

# **Сиддха-сиддханта паддхати**



**и другие тексты  
натха-йогинов**



# **Сиддха-сиддханта паддхати**

**и другие тексты  
натха-йогинов**

Москва  
2009

ББК 87.3(5Инд)  
С34

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

- С34     **Сиддха-сиддханта паддхати** и другие тексты натха-йоги-  
нов / пер. с санскрита и коммент. Гуру Шри Йоги Матсьендра-  
натха Махараджа. — М.: Международный натха-йога центр,  
2009. — 278 с., [2] л. цв. ил.  
ISBN 978-5-91680-005-0

Эта книга — собрание древних работ, относящихся к уче-  
нию сиддха-йогинов. Мы рады представить переводы тради-  
ционных текстов всем, кому интересна доктрина тантриче-  
ской йоги. Данная книга содержит труды великих учителей  
древности — Матсьендранатха и Горакшанатха, чьи имена не-  
разрывно связаны с происхождением и развитием Традиции  
Натхов. Среди множества текстов на санскрите не так много  
работ, имеющих отношение к натха-йоге. Причиной этому  
могла быть секретность учения и передача знаний с помощью  
языка символов, понятного лишь посвященным. Некоторые  
тексты, вошедшие в это издание, впервые переведены с санск-  
рита, что делает его особенно ценным. У читателя появилась  
уникальная возможность соприкоснуться с практиками и ми-  
ровоззрением просветленных учителей. Возможно, их опыт и  
знания окажутся полезными в йога-садхане и стремлении дос-  
тичь высшей цели жизни.

ББК 87.3(5Инд)

© Международный натха-йога центр, 2009  
© Перевод с санскрита и комментарии  
Гуру Шри Йоги Матсьендранатха Махараджа, 2009

ISBN 978-5-91680-005-0

---

# СОДЕРЖАНИЕ

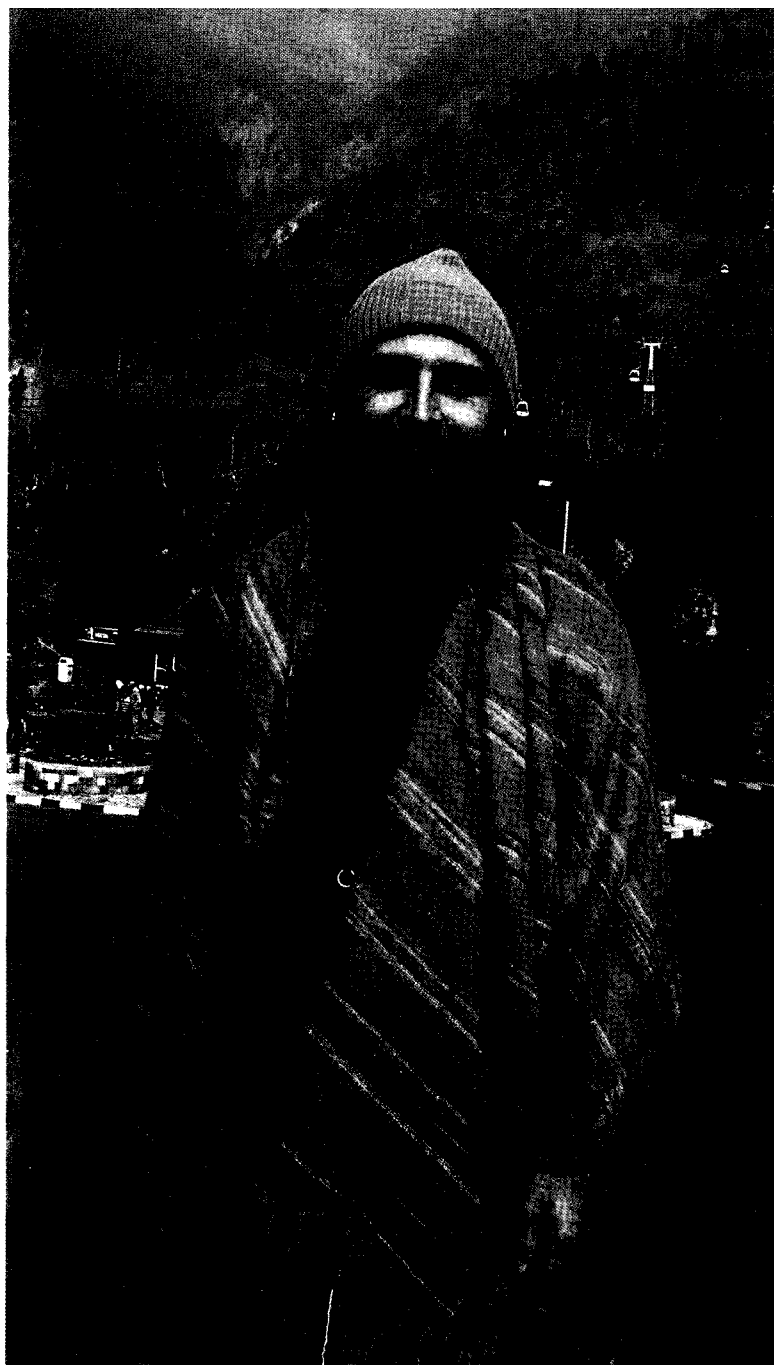
|                                     |            |
|-------------------------------------|------------|
| <b>Предисловие</b> .....            | <b>7</b>   |
| <b>Тексты Матсьендранатха</b> ..... | <b>31</b>  |
| Акулавира-тантра .....              | 32         |
| Джняна-карика .....                 | 46         |
| Кулананда-тантра .....              | 55         |
| <b>Тексты Горакшанатха</b> .....    | <b>63</b>  |
| Вивека-мартанда .....               | 64         |
| Аманаска-йога .....                 | 83         |
| Сиддха-сиддханта паддхати .....     | 105        |
| Первое наставление .....            | 105        |
| Второе наставление .....            | 149        |
| Третье наставление .....            | 175        |
| Четвертое наставление .....         | 182        |
| Пятое наставление .....             | 191        |
| Шестое наставление .....            | 214        |
| <b>Глоссарий</b> .....              | <b>251</b> |

