

# Осознание себя

## Аманаска-кханда

1. Вамадева, лучший из мудрецов, поклонившись, спросил восседающего на Кайласе всеведущего Шри Садашиву.

2. Вамадева сказал:

О мой Господь, Бог богов, Великий Боже, Дарователь всякой милости, поведай метод, дающий освобождение при жизни!

3. Великий Бог сказал:

Услышь, о сын мой великомудрый, тот метод, что спасает из океана самсары, данный во всех Ведах и сокрытый во всех агамах.

4. Видя твою устремленность, [видение] высшей недвойственности и необусловленную преданность, я поведаю тебе его.

5. Есть одна спасающая йога (тарака-йога), которая превыше всех иных йог. Она бывает двух видов: пурва и апара.

6. Пурва – это собственно тарака-йога, а апара – аманаска. Сначала я кратко расскажу о пурва-йоге.

7. Образ йоги, сущность всех образов (сарвамуртимая), сообщающий органам (индриям) силу посредством гун, бывает двух видов. Тот, что связан с умом (манасом), – это тарака, сущность всего.

8. Созерцая свет, следует затем поднять глаза немного вверх, к бровям. Это метод пурва-йоги, мгновенно приводящий к состоянию унмани.

9. Эту йогу, о которой я сказал, подразделяющуюся на пурва- и апара-йогу, дающую все блага, не следует давать [недостойным].

10. Некоторые практикуют мантра-йогу, иные введены в заблуждение дхьяна-йогой, другие страдают от джапа-йоги, никто из них не ведает тараки.

11. Одни введены в заблуждение сетью агам, другие – Ведами, третьи – логикой, никто из них не знает тараки.

12. Эта тарака спасает из океана самсары и учителя, и ученика. Поскольку она связана с унмешей, она называется «тара-кой».

13. Это учение может быть получено не посредством изучения мимамсы, логики, астрологии, Вед, веданты, смрити, словарей, метрических размеров, грамматики или поэзии, но лишь из уст Гуру.

14. Тот, чей взгляд недвижим в отсутствие созерцаемого объекта, чье дыхание недвижно без каких-либо усилий, чей ум недвижим без опоры на что-либо, – йогин и Гуру, которому надлежит служить.

15. Согласно наставлению Гуру, следует, будучи лишенным каких-либо беспокойств и находясь в приятном месте, практиковать йогу.

16. Сев на удобную асану в уединенном месте, держа тело и взгляд ровно и неподвижно, будучи свободным от всех беспокойств, следует совершать практику.

17. В результате подобной практики йоги ум становится неподвижным, равно как и дыхание, речь, тело и взгляд.

18. Когда достигается успех в аманаске и безразличие ко всему, тело становится мягким и легким.

19. Ношение шафрановых одеяний и каналы, обрители волос, принятие обетов, осыпание себя пеплом и ношение нищенских одежд и джаты, безумное [поведение], жизнь обнаженным, пребывание среди знатоков агам и Вед – все это нужно для наполнения желудка, но не приносит истинного блага.

20. Обманщики утверждают, что с помощью видвешаны, уччатаны, мараны и прочих мантр можно творить вселенную. Иные практикуют различные бандхи и другие упражнения – все это суть практика невежества (аджняна-йога). Медитация на нади и центры тела вводит сознание в заблуждение. Все подобные вымышленные (созданные умом) практики следует оставить и практиковать аманаску.

21. Высшую истину невозможно описать посредством сотен тысяч вещей, что есть в этом мире.

22. Итак, я скажу о высшей истине, бескачественной и нематериальной, ради освобождения тех, кто превзошел знание и привязанность.

23. То, из чего все происходит, в чем все пребывает и в чем растворяется, называется высшей истиной (пара-таттвой).

24. То, что свободно от существования и несуществования, не сотворено и неразруσιμο, трансцендентно любым представлениям, называется высшей истиной (пара-таттвой).

25. Она лишена образа, нераздельна, непостижима, недвижна, постоянна, совершенно безусловна, лишена каких-либо желаний.

