

АМРИТАНАДА-УПАНИШАДА

Кришнаяджурведа

ОМ! Да защитит нас Могучий!
Да наставит нас Могучий!
Да исполнимся его силы!
Да не будет ограничения той силе!
Да не будем враждебны!
ОМ! Шанти! Шанти! Шанти!

Изучив Шастры и много разповторив их, мудрый,
Высшего Брахмана узнав, затем их отбросит,
как факел на рассвете.

Затем, на колеснице пранавы ¹,
следуя по стопам Брахмы,
колесничим сделав Вишну,
высшим почитает Рудру ².

Но нужного места достигнув,
колесничий останавливает колесницу
и седок, колесницу оставив, уходит.

Так же лишая (мантру) размера, род, положение ³,
беззвучным “М”, лишённым признаков звука,
поистине достигают тончайшего состояния.

(Оставив) звук и другие объекты пяти чувств,
а также слишком непостоянный ум,
следует мыслить о Свете –
это зовут пратьяхарой.

Пранайама, затем дхарана, пратьяхара и дхьяна,
также тарка и самадхи – зовутся шестичленной йогой ⁴.

Как при расплавлении золотой породы сжигается примесь –
так произведённое чувствами омрачение
сжигается при Прана-дхаране ⁵.

Пранаямой в теле уравниваются доши ⁶,
дхараной – очищается тело от скверны ⁷,
а пратьяхарой вместе с дхьяной – от негативных качеств.

Так как скверна, подлежащая удалению, уничтожается,
этой практикой следует заниматься.

Выдох, вдох с привлечением двух ветров ⁸ и задержка –
три акта дыхания, сказано.

Выдох, вдох и задержка с трёхразовым произнесением Ом, приветствиями ⁹и гаятри ¹⁰вместе с шира-мантрой ¹¹– это пранаямой зовётся.

(Когда) пространство, наполненное воздухом, опустошая, доводят до полной пустоты – это, говорят, признак речаки.

Когда человек всасывает воздух, как голубой лотос стеблем воду, – это признак пураки.

Когда ни при вдохе, ни при выдохе части тела не шелохнутся, это – признак кумбхаки.

Как слепой, не видит формы, как глухой, не слышит звуки, как чурбан, не чувствует тело – это признак покоя.

Мысли, ум и намерение, сплетённые с Атманом и Атман удерживающие – это дхарана, провозглашают мудрым.

Раздумье об источнике таркой зовётся, обрётённая ровность мысли – как самадхи известна.

Сидя на земле, на сидении из травы дарбха ¹², в приятном, лишённом всех недостатков месте, сотворив мысленную защиту ¹³, произнося по много раз мантру,

Пребывая в Падмасане, или Свастикасане, или Бхадрасане, обращённый лицом к северу, неподвижный,

одним пальцем закрывая ноздрю и втягивая воздух, пусть удерживает его, только огонь и звук воспринимая.

Один лишь слог Ом произнося многократно, Добьешься блага этой дивной мантрой. Потом следует удалить воздух. Следует делать это, пока не освободишься от нечистоты.

После размышляющий так, как сказано прежде ¹⁴, мудрый, знающий мантру, пройдёт сначала плотное, а потом и тонкое тело, от пупка до самого верха.

Пусть, не блуждая взглядом по сторонам, вверх и вниз, находящийся в неподвижности и не дрожащий, всегда упражняется в йоге великий отшельник.

Так дхарана удерживается семь или восемь мер времени, но йога требует 12 мер.

Снизу проявляется беззвучный звук,
лишённый гласных, согласных, горловых, носовых,
губных, обоих видов конечных “х”, –
неделимый слог, который никак не разбить.

Кем это умение достигается, тем прана постигается.
Всегда следует двигаться по этому пути, который проходит

(через) врата сердца, врата воздуха и врата головы,
затем высшие врата освобождения:
впадину и круглое отверстие ¹⁵.

Пусть упражняющийся всегда избегает
страха, гнева, лени, пересыпания,
переедания и недоедания.

Этими правилами, постоянно практикуемыми три месяца,
несомненно, возникает самопознание.