---

## Об авторе переводов

Гуру Шри Йоги Матсьендранатх Махарадж — один из авторитетных учителей Традиции Натхов и признанный Гуру. На протяжении долгого времени он учился в Индии у различных учителей, принадлежащих как Традиции Натхов, так и многим другим направлениям индуизма. Йоги Матсьендранатх — русского происхождения, он первый из русских, кто посвящен в Традиции Натхов и прошел все стадии инициации, получив официальный титул Гуру, а также право передавать все дикши (передачи) в йогической сампрадае. Ему переданы посвящения в двух линиях Ордена натхов: Дхарманатх-пантхе и Аи-пантхе. Гуру Шри Митхлешнатх Махарадж передал ему аугхарское посвящение, а пурна-санньяса была передана Гуру Шри Девнатхом.

Автор переводов, вошедших в это издание, перевел на русский язык с санскрита, хинди и английского много уникальных текстов натхов. Он проводил и продолжает проводить образовательные программы в странах СНГ и дальнего зарубежья, направленные на распространение традиции. Уровень знаний Гуру Йоги Матсьендранатха Махараджа в области йоги и тантры, а также практической реализации высоко оценили индийские учителя: Гуру Шри Митхлешнатх, патриарх Натха-сампрадаи Шри Аведьянатх, махант Шри Виноднатх, Гуру Шри Девнатх и другие. Уже около сотни жителей России посетили в Индии учителей Традиции Натхов и других религиозных направлений, и смогли почерпнуть много ценного для себя благодаря Йоги Матсьендранатху Махараджу, который, с благословения своих учителей, по сей день популяризирует учение Натха-сампрадаи.



*Гуру Шри Йоги Матсьендранатх Махарадж*

## Предисловие

В этом уникальном сборнике, содержащем переведенные мной аутентичные тексты, представлены известные традиционные работы натха-йогинов, авторство которых принадлежит прославленным сиддха-йогином — Горакшанатху и его Гуру Матсьендранатху. Великие натха-йогины являлись основоположниками Традиции Натхов<sup>1</sup> и ныне известных всем практик хатха-йоги и каула-тантры. Некоторые из представленных трудов публикуются впервые, до настоящего момента они не были доступны широкому кругу читателей даже на английском языке. Тексты могут оказаться полезными самым разным категориям людей, практикующих йогу, так как приоткрывают тайны ряда важных практик. Также эти труды, безусловно, будут интересны и тем, кто увлекается тантризмом.

