечение (рага) к тому или иному существу, о царь, или привязан (сакти) к той или иной обретаемой вещи, то он потерпит полное крушение (винашйати).

23. Поэтому (тасмад) такой воплощённый (дэхи), который осознал (видитва) тонкое (сукшмани) взаимное (параспарам) влияние привязанностей (сансактани) и оставляет (паритйаджати) их, поднимается (прапнуаят) на более высокую (парам) ступень (падам) [самореализации].

24. Но если [он] подобным образом (этанийева ту) [преодолеет] все семь тонких препятствий вместе (сандхайя), о владыка земли (партхива), и, [став] лучшим среди воплощённых (бхута-ади-нам), [развил] здесь непривязанность (вираго-атра) посредством осознания своей истинной природы (сад-бхава-джня-сйа), [то он] достигает освобождения (мукти).

25. Если он заболевает и умирает (гаддха-дишу) из-за удерживающей его привязанности (самасакти) к достижимому, терпя крушение [в своей практике] (винашйати), то он перерождается (пунараварттате) снова, о царь, продолжая [в следующей жизни] свой путь к Брахману (брахмапарамануша).

26-27. Когда практикующий сосредоточение йог полностью преодолевает (саматитйа) эти семь влечений, он в любое время (квачит) может слиться (лайя) в Единстве (сангам) с тем или иным (тасмин-тасмин) воплощённым в тонком теле существом, на котором он сосредотачивается по своей воле (йад-иччхати), перейдя (яати), о властелин людей (нара-ишвара), в личность (нама) божества (дэва) или полубога (сура), или же в тела (дехешу) небесного музыканта (гандхарва), небесной змеи (урага, особый вид полубожественных змей в тонком теле с человеческим лицом), или демона-охранника (ракшаса).

28-29. Анима, лагхима и махима, прапти и пракамья, а также ишитва (ищитва), вашитва (ващитва) и наиболее запредельная среди них камаवासайитва – таков перечень (гунана) восьми [сиддх], которые обретает [йог], обладая ими наряду с Ишварой (Владыкой всего сущего), о тигр среди людей (нара-вйагхра, т.е. царь Аларка), и двигаясь к (сучака) Паранирване (абсолютному слиянию с Богом).

30. Анима («утонченность») – это способность по своему желанию становиться бесконечно малым («меньше наименьшего»). Лагхима («невесомость») – это аспект (гуна) быстроты перемещения (щигхратва). Махима («величие») – это состояние, благодаря которому он везде и всегда (ащеша) почитается (пуджйатват; махима также означает способность неограниченно увеличиваться в размерах). Прапти («обретение, достижение») – это аспект, когда нет ничего недоступного (на-апрайямасйа).

31. Пракамья («непреодолимая или исконная сила воли») – это состояние всепронизывания (а также получения наслаждения от всего благодаря достижению статуса Творца). Ишитва («верховное владычество») – это состояние, в котором становишься владыкой всего сущего. Вашитва («сила господства над всеми») – это сила подчинения всех живых существ (нама) своей воле, и она – седьмой аспект (саптамо-гуна) йоговских способностей.

32. Камаवासайитва – это способность находиться по своему желанию (йатра-иччха) где угодно и каким угодно образом (стханамапйукта). При помощи этих восьми качеств (аштадха) йоги фактически (прокта, букв. «как утверждается») способны выполнять работу подобно Ишваре (всевышнему Господу) по поддержанию и спасению (траишварййа-карана) мира.

33. [Тот, в ком] проявлены [эти качества] и стремление к (сан-сучака) освобождению (мукти), о царь (бхупа), тот уже близок (парам) к растворению в Атмане (нирвана-атман). По этой причине (тато) для него нет ни рождения, ни роста, ни разрушения.

34. Равно как он не (напи) теряет (кшаям) получаемое (авапноти), не стареет (паринама), не подвергается (на гаччхати) разделяющему его вмешательству (чхеда) и разложению (гниению, кледа), равно как он не подвержен сжиганию (даха) и иссушению (щоша), не будучи зависимым ни от чего (бхуяадито на ча).

35. Он остаётся не затрагиваемым (хрияте на) ни восприятием сонмов демонов (бхута-варгад-авапноти), ни какими-либо слышимыми им звуками, включая звуки тонких миров (щабдадйаи), ни духами (на часйа). Наслаждающийся (бхокта) этими тонкими звуками (шабда-ади) [и т.п.] вовлечённый в (юджйате) процесс достижения своей [высшей] цели (таирна) [йог] терпит крушение (аста) [в своей практике].