26. 27. Первая таттва – земля, вторая – вода, огонь – третья, воздух – четвертая, эфир – пятая таттва, манас – шестая, седьмая – высшая таттва. Тот, кто познает это, – освобожден.

28. Высшей истиной называется то, что устраняет узлы перерождения. Я скажу о том, как постичь ее. Благодаря ей обретается растворение (лайя).

29. Сев на удобную асану в уединенном месте, держа тело и взгляд ровно и неподвижно, будучи свободным от всех беспокойств, следует совершать практику.

1 (Повтор шлоки 16)

30. Следует совершать исследование высшей таттвы (таттвабхьясу), сидя в удобной позе. Благодаря постоянной практике высшая истина открывается.

31. Вселенная состоит из пяти элементов, тело также состоит из них. Надлежит отбросить все, что состоит из элементов, осознавая, что этого нет.

32. Йогин, чей ум ни на чем не сосредоточен, свободен ото всех мыслей, познает реальность (таттву) вовне и внутри.

33. Благодаря познанию реальности рождается аманаска. Когда возникает аманаска, растворяется ум (читта) и все остальное.

34. Когда растворяется читта и прочее, происходит растворение праны. По растворению ума (манаса) и праны достигается освобождение от объектов органов чувств.

35. Когда [йогин] освобожден от объектов органов чувств (индрияртха), он не воспринимает внешнюю реальность. Когда нет восприятия внешней реальности, он полностью умиротворен (сарвасама).

36. Благодаря достижению полной умиротворенности он перестает быть вовлеченным в деятельность. Тогда йогин достигает совершенного растворения в Парабрахмане.

37. Я скажу о признаках того растворения (лайи), что случается у тех, кто постоянно медитирует [на высшую истину], и которое приносит сознанию свободу.

38. Достигший растворения не знает удовольствия и страдания, не ведает холода и жары, не различает между объектами органов чувств.

39. Кто не жив и не мертв, не открывает глаза и не закрывает, кто подобен безжизненному бревну, тот пребывает в растворении.

40. Подобно тому, как пламя светильника, находящегося в лишенном [движения] воздуха месте, светит ровно, так выглядит и достигший растворения йогин, свободный от мирской деятельности.
41. Подобно тому, как океан в отсутствие ветра недвижим, так выглядит и пребывающий в растворении йогин, отрешившийся от объектов органов чувств – звука и прочего.
42. Подобно тому, как соль, брошенная в воду, постепенно растворяется, так и ум растворяется в Брахмане посредством практики йоги (абхьясы).
43. Подобно тому, как соль от соприкосновения с водой растворяется (букв. «становится природы воды»), так и ум обретает природу Брахмана от соприкосновения с Ним.
44. Подобно тому, как соль получается благодаря солености воды, так и нирвана достигается благодаря тому, что ум имеет природу Брахмана.
45. Подобно тому как гхи, смешанное с гхи, не имеет никаких различий, так и йогин, растворившийся в истинной природе (таттве), не ведаёт ощущения разделенности.
46. Йогин достигает растворения на мгновение, на время одного дыхания, шести дыханий (пал), на час, три часа, день, месяц и год, после чего достигает Высшего.
47. Вдох и выдох называются праной, шесть пран называются палой, шесть пал – это час.
48. Благодаря достижению растворения на одно мгновение, йогин, несомненно, соприкасается с высшей истиной, после чего снова и снова достигает этого состояния.
49. Благодаря растворению в течение шести мгновений, поглощённый в себя йогин обретает спокойствие ума. Постепенно [посредством этого] достигается сон (нидра) и транс (мурчана).
50. Благодаря растворению в течение одного дыхательного цикла, прана и остальные вайю занимают свои места.
51. Благодаря растворению в течение одного дыхательного цикла, курма, нага и прочие вайю возвращаются в дхату и остаются там.
52. Благодаря растворению в течение четырех дыханий, жидкости тела (расы), содержащиеся в семи дхату – соединившихся с пранами, – напитывают тело.
53. Благодаря растворению в течение одной палы, йогин обретает способность находиться в асане без проблем [сколь угодно долго]. Тогда его дыхание и моргание замедляются.
54. Благодаря растворению в течение двух пал сердечный канал (хриннади) активизируется, и йогин постигает анахату. Там следует концентрировать ум.
55. Благодаря растворению в течение четырех пал случается такое переживание: уши начинают слышать прекрасные звуки.
56. Благодаря растворению в течение восьми пал желания йогина возвращаются к своему источнику. Они более не появляются, даже если он находится в объятиях страстной женщины.
57. Благодаря растворению в течение четверти часа вайю входят в сушумну. Войдя в отверстие сушумны, вайю мгновенно очищаются.
58. Благодаря растворению в течение получаса, вследствие остановки ума и праны, пробуждается пребывающая в ад- харе высшая Кундалини-шакти.
59. Благодаря растворению в течение часа, шакти, несомненно, приходит в движение. Благодаря остановке движения воздуха она восходит вверх по западному пути (сушумне).
60. Благодаря растворению в течение двух часов или вследствие движения шакти, ум йогина на мгновение переживает встряску (кампану).
61. Благодаря растворению в течение четырех часов, йогин утрачивает желание сна и созерцает в сердце точку света (теджобинду).