Сами оригиналы текстов Матсьендранатха были обнаружены профессором П. С. Багхчи в знаменитой Дарбарской библиотеке в Непале. К сожалению, не все тексты полностью сохранились, отсутствуют некоторые части, например, в Акулавира-тантре, Кулананда-тантре и Джняна-карике Матсьендранатха. Труды Горакшанатха — Сиддха-сиддханта паддхати, Аманаска-йога и Вивека-мартанда — представлены в полном объеме.

Чтобы традиционные тексты были понятны неискушенному читателю, мне хотелось бы немного осветить традицию, к которой принадлежали эти два великих сиддха, и рассказать об основополагающих контекстах содержания их работ. Помимо прочего, я написал комментарии к Сиддха-сиддханта паддхати, которые, надеюсь, для многих прольют свет на смысл содержимого этого труда Горакшанатха.

Матсьендранатх и Горакшанатх — два великих Гуру, основавших и распространивших Традицию Натхов в Индии и за ее пределами. Истории, легенды и предания, повествующие об их славных подвигах, подвижничестве и учении, по-прежнему популярны в Непале, Тибете, Шри-Ланке, Бангладеше, Бутане, Пакистане и даже в Афганистане. Имена прославленных йогинов известны не только на Востоке, но и на Западе, особенно в среде тех, кто серьезно изучает йогу и тантру.

---

<sup>1</sup> Кроме «Традиция Натхов» также используются следующие названия: «Орден натхов», «Натха-сампрадая», «Традиция канпхата-йогинов» или «Традиция горакшанатхов», «Сиддха-йога сампрадая».

В Индии нет ни одного штата, где бы вам не встретились храмы, посвященные Горакшанатху, которого индийцы почитают как инкарнацию Бога Шивы Йогешвары. Повсюду можно встретить последователей Горакшанатха, которых называют *канпхата*<sup>2</sup>, или *даршани*, за прорезанные уши. Такое название натха-йогинов связано с высшим уровнем посвящения *чира*<sup>3</sup>, по завершении которого адепту Традиции Натхов вдеваются большие серьги. Такого натха-йогина называют *кундали*, или *даршани* (обладатель *даршан*, или *кундал*, — ушных колец). Прежде чем получить эту инициацию, натха-йогин обычно проходит несколько предварительных посвящений, после чего Гуру прорезает ему ушные раковины в точках, связанных с проекцией *канды* (место, где локализована Кундалини-шакти). Этот ритуал призван в дальнейшем помогать натха-йогину контролировать *прану* (жизненную силу) и сексуальную энергию в теле, где серьги символизируют Солнце и Луну (два тока энергии). Такое посвящение означает полное принятие адепта в йогический орден и его готовность в дальнейшем интенсивно практиковать йогические садханы. До этого времени йогин как ученик проходит определенную подготовку в Традиции для того, чтобы утвердиться на пути достижения мокши (освобождения).

Именно натха-йогины были основоположниками небезызвестных ныне практик так называемой хатха-йоги, поскольку они стремились интегрировать силу Солнца — Ха и Луны — Тха. Тем не менее у многих людей, которые поверхностно интересуются йогой, сложилось мнение, что натха-йогины являются той категорией йогин, которые делают акцент только на физических аспектах йоги (*шат-кармах*, *асанах*, *пранаямах*, *мудрах*, *бандхах*). Это не так, ведь если более полно изучить Традицию Натхов, мы обнаружим, что помимо хатха-йоги натхи практикуют мантра-йогу, лайя-йогу, раджа-йогу, тантра-йогу, дхьяна-йогу и другие разновидности садханы. Таким образом, можно сказать, что эта традиция имеет множество различных аспектов йогической практики.

Не все йогины в Индии, принадлежащие Ордену натхов, носят в ушах серьги, есть категория приверженцев, которые имеют другой атрибут — *нади* (ритуальный свисток), висящий на черной шерстяной нити (*джанеу*). Этот символ (*нади-джанеу*) напрямую связан с практикой медитации на звук (*нада*), относящейся к лайя-йоге, не-

---

2 *Канпхата* на хинди дословно означает «разорванное ухо», где «кан» — ухо, а «пхата» — разорванный.

3 *Чира* на хинди означает «порез», «рана», сделанная острым предметом; в данном случае слово указывает на прорезание центра ушной раковины.



смотря на то, что свою основу лайя-йога берет в тантрических методах, где садханы, связанные с мантрами и энергией звука занимает одну из основных позиций.