На четвёртый – виденье Девов,
на пятый – успехи в практике очевидны,
а в шесть месяцев, несомненно,
искомое состояние Кайвальи обретается.

Пять мер Земле, четыре – Воде,
три меры – Огню, Ветру – две,

одна мера – Пространству, но мыслит пусть о безмерном,
совершив умом единение, пусть в себе Атман постигнет ¹⁶.

(Область распространения) праны в 30 пальцев,
где прана, пранами обусловленная, называется праной ¹⁷.
Это внешнее поле праны, внутреннее же поле праны

распространяется день и ночь на 19 миллиардов
300 миллионов 100 тысяч и один палец, согласно источникам ¹⁸.

Первая – прана, её место – в сердце, апана же – около ануса,
самана – в пупковой области, удана находится в горле,

вьяна – по всему телу распространяется.

(Теперь) – пять цветов праны и прочих (будут) названы по порядку:

прана – кровавого цвета, с драгоценным рубином схожа,
апана – в её середине, подобна цвету жёлтого кармина.

В середине тех двух – самана, прекрасная,
белая, словно коровье молоко,
удана желтовата, а вьяна подобна огню.

Поднявший прану к голове ¹⁹, разорвал круг рождения и смерти.
Где бы он ни умер, он не родится больше.

Такова упанишада.

Комментарии:

¹ Мистический слог Ом

² Речь очевидно идёт о Брахма-грантхи(соотносится с Манипура-чакрой), Вишну-грантхи(соотносится с Анахата-чакрой), и Рудра-грантхи(соотносится с Аджня-чакрой), в контексте практики Шатчакра-бхедан (pronзание шести чакр).

³ То есть переходя от физического воспроизведения мантры к её субвокальному произношению, при котором не происходит даже минимального напряжения голосовых связок.

⁴ Шатанга-йога, точнее один из её вариантов. В “Майтри-упанишаде” и “Дхьянабинду-упанишаде” рассматривается несколько иной вариант: с асаной, но без тарки. Последовательность элементов достаточно условна, что связано со стихотворной формой изложения.

⁵ Дословно – “удержание дыхания”, по смыслу же скорее “концентрация на дыхании.

⁶ Регуляторные системы организма: ват а(вайю) – ветер, нервная регуляция; пита(агни) – желчь, гуморальная регуляция; капха(шлесма) – слизь, местно-тканевая регуляция.

⁷ По-видимости, речь идёт об Аме – невыделенных отходах метаболизма.

⁸ Прана-вайю и Апана-вайю

⁹ Традиционное вступление к Гайтри-мантре – “Бхур, Бхува, Сваха”, обозначающие Землю, Воздух и Небеса соответственно.

¹⁰ Один из священных гимнов Ригведы. Вообще состоит из 24 мантр, каждая из которых посвящена определённому божеству и предназначена для достижения определённых целей. Наиболее известна Савитри-гайтри – солнечная: “Тат Савитур вареньям бхарго девасья дхимахи дхийо йо нах праподайат .Ом”. Однако существуют также и лунная, Чандра-гайтри.

¹¹ Головная мантра "Апо джьётир, апо мрита".

¹² Трава, используемая в ведических ритуалах. Хороший теплоизолятор.

¹³ Обычно для этих целей использовалась практика ньясы – специфические “запечатывающие” жесты в сочетании с мантрами.

¹⁴ Стих 2

¹⁵ Здесь описывается процесс прохождения кундалини через ворота – открытые грантхи: Вайю- или Вишну-грантха, Висма- или Набхи-грантха, Ахам- или Рудра-грантхи и Махамгрантхи.

¹⁶ Речь, очевидно, идёт о практике Панчадхарани-мудры, последовательного единения со стихиями(таттвами).

¹⁷ Здесь, Прана в аспекте Вайю(жизненного ветра тела), состоящего из праны, апаны, вьяны, саманы и уданы.

¹⁸ Имеется в виду, наверное, общая длинна кровеносных сосудов.

¹⁹ Техника сознательного ухода из тела, описанная ещё в “Бхагавад-гите”. До наших дней дошла в нескольких школах тибетского буддизма.