62. Благодаря растворению в течение четвертой части дня, человек начинает крайне мало есть, выделения его тела также незначительны, тело становится легким и нежным.

63. Благодаря растворению в течение половины дня, проявляется свет собственного Духа (сватма-джьоти). Подобно тому как Солнце освещает все своими лучами, так и йогин освещает все [светом сознания].

64. Благодаря растворению в течение дня, проявляется природа собственного Духа (сватма-таттва) и [способности восприятия] органов чувств распространяются на всю вселенную.

65. Благодаря растворению в течение дня и ночи и остановке мыслительных процессов, йогин обретает способность ощущать запах на расстоянии, не сходя со своей асаны.

66. Благодаря растворению в течение двух суток и [наступающему вследствие этого] блаженному трансу, йогин, свободный от санкальп, может ощущать вкус на расстоянии.

67. Благодаря растворению в течение трех суток йогин, погруженный в себя, обретает способность видения на расстоянии.

68. Благодаря растворению в течение четырех суток владыка йогинов посредством силы состояния растворения, несомненно, обретает способность прикосновения на расстоянии.

69. Благодаря растворению в течение пяти суток йогин посредством силы состояния растворения обретает способность слышания на расстоянии.

693. Посредством этого владыка йогинов познает все сущее и постигает на личном опыте его единство.

694. Благодаря растворению в течение шести суток проявляется великий разум (маха-буддхи), и тогда достигается всеведение, не зависящее от каких-либо действий.

695. Благодаря растворению в течение семи суток йогин, погруженный в высшую природу, обретает знание всего сущего, вплоть до Брахмана, и знание шрути.

696. Благодаря растворению в течение восьми суток йогин освобождается от болезней и не страдает от голода и жажды, пребывая в естественном состоянии (сахадже).

697. Благодаря растворению в течение девяти суток йогин, пребывающий в недвойственности собственного «Я», обретает вак-сиддхи, дающие ему власть проклинать и благословлять.

698. Благодаря растворению в течение десяти суток владыка йогинов, пребывающий в собственном «Я», обретает способность зреть великие вещи, что сокрыты [от взора человека].

699. Йогин, пребывающий в растворении в течение одиннадцати суток, может принимать в тонком теле любые образы.

700. Благодаря растворению в течение двенадцати суток йогин достигает бхучара-сиддхи и становится способным в мгновение ока перемещаться по земле.

701. Благодаря растворению в течение тринадцати суток владыка йогинов достигает способности мысленно перемещаться в пространстве (кхечари-сиддхи).

702. Если йогин пребывает в растворении четырнадцать суток, он обретает анима-сиддхи, посредством которой может становиться размером с атом.

703. Йогин, сущностно погруженный в Атман в течение шестнадцати суток, обретает махима-сиддхи, посредством которой может принимать огромную форму.

704. Если он пребывает в растворении в течение восемнадцати суток, то достигает гарима-сиддхи и может становиться тяжелым, как земной шар.

705. Пребывающий в непрерывном растворении в течение двадцати дней обретает лагхима-сиддхи и может становиться весом с атом.