Такого рода символика и практики имеют источники происхождения в тантрической доктрине каулов. Считается, что именно махайогин Матсьендранатх основал тантрический культ Йогини-каула, который означает семью, феноменальную реальность, состоящую из многообразных духовных энергий, характеризующихся различными богинями-йогинями. Эти силы — всевозможные проявления одной космической энергии — Маха Шакти, творящей, сохраняющей и разрушающей все мироздание. Все они находятся в едином пространстве сознания, которое вечно и неизменно, и называется *чит-шакти*, *парасамвит* или Шива. По сути, эти энергии сами являются Шивой, только Шива предстает в виде собственной вселенной, состоящей из множества форм энергий, которые составляют единое вселенское тело Шивы — *пара-пнду*. Все эти многочисленные формы духовной силы являются структурой всего мироздания и внутренней сущностью (*кулой*) одного космического тела Абсолюта. Фактически, культ тантрических богинь-йогинь является метафизической основой *кайя-садхан* (йогических практик, связанных с телом), которые на уровне духовных идей, а также в прикладном виде развил Горакшанатх.

Дело в том, что индийская тантра имеет древнее, еще доарийское происхождение. Многие исследователи полагают, что она существовала уже в дравидских племенах, заселявших Индию. В древних ведических сборниках (*самхитах*), особенно в Атхарва-веде, можно встретить магические обряды, напоминающие те, что ныне очень популярны в тантре. В *кали-югу* большинство ведических садхан, согласно тантрической доктрине, не обладают той силой, которой они наделяли практикующего в предыдущие *юги*. Поэтому тантра в Индии играла роль средства, благодаря которому многие ведические системы духовной практики могли обрести эффективность в новой эпохе.

Тантры — это особая категория текстов, которые освещали разные духовные системы, философию, астрологию и многие прикладные науки. Тантрой также принято называть систему различных духовных практик. В отличие от ряда учений, придерживающихся патриархальной идеологии, ей свойственно почитание различных аспектов Абсолюта в виде материнского начала — Шакти. Несмотря на то что шактизм иногда рассматривается как отдельное учение, на самом деле он очень тесно связан с тантрой. Многие рассматривают эти духовные направления как одну традицию.

Именно натха-йоге, в отличие от йоги Патанджали, свойственно применение различных методов для пробуждения Шакти (или Кундалини) в собственном теле. Эта духовная энергия также называется *четана-шакти* (сила сознания), поэтому, пробуждая Кундалини, йогин раскрывает свое сознание, посредством чего обретает различные совершенства (*сиддхи*) и освобождение от всех духовных ограничений. Через пробуждение и поднятие Кундалини йогин достигает всех мистических совершенств и духовного освобождения (*мокши*) от различных страданий, вызванных иллюзиями материального мира. Кундалини-шакти, локализованную в основании позвоночника, дремлющую и свернутую в три с половиной оборота в канде, можно пробудить разными способами, подняв ее вверх, к области макушки, и соединив со сверхсознанием (Шивой). Существует два наиболее известных метода: первый — поднятие Кундалини путем тантрическо-шактийской садханы; второй метод — йога натхов. Эти две основополагающие практики на самом деле тесно связаны между собой, их часто обозначают термином «тантрическая йога».

Полностью научить этим практикам может только настоящий Гуру, имеющий отношение к Традиции Натхов или к аутентичной тантрической линии, где посвящения и практики передавались на протяжении многих столетий по *парампаре* (цепи ученической преемственности). Они считаются авторитетными потому, что проверены не одним поколением йогов на протяжении долгого времени. Посвящение в эти непростые садханы необходимо для того, чтобы практикующий смог избежать ошибок, вызванных его ограниченным сознанием, зависимым от индивидуального мирского эго (*ахамкары*). Гуру должен контролировать правильное начало практики, от которого зависит дальнейший духовный прогресс ученика. Поэтому в традиции настоящей йоги отношения между Гуру и учеником являются самым главным, Гуру — это источник знаний, источник всех практик, и он — воплощение всех духовных совершенств. Гуру в традиции рассматривается посвященными адептами как воплощение основного божества (*Иштадеваты*).