36. Подобно тому, как кусок золота расплавляется и сливается с другим куском, будучи очищенным огнём плавления, так и [йог] сливается подобным образом в Единстве (аикйа) [с высшим «Я»], когда недостатки и ограничения (доша) разделённости и двойственности (двйтийена) сжигаются (дагдха) [и исчезают], о царь (нрипа, «властелин над людьми»).

37. Нет больше никакой разделённости (на вищешам-авапноти), так как монах (яти) [сжигает] всю имеющуюся (тадват) [разделённость] огнём йоги (йога-агнина). Сжигая до конца (нирддагдха) недостатки и ограничения и, таким образом, сливаясь в Единстве [с высшим Я], он становится (праяати) подобным (саха) Брахману.

38. Как (ятха) огонь (агни) брошенной в костёр (агнау санкшипта) [щепки] становится одним целым (саманатва) [с огнём костра, горя] наряду с ним (анувраджет), так и личностная душа (кхйа, букв. «поименованная») становится тождественной (танмайо) всему сущему (бхуто), не будучи сдерживаема (грихйета) никакими разделённостями (вищешатах).

39. После этого (парена) йог тождественен (тадват) Брахману, достигая Единения с Ним (прапйаикйа), когда все его грехи (килвиша) сожжены (дагдха), и такой йог уже никогда более не (на кадачин) воспринимает себя как отдельную личность (притхаг-бхавам), о царь (махипате, «великий владыка»).

40. Как (ятха) вода (джала) смешивается с водой, сливаясь в одно целое (аикйа), так и (татха) индивидуальные души (атма) йогов становятся тождественными (самйам-абхйети) Параматману (Всевышней Душе).

Так заканчивается глава «Достижения в йоге».

Глава 3

Поведение йога

(Йоги-чарья)

Аларка сказал:

1. О Бхагаван (Всевышний)! Я желаю (иччхами) услышать (шроту) об истинных принципах (таттватах) поведения йога (йоги-нащ-чарйя). Чему он следует (анусаран, «обычаи, правила») на своём пути (вартман) к Брахману, ибо практикующий йогу не сидит на [одном] месте (на сидати)?

Даттатрея сказал:

2. Всякое (яаветау) отношение (праптйуд) [общества] – почитание (мана) и бесчестие (амана) – причина волнений (вега-карау) для обычных людей (нри-нам). Йоги достигают успеха (сиддхи-каракау), когда они воспринимают (артхау) это отношение [общества к себе] наоборот (випарита). (Другими

словами, когда йог постигает суть обоих этих отношений во всей их полноте во времени и пространстве, таким образом превосходя их, он становится безмятежным.)

3. Обычные люди полагают, что всякое почитание подобно нектару (амрита), а бесчестие – яду (виша). [Йог достигает успеха, когда он постигает, что] в его случае (татра) бесчестие – это нектар, а почитание – [смертельный] яд из ядов (вишамам вишам).

4. [Йогу] следует внимательно смотреть на то место («должно быть очищено взглядом»), куда он ступает; следует пить воду после того, как она процежена (путам, «очищена») через ткань; его речь должна быть правдивой («очищенной истиной»); его мышление должно быть (чинтайет) очищено его разумом (буддхи, проницательностью).

5. [Йогу] не следует чрезмерно вовлекаться в (атитйа) ритуальные церемонии поминовения умерших предков (щраддха-яджня), фестивальные процессии божеств (дэва-яатра-утсава) и прочую подобную социальную и ритуальную деятельность (ча). Рождённому для великого (маха-джана, т.е. йог) ради достижения своей цели (сиддхй-артхам) никогда (квачит) не следует выказывать (гаччхед) свои достижения в йоге (йога-вит).

6. [Йогу следует начинать сбор подаяния] оставшейся у домовладельцев разрозненной (вйасте) еды после того, как исчез дым из труб на кухнях (видхуме), остыли угольки кухонного огня (вйангаре), а семьи отдыхают после еды (бхукра-вардджжане). Кроме того, практикующий йогу не должен просить подаяние более трёх дней подряд в одном месте.

7. Йогу следует вести себя таким образом, чтобы другие люди (джанах) игнорировали его и не питали к нему никакого уважения, считая его юродивым (пари-бхавастхи). В то же время йог не должен очернять (душаяти) своим поведением репутацию и образ жизни (вартма) святых личностей (сатам).