706. Пребывающий в растворении в истинной природе в течение двадцати двух дней достигает прапти-сиддхи, посредством которой может обрести все, что есть в мире.

707. Йогин, пребывающий растворенным в высшем в течение двадцати четырех дней, достигает пракамья-сиддхи и, несомненно, обретает все, что желает.

708. Йогин, чье сознание пребывает растворенным в течение двадцати шести дней, обретает владычество над миром, благодаря чему становится мировым Гуру.

709. Если он пребывает недвижно погруженным в Атман в течение двадцати восьми дней, он достигает вашитва-сиддхи, благодаря чему подчиняет себе весь мир.

710. Для того, кто стремится к растворению в Высшем Брахмане, все эти сиддхи являются препятствиями.

711. Йогин, пребывающий в растворении непрерывно на протяжении месяца, не пробуждается до тех пор, пока не достигнет мокши.

712. Посредством растворения в течение девяти месяцев владыка йогинов постигает притхви-таттву, и его тело становится подобно алмазу.

713. Йогин, пребывающий в растворении в течение полутора лет, достигает сиддхи в тойя-таттве и обретает природу воды.

714. Йогин, пребывающий в растворении в течение трех лет, достигает сиддхи в теджас-таттве и обретает природу огня.

715. Йогин, непрерывно пребывающий в растворении в течение шести лет, достигает сиддхи в вайю-таттве и обретает природу воздуха.

716. Йогин, непрерывно пребывающий в растворении в течение двенадцати лет, достигает сиддхи во вьома-таттве и обретает природу пространства.

717. Он видит всю вселенную, будто жемчужину на ладони, и может принимать любые облики по желанию.

718. Он видит мир как пребывающий в своем теле, и идет от одной таттвы к другой, чтобы уничтожить шакти-таттву.

719. Посредством описанного метода растворения йогин обретает высшее наслаждение, подобно великим душам, таким как Бхушунди и прочие.

720. Во время пралайи Брахма, Вишну и Махеша [исчезают], для йогинов, пребывающих в растворении в великой природе, нет падения.

## Уттарардха

1. Шри Вамадева сказал:

Господь, Владыка богов, поведай об апара-йоге, ведущей к высшему блаженству и красоте!

2. Шри Ишвара сказал:

Пурва-йога называется внешней йогой (бахир-йогой), потому что связана с внешней мудрой, апара – с внутренней мудрой. Таковы две йоги.

3. О лучшей из мудрых, она (апара-йога) называется раджа- йогой, поскольку она царит среди всех прочих йог.

4. Йога, что сияет подобно царю среди людей и ведет к вечному высшему Брахману, называется раджа-йогой.

5. Кто может знать все ее сущностное величие? Благодаря знанию достигается мокша, а знание обретается благодаря Гуру.