Согласно истории натхов, первым Гуру, который положил начало Натха-сампрадае, был Бог Шива Адинатх. По легенде он передал учение своему ученику Матсьендранатху, который поведал знания Горакшанатху, а тот, в свою очередь, — многим прославленным йогинам, таким как Бхартрихаринатх, Чаурангинатх, Гопичанданатх, Дхарманатх и др. Девять натхов из числа великих Гуру считаются наиболее важными, их почитают как воплощение основных богов индуизма.

То, как натхи воспринимают природу божеств, строение мироздания и др., отличается от восприятия другими формами индуистской религии. Различие заключается в том, что натхи видят богов в Гуру, воплощенных в человеческих телах, и считают их священнее богов незримых сфер. Для натхов человеческая форма жизни является самой высшей, поэтому, чтобы обрести состояние совершенного человека (*сиддха-пуруша*), необходимо почитать Гуру, великих махасиддхов, достигших освобождения от мирских иллюзий и вызванных ими страданий.

Вероятно, эта идея очень близка тантрическому буддизму (Ваджраяне), в котором говорится о том, что просветленные Мастера махасиддхи превосходят по своей силе даже богов небесных сфер. Во многих текстах натхов утверждается, что такие Мастера становятся бессмертными, что их тела — это тело всей Вселенной, а души пронизывают все мироздание.

Помимо девяти великих натхов в йогической традиции существует двенадцать учителей — известных учеников Горакшанатха, основавших двенадцать *пантхов* (направлений Ордена натхов). Все вместе они являют собой и непосредственно связаны с интеграцией практики йоги и разными формами индийской религии. В традиции также принято почитать 84 великих натха-йогина, написавших множество трудов по тантрической йоге и внесших неоценимый вклад в развитие доктрины натхов.

Число 84 символично. Согласно традиции адживиков, душа должна пройти 8 400 000 воплощений (84 *лакха*), прежде чем реализуется в теле человека как сиддха. Считается, что каждым лакхом живых существ управляет один из 84 йогов. В Скандапуране мы также встречаем упоминание о 84 шива-лингамах. На приведенных примерах видно, что это число используется в разных направлениях и для многих является общим. Также его взяли за основу при определении количества главных асан. Число 84, образуемое путем умножения 12 месяцев года на 7 дней, предстает как символ времени и трансформации, как Шакти Махакали.

Шакти творит тела, а локализованная в них душа является Шивой. Собственно, сиддхасана и являет собой тело сиддха, достигшего гармонии между духом и материей, победы над временем, потому и считается основной асаной. Названия других асан, предназначенных для внутренних практик, тоже неслучайны: сукхасана, ваджрасана, камаласана — по сути, это ключевые асаны, остальные

же предназначены для приведения в равновесие потоков праны, которые циркулируют в каналах тела.

Из всех сиддха-йогинов в Натха-сампрадае наиболее почитаемы именно Матсьендранатх и Горакшанатх, без этих двух величайших Гуру сампрадая не являлась бы таковой. Их тексты считаются базовыми и, конечно, они по-своему сложны для людей, далеких от знания эзотерических аспектов йоги. Тем не менее изучение и осмысление литературных работ великих Мастеров необходимо тем, кто хочет постичь йогу как нечто большее, чем набор оздоровительных упражнений.

О каждом из этих двух великих Мастеров ходят легенды и предания, их так много, что пересказать все на страницах этой книги нет никакой возможности. Поэтому я коснусь самого основного, что связано с этими учителями, благодаря чему будет легче понять смысл переведенных текстов.

Матсьендранатх, согласно легенде, был проглочен большой рыбой, и, находясь в ее чреве, услышал знания о йоге, которые Шива Адинатх передавал своей жене Парвати на берегу моря. Пока Шива объяснял *йога-видью*, Парвати уснула, и вместо нее знания получил Матсьендранатх. По истечении двенадцати лет Матсьендранатх вышел из чрева рыбы уже реализованным сиддхой.