8. Ему следует ходить (чара) за подаянием (бхаикшйам) к домохозяевам (грихастхешу) и монахам-отшельникам (яаяавара-грихешу); лучше всего (щрештха) просить у первых (пратхама), так как в этом случае (чети) ему более наглядны (упа-дришйате) способы получения средств к существованию и обусловленные этим вибрации пищи (вритти-расйа). (Другие монахи могут быть не такими разборчивыми и принимать пищу от домохозяев, получение которой было связано с греховной деятельностью. Кроме того, мотивы и образ мышления самих монахов сложнее узреть.)

9. Воистину (идйати), по этой причине (атха) [йогу] всегда (нитйа) следует ходить [за подаянием] [только] к тем домохозяевам (грихастхешу), которые известны своей добропорядочностью (щалинешу), верой в Бога (щраддадханешу), вежливостью и сдержанностью (дантешу), знанием священных писаний (щротрийешу) и возвышенным и благородным характером (махатма).

10. Впредь (ата урдхвам) йог также должен принимать во внимание очищающее влияние принимаемой им пищи [на сознание], ибо если он не будет прилагать усердных усилий (адуштха) в этом направлении, то он превратится в падшего (патита) йога, и прощением такого [вредоносного] подаяния продвинутый йог (ачарья) падает со своего социального положения (виварна) и превращается в изгоя (джагханья), ибо его сознание страдает от такой нечистой пищи (вритти-ришйате). (Еда является очень важным фактором в практике йоги. Практика пранаямы связана с дыханием, которое производится пищей. Оно становится загрязнённым, когда йог ест загрязнённую пищу. Очевидно, что он должен обращать внимание на еду, если он искренен и серьёзен в своём поиске Истины. Он должен учитывать количество, качество и способ приготовления, физическое и ментальное состояние готовящего, характер дающего и связь его с едой. Может быть упомянуто, что пища, принятая от благотворительных организаций, является нехорошей, потому что дающий мог иметь эгоистические мотивы получения чего-либо за свои даяния. Это загрязняет пищу, полученную таким образом. Это также относится и к духовным организациям, которые зависят от пожертвований различных людей.)

11. Хорошей пищей для получения от домохозяев (бхаикшйа) считается следующая: жидкая рисовая каша (явагу), разведённая на одну треть водой пахта (такра) или (ва) молоко (пайо), приготовленная из ячменя пища (явака), фрукты (пхала), корнеплоды (мула), просо (приянгу) или мелкое зерно (кана), жмых (пиньяка) и другая пища, поддерживающая своей энергией духовную практику (щактава).

12. Эта пища не может не быть благотворной (шубха-ахара) для йогов, способствуя достижению (карака) успеха (сиддхи). Перемешав (праюнджйан) собранную пищу, йогоу следует безмолвно и с полной преданностью (бхактйа) медитировать (самадхина) на Всевышнего (парамена).

13. Перед принятием пищи, довольствуясь собранным подаванием, непосредственно перед тем, как начать есть, йогоу следует совершить подношение пране – выпить глоток воды (апах) (и произнести «праная сваха» – «подношение дыханию жизни»). Знай это как первое йоговское подношение, о котором необходимо помнить.

14. Апане (апана) следует совершить второе [подношение], затем самане (самана), а далее четвёртое – удане (удана), и пусть (сйат) [подношение] вяне (вйана) будет пятым.

15. Затем (критва) ему следует есть остальное (щеша) по желанию (камата), разделяя (притхак) пищу пранаямой. Потом, выпив глоток воды из ладони (ачамйа) ещё раз (пуна), ему следует коснуться (спришет) сердца (хридая).

16. Неприсвоение чужого (астея), celibат (брахмачарйа, также самоуглубление), жертвенность и отречённость (тйага), нежадность (алобха) и тому подобное (татхаива ча) – таковы пять обетов, которые следует соблюдать просящему подавание монаху (бхикшу-нама), благодаря соблюдению которых он воистину (хи) становится бриллиантом (парамани, «превосходной драгоценностью»).

17. Отсутствие гнева (акродха), служение учителю (гуру-шущруша), поддержание чистыми тела и помыслов (щауча), постепенное уменьшение количества принимаемой пищи (ахара-лагхава), постоянное самообучение и чтение священных писаний (нитйа-свадхйайа) – таковы пять заповедей (киртита) ниямы (самоочищения посредством внутренней самодисциплины).

18. Практикующему (карйа) подвижнику (садхака) следует прилагать усилия (йат) только в постижении сливок (сара-бхута – главнейшее, наиболее возвышенное, -упа-сита – почитаемое) Знания (джняна) [, т.е. Самопознания]. Вовлечённость (дха) во всевозможные аспекты знания (джнянана) только приводит к порождению препятствий (вигхнакара) в практике йогои и отвлекает от неё (хинса).