6. Кто досконально знает внутреннюю и внешнюю йогу, того почитаю я и ты, и все остальные. Что тут еще добавить?
7. Читта, буддхи, ахамкара, ритвик и сома – эти пятеро приносят в жертву десять индрий и десять пран в круг света (джьотирмандалу).
8. В их основе – сияющий круг света без начала и конца, на который постоянно медитируют йогины и который дарует аниму и остальные восемь сиддхи.
9. Веды, шастры и пураны [доступны] подобно проституткам, лишь шамбхави-видья сокрыта как семейная женщина.
10. Объект [сосредоточения] – внутри, немигающий взгляд направлен наружу – такова шамбхави-мудра, сокрытая во всех писаниях.
11. Эта мудра – образ Адишакти Умы, она возникла из меня. Сейчас ты получил ее благодаря [благим] самскарам.
12. Это самая тайная видья, и ее не следует давать никому. Благословенно тело того, в ком есть это знание.
13. Благодаря постижению ее и соприкосновению с ней человек достигает освобождения вместе с двадцатью одним поколением. К чему снова говорить об этом?
14. В этой йоге нет разделения верхней и нижней Кундалини, нет последовательности [состояний, таких как] унмани. Благодаря соединению (анусандхане) эта йога приносит сиддхи.
15. Кулак – вверх, взгляд – вниз, вверху – разделение (бхеда), внизу – голова. Посредством этой дхара-янтры [йогин] становится освобожденным при жизни (дживан-муктой).
16. О мудрец, множество Гуру следуют пути кулачары. Но сложно найти даже одного, который бы не следовал кулачаре.
17. Подобно тому как плод появляется из цветка, но убивает цветок, так и истина (таттва) появляется благодаря телу, но разрушает его.
18. Цветок – то, что проявляет плод, плод – уничтожитель цветка. Тело – то, что проявляет истину, истина – уничтожитель тела.
19. Подобно тому как дурак ищет барана в колодце, [который на самом деле] попал в коровник, так и глупец, не зная пребывающей в нем самой истины, вводится в заблуждение писаниями.
20. Поклонение тебе, о Гуру, образ сахаджананды, нектар чьих слов устраняет болезнь очарованности самсарой!
21. Эта видья, аманаска-кала – сияющая бессмертием, непреходящая и незапятнанная, побеждающая и приносящая блаженство.
22. [Сделав] восемь вдохов и выдохов, перестав воспринимать объекты (вишья), пребывая недвижимым и бездеятельным, йогин пребывает в блаженстве.
23. Растворение в собственной природе, в котором прекращаются мышление и деятельность, неопишимо словами.
24. [Многие] мудрецы говорят о Парабрахмане, но трудно встретить на земле того, кто говорит о мудрости правильно.
25. Знатоки веданты и упанишад знают об анатмане и отсутствии (абхаве), и дают наставления относительно этого, но сами этого не пережили на опыте.
26. Познав писания йоги и учения различных учителей, [человек понимает], что они направлены на постижение своего «Я», которое является непосредственным подтверждением [своей истинности].
27. Навсегда оставь все (сакала), что связано с умом (саманаска) и методами, и предайся бескачественному (нишкала), свободному от ума и усилий.

28. Подобно тому как вода и молоко, смешанные друг с другом, становятся едиными, так и ум с дыханием. Где ум, туда движется дыхание, где дыхание, туда идет ум.

29. Уничтожение одного ведет к уничтожению второго, усиление (правритти) одного – к усилению второго. Благодаря их усилению усиливаются объекты органов чувств (то есть танматры), благодаря их уничтожению достигается освобождение.

30. Дыхание можно растворить посредством практики шаданга-йоги и пр. методов), но ум может быть уничтожен за мгновение по милости Гуру.

31. Итак, посредством уничтожения ума достигается состояние аманаски, благодаря нему, исчезает колебание воздуха. Тогда уничтожаются буддхи, органы (индрии) и тело, благодаря чему пребывающим в естественности достигается недвойственное сознание.

32. Добившийся посредством различных обременительных методов контроля над дыханием и научившийся благодаря усилиям путешествовать по каналам в своем теле, а также достигший способности входить в другое тело, но лишенный веры, находящийся удовольствии в усердной деятельности по поиску мудрости, он не достигает постижения истинной природы.

33. Иные пьют собственную мочу или едят кал, иные брызгают слюной, иные входят [в тонком теле] в [чужие] тела, иные втягивают семя из йони женщины и поднимают его вверх, иные принимают [алхимические препараты] из металлов, иные практикуют пранаяму, но никто из них не обретает реализации в теле, которая достигается лишь благодаря растворению ума посредством раджа-йоги.

34. Одни, упрямо приверженные аргументации, гордятся [своим умом], иные гордятся своим происхождением, [и при этом] они практикуют медитацию и прочие методы. Большинство живых существ глупы, [их восприятие] искажено тем или иным образом, и они не видят тех, чье единственное наслаждение – блаженство естественности, свободное от искажений (викар).

35-36. Одни носят одинарный или тройной посох (данду), иные ходят со спутанными волосами и обмазанные пеплом, иные обривают голову и живут обнаженными, иные носят красные одежды, иные ведут себя как сумасшедшие, иные, будто еретики, едят и пьют то, что запрещено есть и пить. Эти и иные внешние признаки характерны для различных учений.