Эта история очень символична. Океан существования (*бхава-сагар*) символизирует *самсару* (проявленное бытие). Самсара в переводе с санскрита означает «кругооборот мирского существования», который, согласно многим доктринам индуизма, ассоциируется с мировой иллюзией (*махамайей*). Но, не смотря на это, самая великая иллюзия есть не что иное, как энергия вечного и трансцендентного Бога Шивы. Иллюзорная энергия двойка, она является ограничивающим принципом (*бандханой*), вводящим живые существа в невежество (*авидью*), и также может рассматриваться как великое знание (*махавидья*), освобождающее от иллюзий. В Сиддха-сиддханта паддхати, одном из наиболее авторитетных текстов, принадлежащих Горакшанатху, приводится такое сравнение:

akulaṁ kulamādhatte kulañcākulamimiccati |  
jalabudbudavannyāyādekākāraḥ paraḥ śivaḥ || (SSP IV.11)

*Парашива остается тем же самым, принимает ли Он по своей воле образ акулы (непроявленности) или кулы (проявленного мира) — подобно тому, как вода создает пузыри.*

Трансцендентная реальность (*акула*) описывается подобно воздуху, который находится над поверхностью воды (*кула*). Проявленная реальность подобна воде, а живое существо — как вечный дух, воплощенный в теле, подобен пузырьку, состоящему из воды и воздуха одновременно. Нахождение Матсьендранатха под водой есть не что иное, как пребывание воплощенного в теле живого существа в тварном мире. Можно сказать, что все мы, подобно Матсьендранатху, являемся вечными душами, несмотря на то, что воплощены в смертных материальных телах.

В Индии есть ряд духовных школ, исповедующих путь полного выхода из «океана самсары», или иллюзорной энергии. Некоторые представители этих учений предпочитают крайние методы умерщвления плоти, полного оставления мира и физического тела. Такой путь называется *видеха-мукти* (освобождение с оставлением тела), что, собственно, означает смерть.

Другой путь — это погружение в материальный мир, в крайних формах он может выглядеть как полный материализм, где основная вера строится только на пяти материальных элементах, которые признаются реальными, а все остальное воспринимается как порождение этих элементов. Такой доктриной, например, является *чарвака-сиддханта* (материалистическое учение).

Но натха-йогины и многие последователи тантры придерживаются иной концепции, считая две вышеописанные слишком радикальными. Натхи исповедуют путь *дживан-мукти* (освобождения при жизни), то есть достижение освобождения, будучи воплощенными в теле (*садеха-мукти*). Доктрины йоги и тантры придерживаются срединного подхода, они признают путь отречения и то, что весь проявленный мир является истинным, ведь он не что иное, как энергия Бога или даже сам Бог, проявленный в виде кулы. Часто этот путь определяют как сочетание йоги (как путь отречения) с *бхогой* (путь наслаждения). Однако состояние освобожденного *йогина-авадхуты* является не просто попыткой зацепиться за мирские удовольствия. Согласно доктрине натхов, это блаженное удовольствие связано с освобождением от всех форм невежества и привязанностей. Реализация полного единства духовного и материального ведет к совершенству одного и другого, в этом отличие йоги натхов от ряда учений, исповедующих различные крайности.

Для того чтобы не сложилось неверное впечатление об этом учении и его практиках, духовный путь ученика должен корректировать реализованный натха-гуру. Натха-йогины проходят по-

степенную подготовку на уровне тела и духа, посредством техник хатха-йоги они достигают совершенного, здорового и чистого тела (*сиддха-дехи*). Далее, на следующей стадии, йогин полностью интегрирует энергии своего тела (*пинды*) с энергией Вселенной (*брахманды*), тем самым обретая различные мистические силы (*сиддхи*) и бессмертное божественное тело (*дивья-деху*).

Наверное, многие слышали о последователях «тантры левой руки», так называемых *каулах*, которые в своих религиозных обрядах применяют ритуальный секс (*майтахуну*), испытие вина (*мадью*) и т. д. Делают они это не с целью усладить грубые чувства, а для того, чтобы при помощи этих элементов, считающихся греховными, научиться видеть божественное во всем, даже в том, что большинство обусловленных существ рассматривают исключительно как грех.

Для натха все есть Бог, а цель садханы — пребывать в Боге и быть богоподобным. Тантрики делают акцент на садхане, связанной с элементами проявленной реальности, которую мы воспринимаем органами чувств, а йогини — упор на свои практики, имеющие отношение к телу, и при этом отстраненность от чувственных объектов. Однако йога натхов учит тому, что чувства не должны быть умерщвлены или слишком прикованы к различным мирским объектам, мир следует воспринимать как динамическую шакти, при этом ни за что не цепляясь. Подобные практики переноса восприятия на более высокий уровень, в Традиции Натхов известны как различные мудры: *кхечари*, *бхучари*, *чачари*, *агочари*, *унмани*, через которые йогини учатся контролировать свое сознание, чувства и прану, они также связаны с различными йогинями, которые локализованы в телесных структурах организма (микрокосма) в виде всевозможных энергий.