19. Если имеется сильное стремление (йас) познать (джньея) те (идам) или иные (ити) [кажущиеся интересными] вещи и достичь статуса риши, или величайшего святого мудреца (ришита), то и за тысячи (сахасрешу) кальп, или циклов творения (калпа), этого познания (джньея) невозможно (наива) достичь (авапуюат).

20. Прекращая встречаться с другими (тйакта-санга), преодолевая свой гнев (джита-кродха), уменьшая количество потребляемой пищи (лагхва-ахара) и обуздывая свои чувства (джита-индрия), [йогоу] следует направить (видхая) духовный разум (буддхи, пронизательность) на отслеживание всех лазеек и брешей (дварани) ума (мана), практикуя (ниवेशайет) медитацию (дхйана).

21. В пустынном месте (шунйя) продвинувшемуся йогоу (ишва, «духовный учитель», т.е. способный постигать сущность вещей самостоятельно) воистину (ива) следует предаваться безмятежному непрерывному созерцанию (авакаша) [своего высшего «Я»], живя (асу) в пещере (гуха) или в лесу (вана), всегда будучи занятым (нитйа-юкта) всё время (сада) медитацией (дхьяна) надлежащим образом (самйаг), приближаясь к (упа-крамет) [своей цели – наивысшей самореализации]. (Кутахта, или авимукта, местопребывание внутреннего Я между бровями, – это единственное уединённое место во всём мироздании. Эзотерически это та пещера, которая упомянута здесь. См. Джабала-упанишаду.)

22. Посох (данта) речи (ваг), посох кармы и посох ума (мана) – они обладают тройственной [природой]. Тот, кто (ясмаите) подчиняет своему контролю (нията) эти посохи, становится триданди (держателем трёх посохов). Он – великий монах (маха-яти).

23. Для того, кто зреет (дрища) всех (сарва) пребывающих в (садас) этом мире (джагад) существ как имеющих его собственную природу и порождённых из его сущности (атма-майа), и так же смотрит на этот мир добродетели и пороков (гуна-агуна-майа), кто (ясйа) или что (тасйа) будет ему приятно (прия) или, о царь (нрипа), неприятно (априя)?

24. Тот, кто всецело прояснил (ви-шуддха) свой духовный разум (буддхи), кто равно смотрит на кусок земли (лошта) и на золото (канчана), кто равно относится ко всем существам (самаста-бхутешу) и

сосредоточен на Всевышнем, будучи единой сущностью всех и вся (тат-самахита), кто твёрдо утвердился [в своём высшем Я], будучи основой всех существ (стхана), кто пребывает в запредельности (пара), кто извечен и непреложен (щашватам-авйанча), кто пребывает за пределами всего (пара), тот воистину (хи) достигает (гатва) состояния, когда он никогда не перерождается (на праджаяте) снова (пуна).

25. Веды – это самое прекрасное из всего (щрештха). Проведение всяческих яджн (сарва-яджня-крийа) – ещё лучше. Повторение мантр (джапа) – ещё лучше, чем яджны. Путь Знания (джняна-марга) – лучше джапы. Но ещё лучше Знания медитация (дхйана), в которой исчезают (вйапета) всяческие совокупные (санга) окрашивающие её примеси (рага, т.е. дуализм и привязанности). [Именно] в такой (тасмин) [медитации] следует достигать (прапте) извечное (щашватасйа) Достижение-Осознание (упа-лабдхи).

26. Когда [йог] укрепился в медитации на высшее Я (букв. «тщательно (апрамади) медитирует (самахита) на запредельного Брахмана»), когда он чист (щучи), совершенно искренен и обуздал свои чувства (йата-индрия), тогда он сможет постичь непреложную [суть] йоги (сама-апнуд-йога). Такая (имам) великая душа (махатма) достигает (апноти), наконец (татах), своей практикой йоги (сва-йога-та) наивысшего Освобождения (ви-мукти).

Так заканчивается глава «Поведение йога».

Так заканчивается древний трактат «Йога-рахасья» йога Даттатреи.

Ом Шанти Шанти Шанти

Ом Тат Сат

Перевод на русский язык с использованием оригинала на санскрите, русского перевода с английского Свами Сантоша Сураджи и английского перевода с санскрита: Ишвара (Бхоле Баба Гири), ноябрь 2004 г.