37. Ни одна из названных практик не поможет тем, кто еще не постиг свое «Я», хоть они и полностью отрешены и постоянно практикуют.

38. Не помогут йогину ни практика пристального смотрения (тратака), ни различные асаны, ни контроль ума.

39. Те, кто изучил писания и возгордился этим, не постигнут их (писаний) наставления, даже прочтя сотню писаний.

40. Те, кто практикует медитацию, основанную на санкальпах, и кто сведущ в писаниях, даже посредством [множества] страданий не достигают желанной цели.

41. Ее не достичь без [милости] Гуру, подобной единственному философскому камню (чинтамани), – ни посредством изучения веданты, логики, агам или различных иных писаний, ни посредством медитации и прочих правильных практик.

42. Итак, определено, множество объектов уничтожается благодаря бескачественному единению с «Я» (нишкала-адхьятма-йоге), затем уничтожение дыхания, затем – ума, благодаря чему достигается освобождение. Так, для того чтобы познать чистую, неискаженную и свободную от стремлений естественность, правильному [йогину] надлежит прежде всего усердно практиковать аманаску.

43. Чего можно достичь через длительную практику сотен пранаям и множества упражнений, сопряженную с трудностями и приносящую болезни и неудобства? Для того чтобы достичь естественности, благодаря чему сильное дыхание (вайю) уничтожается в один момент, следует лишь почитать Гуру.

44. Гуру – это Брахма, Вишну и Бог Махешвара. Нет никого превыше Гурудева, посему надлежит всегда ему служить.

45. Тот, чей взгляд неподвижен без закрытия глаз, чья прана уравновешена без контроля над ней, чей ум недвижим без какой-либо опоры, есть [истинный] йогин и Гуру, заслуживающий почитания.

46. Те Гуру, которые ведут хороших учеников к аманаске и обращению [к источнику] (ниврритти) удовольствия, возникающего в индриях, заслуживают почитания. Прочие же Гуру – шарлатаны.

47. Когда Гуру открывает истину (таттву), ученик мгновенно достигает состояния танмайи и затем становится освобожденным – в этом нет сомнения.

48. Подобно тому как от соприкосновения с совершенной ртутью (сиддхарасой) медь превращается в золото, так и ученик обретает истинную природу благодаря слушанию наставлений Гуру.

49. Так, благодаря почитанию Гуру ученик достигает состояния сахаджи, и благодаря безусильности постоянно пребывает в постижении Атмана.

50-51. Следует совершать практику в уединенном, чистом, красивом месте, сидя на удобной и ровной асане, в удобной позе, недвижно пребывая погруженным в Атман, с неподвижным умом, смотря вперед на расстояние вытянутой руки.

52-53. Если йогин, расслабив все тело от кончиков ногтей до макушки и избавившись от внешних и внутренних движений, становится непричастным (удасина), то тогда истинная природа проявляется. В этой спонтанно проявившейся истинной природе он мгновенно достигает присущего ей блаженства.

54. Удовлетворенный этим блаженством, он постоянно погружен в абхьясу. Когда он утвердился в абхьясе, для него более нет ни предписаний, ни методов.

55. Йогин не думает ни о чем, пребывая непричастным, и благодаря этому истинная природа проявляется сама по себе.

56. Благодаря этой само проявляющейся природе он в тот же миг достигает состояния танмайи, когда «это» (пдам) есть «то» (там), о чем не может сказать даже Гуру.

57. Следует отвергнуть волнения речи, ума и тела, порождаемые усилиями, и пребывать недвижимым, будто каменная статуя.

58. Пока остается хоть незначительное усилие, пока остаются мысли и желания, пока остается разделенность на «я» и «ты», какая речь может идти о достижении [истинной природы]?

59. Поток нектара непричастности вымывает почву из-под древа мира, корень коего – ум, и оно падает.

60. Тот, кто всегда пребывает в бодрствовании так, будто он спит, лишенный вдоха и выдоха, несомненно, освобожден.

61. Живые существа в мире то спят, то бодрствуют; йогин же, познавшие истинную природу, не бодрствуют и не спят.

62. Во сне не остается осознанности, в бодрствовании воспринимаются объекты. Поэтому мудрец, постигший истинную природу, превосходит как сон, так и бодрствование.