Матсьендранатх часто предстает как олицетворение йогина-тантрика, почитающего йогинь (тантрических богинь), а некоторые легенды описывают его как падшего натха, привязанного к царству и гарему. Горакшанатх, как правило, олицетворяет собой йогина, полностью оставившего все объекты мира. Такое видение природы Матсьендранатха и Горакшанатха очень распространено в Индии, но, тем не менее, оно не является абсолютным. Несмотря на легенды о падении Матсьендранатха и его спасении Горакшанатхом, мы знаем, что Матсьендранатх был Гуру Горакшанатха, и что натхи почитают его как одного из реализованных йогиней, достигших бессмертия.

Такие тексты, как Акулавира-тантра, ясно показывают, что Матсьендранатху был свойственен путь пустоты и отстранения от

всех объектов мира посредством практики следования своему изначальному совершенному естеству (*сахадже*).

С другой стороны, мы знаем, что Горакшанатха в Индии почитают не только как йогина, но и как тантрика. Именно Горакшанатху приписывают развитие так называемой традиции *шабармантр*, которая известна как одно из популярных ныне направлений тантры. Также есть немало тантрических текстов, где упоминается имя Горакшанатха или же рекомендуется поклонение ему, например, Кальпадрума-тантра и Пурашчарьярнава-тантра. В известном труде Махартха-манджари, шактийской традиции Крама, Горакшанатх упоминается как Махешварананда, тантрический Гуру. О Горакшанатхе, как о владыке *марутов* (богов ветра), также говорится в Брахманда-пуране, тексте, связанном с тантрическим направлением Шри Видья. Как мы видим, йога натхов и тантра имеют много общего: обе традиции опираются на такие важные понятия, как микро- и макрокосм, Кундалини-шакти, чакры тонкого тела, и обе ставят целью достижение освобождения при жизни.

В заключение будет абсолютно справедливо назвать Горакшанатха и Матсьендранатха великими Гуру двух учений, как йоги, так и тантры. Они выбрали путь золотой середины, который, вероятно, был связан также с буддийской традицией. Матсьендранатха и Горакшанатха неслучайно почитают буддисты, существует версия о том, что они также были буддистами Ваджраяны, как, впрочем, и такие натха-йогины, как Джаландхарнатх (или Хадди), Вирупакшанатх, Канхапа, Кришнапада и др. Теперь перейдем к краткому рассмотрению самих текстов.

## Тексты Матсьендранатха

Два текста Матсьендранатха — Акулавира-тантра и Джняна-карика — посвящены описанию природы запредельной реальности, или акулы. Третий текст, Кулананда-тантра, подобно другому тексту, приписываемому Матсьендранатху (Кауладжняна-нирняя), описывает различные практики Каула-традиции, связанные с проявленным миром, или кулой. Тантрики-каулы больше ориентированы на принцип *пурнаты* (обилия, полноты мира), а йогины — на принцип *шуньяты* (пустоты), хотя оба эти принципа включают в себя эссенцию друг друга.

## Акулавира-тантра

Акулавира переводится как «воин запредельного», в данном случае Маччхендрапада (Матсьендранатх) говорит о некой единой реальности, интегрирующей пустоту (*акулу*) и полноту (*кулу*). Запредельная реальность постигается путем сахаджи и пребывания в своем изначальном трансцендентном состоянии. Акула — это истинное «Я» йогина, благодаря этому вездесущему состоянию он присутствует во всех мирах, но в то же время он за пределами миров. По этому поводу очень верно высказался мой Гуруджи: «Познавший жизнь — знает йогу, но познавший йогу — не знает жизни». Йогин отрешен от жизни, именно поэтому он может по-настоящему наслаждаться ее истинными благами.

Акулавира-тантра является ключом для понимания известных трудов Горакшанатха, например, Сиддха-сиддханта паддхати, поскольку в ней также говорится о пара-пинде, трансцендентном космическом теле Шивы, которое проявилось из пустоты. Но кроме этого, в Сиддха-сиддханте говорится, что совершеннейшее космическое тело Шивы, представленное в виде многообразия различных энергий, называемых *шакти-чакра-крама* (последовательное раскрытие энергий богини при сотворении Вселенной), проявило тело Шивы, пара-пинду. Это тело бесконечно, оно сочетает в себе пустоту и полноту вселенского многообразия форм, поэтому само по себе не является *кулой* или *акулой*, *двайтой* или *адвайтой*.