63. Мудрец, узнавший истинную природу, постиг, что она превосходит дуализм существования и несуществования, превосходит сон и бодрствование, свободна от смерти и рождения.

64. На каком бы состоянии (бхаве) от сна до бодрствования йогин ни совершал бхавану, он, вне сомнения, пребывает освобожденным.

65. Подобно тому, как некто, пробуждаясь ото сна, начинает воспринимать объекты, так же воспринимает их и йогин во время йога-нидры, пребывая бодрствующим.

66. Когда взгляд, направленный вовне, постепенно обращается внутрь, [йогин] видит сам себя без зеркала.



67. Вначале взгляд блуждает вовне; куда бы он ни направился, там его следует зафиксировать, тогда [ум] постепенно исчезнет.
68. Благодаря прерыванию последовательности санкальп постоянно внимательный взгляд, лишенный опоры, обретает спокойствие.
69. Подобно тому, как благодаря постоянной практике (абхьясе) достигается неподвижность ума, так же достигается неподвижность дыхания, речи, тела и взгляда.
70. Созерцание того, что приятно взору, слушание приятного, обоняние приятного, говорение приятного, медитация на приятное, касание приятного; таким методом истинные йогины достигают недвойственного состояния истинной природы, и их ум становится подобен ясному пламени.
71. Когда бы, где бы и каким бы образом ум ни становился недвижим, именно тогда и там следует его неподвижно удерживать.
72. Куда бы ум ни направился, не нужно его останавливать. Если его не сдерживать, он исчезает, если же сдерживать – усиливается.
73. Подобно тому как слон, которого не погоняют стрелами, останавливается, как только достигает желаемого, так и неконтролируемый ум сам по себе растворяется.
74. Посредством усилий ум невозможно контролировать. [Если пытаться это делать], он, будто ветер, не задерживается на одном месте ни мгновения.
75. Пока истинная природа не постигнута, ум пребывает в движении. Когда же высшая истина постигнута, он [пребывает неподвижным], будто ворона, сидящая на столбе посреди океана.
76. Подобно тому как колеблющиеся весы, закрепленные на подставке, становятся неподвижными, так и колебания ума благодаря постоянной практике медитации и пребывания счастливым затухают в Атмане.
77. Состояние того, кто пребывает в естественности, можно описать так: все возникающие состояния (бхавы) у него возвращаются к пустоте, каждый момент он пребывает погруженным в собственное «Я», его руки, ноги и остальные органы недвижимы, расслаблены и лишены искажений, он подобен мертвому телу, поскольку дыхание исчезло, будучи лишенным основы, или пламени в безветренном месте.
78. Как золото, брошенное [в огонь], избавляется от примесей и становится чистым, и как поверхность водоема в отсутствие ветра лишена волн и чиста, так и в возникшем состоянии аманаски, лишенном всего двойственного, определенно проявляется неделимая истинная природа.
79. Ум для людей – причина как связанности, так и освобождения. Будучи привязанным к объектам, он закабалит, будучи свободен от объектов – служит освобождению.
80. Все сущее, движимое и недвижимое, воспринимается умом. В состоянии же, трансцендентном уму (унмани), восприятие недвойственно.
81. Тело того, кто достиг состояния аманаски и пребывает невовлеченным, становится нежным и красивым.
82. В состоянии аманаски в момент исчезает связанность похотью, гневом и т.д., разрушается колонна антахкараны и дом человеческого тела сравнивается с землей.
83. Благодаря состоянию естественности, аманаски, устраняется заноза ума, и тело становится мягким, словно пальмовый лист.
84. Устранив с корнем колючий [куст] антахкараны лопатой аманаски, мудрец пребывает счастливым.
85. Махамая, сопряженная с умом и органами чувств и действий, подобна банановой пальме: дав однажды плод аманаски, она погибает.

86. Птица ума, чьи две ноги – индрии и восприятие объектов, а два крыла – выдох и вдох, умирает, если держать ее в неподвижности.
87. Подобно рыбе, [рвущей сети и обретающей свободу], йогин разрывает сеть ума, сотканную из сотен нитей дыхания в обители органов чувств.
88. Посредством пешего войска умиротворенных индрий, вооруженных копьями разума (буддхи) и колесниц праны, [йогин] уничтожает вражеский ум и становится счастлив.
89. Разрезав ножом аманаски крепко связывающую Атман веревку, свитую из нитей трех гун, он достигает освобождения.
90. Подобно тому как при заходе Солнца сеть его лучей исчезает, так и в аманаске все растворяется.
91. Омывшись в свободном от крокодилов индрий и ветра чистом озере нектара аманаски, [йогин] достигает высшего бессмертия.
92. Итак, Шива сообщил эту сахаджа-манаску ради пробуждения учеников – вечную, свободную от вселенной, неопишемую словами и постижимую лишь на собственном опыте.
93. Когда ум движется, это самсара, когда он неподвижен, достигается освобождение. Посему следует сделать ум неподвижным, став невовлеченным.
94. Мудрые знают четыре состояния ума: вишлишта, гатагата (гатаята), сушлишта и сулина.
95. Вишлишта – тамасичное, гатагата – раджасичное, сушлишта – саттвичное, сулина – лишенное качеств.
96. В вишлиште и гатаяте есть восприятие вымышленных объектов (викальпа-вишья), в сушлиште и сулине – уничтожение яда викальп.
97. Если посредством практики йоги [человек] становится независимым, то он обретает естественность и высшее блаженство.
98. В ходе практики сначала ум движется, это состояние называется вишлишта. Затем ум становится временами неподвижен и исполняется блаженства – это гатагата.
- 99. Когда ум пребывает в блаженном не движении – это сушлишта. Когда он достигает окончательного не движения и блаженства – это сулина.
100. Греховные и благие кармы праведного подвижника исчезают, и что бы он ни делал, кармы проходят мимо, не пятая его.
101. Мудрец, постоянно погруженный в абхьясу, пребывающий в возвышенном блаженстве естественности и отстранившийся ото всех санкальп, освобождается от кармы.
102. Те, кто стремится к [книжному] знанию, именуется мудрецами. Но они не ведают природы Атмана, подобно тому, как ложка не ведает вкуса еды.
103. Те, кто занимается мирской деятельностью и называет себя при этом постигшим Брахман, отпадают как от деятельности, так и от Брахмана. Их следует отвергать, подобно неприкасаемым.
104. Знатоки еретических учений, попусту отвергшие почитание богов и не знающие ритуалов, не знают ничего.
105. Йогин не отвергает деятельность, потому как деятельность, основанная на санкальпах, сама отпадает, когда последние разрушаются.
106. Когда бы ни произошло растворение санкальп вследствие постоянной абхьясы, именно тогда йогин оставляет деятельность, и это ведет к благу.
107. Смирением, искусным, всегда стремящимся к освобождению, верующим – таким хорошим ученикам следует открывать сие писание.

108. Благодаря постоянному и усердному изучению (абхьясе) этого писания и концентрации на его [сути] в стремящихся к освобождению истинная природа сама по себе проявляется.

109. Йогин не бодрствует днем и не спит ночью. Ночью и днем он постоянно «спит» в состоянии естественности.

ПО. Для человека, свободного от ума и пребывающего в состоянии естественности, нет таких слов, как «день» и «ночь». Благодаря пребыванию в блаженстве осознания он свободен от бодрствования и сна.

111. Повторение различных мантр, начинающихся со звука ОМ, медитацию на свет в лотосе сердца, облачение в одежды пустоты [сознания] – оставив все это и остановив движение ума, мудрый в момент смерти передается неизреченной аманаске.

112. Благодаря практике, совершенной в иных воплощениях, истинная природа проявляется сама по себе, и человек пробуждается без каких-либо наставлений, подобно тому, как утром он просыпается ото сна.

113. Знание истинной природы проявляется благодаря чистоте абхьясы, спокойствию, служению Гуру – [и случается это] по милости Гуру.

*Перевод с санскрита и комментарии: Гуру Шри Йоги Матсьендранатха Махараджа*

*Международный натха-йога центр*