Пара-пинда или акулавира обнаруживает себя как *двайта-адвайта бибарджита* (вне двойственности и недвойственности). Находясь в резонансе с этой единой реальностью (*акулавира*), охватывающей все, йогин становится полностью совершенным. Матсьендранатх в своем тексте постоянно напоминает о том, что это состояние свойственно людям изначальное, и на самом деле все, что нужно, — это естественно пребывать в нем, и только, а все методы он определяет как разные виды *бандхан* (ограничений), которые являются актуальными в начале духовного пути. Акулавира-тантра предлагает путь не-метода, через который вы способны более глубоко понять также и путь метода, равно как и через путь метода вы приблизитесь к состоянию не-метода. Текст оригинала сохранился не полностью, что указано мною в переводе Акулавира-тантры, а также Джняна-карики и Кулананда-тантры.



## Джняна-карика

Джняна-карика по смысловому содержанию очень напоминает Акулавира-тантру, но в ней встречаются некоторые абстрактные образы, в которых синтезированы принципы бытия и небытия. В первой и второй главах этого текста Матсьендранатх говорит о том, что йогин не должен ориентироваться только на праведность, религиозность (*дхарму*) или же на неправедность (*адхарму*), однако должен познать обе в своем истинном «Я». Третья глава посвящена образному описанию некоторых метафизических принципов, в понимании которых надлежит ориентироваться на йогическую практику. Например, «река» — подвижная среда, соотносится с принципом Солнца, а «берег реки» — неподвижная среда — с Луной. Луна — это ум, а река — это динамическое бытие, проявленная шакти. Многие натховские тексты говорят о том, что когда «Солнце поглощает Луну», человек идет к смерти. Можно сказать, что причиной такого поглощения миром является неустойчивое состояние ума. Поэтому ум должен стать подобным неподвижному берегу, что, по сути, является йогой в определении Патанджали. Кроме этого, Матсьендранатх говорит о том, что Солнце может быть *адхарой* (опорой) для Луны. Можно привести такой пример: «Корабль держится на воде и способен плыть в любую сторону, но если вода проникнет внутрь корабля — он потонет». Подобным образом йогин должен стремиться к достижению состояния предельного равновесия — «опираясь на мир», быть вне мира.

В тексте указывается на пустынные места, предназначенные для садханы, и говорится, что истинная сущность праны — пустотность. «Дерево» — это человеческое тело, поэтому «корень дерева» — исходная точка верхних и более низких «потоков-ветвей» (*нади*), каждый из которых распространяется по другим каналам. Перекресток означает центральное место, где соединяются четыре элемента. Сами четыре элемента находятся в центре тела, по четырем сторонам располагаются четыре «Богини-сестры», шакти: Джая, Виджая, Аджита и Апараджита. В тантрических текстах говорится, что они даруют йогину различные сиддхи. Это — Богини-матрики, проявленные в виде звуковой силы (*вак-шакти*), они связаны с культом Шивы Рудры, называемым Тамбуру, или Вамадева. Богини также упоминаются в ряде тантр: Нетра-тантре, Шарадатилла-тантре, Винашикха-тантре, Махасаммохана-тантре и др. Сам культ Рудры проник и в тантрический буддизм.

В Джняна-карике еще говорится о вдохе и выдохе, об энергии, идущей вверх и вниз, о том, что все энергии нужно привести к равновесию. Сказано, что те, кто вдыхает и выдыхает, рано или поздно станут мертвыми, окажутся в месте кремации, однако место кремации (*шмашан*) может пониматься не только как место смерти, но и бессмертия. Под *шмашаном* может подразумеваться остановка праны, *прана-нироддха* или *прана-самьяма* (удержание праны), что является целью практик хатха-йоги. «Три дороги» — *гуны*: *саттва*, *раджас* и *тамас*; там, где говорится, что практикующий (*садхака*) должен быть нагим, речь идет о простоте и свободе души, «распущенные волосы» указывают на свободу от дхармы и адхармы, «опьянение» — символ наполненности счастьем от наслаждения нектаром йоги.

## Кулананда-тантра

Кулананда-тантра содержит много различных символов, посредством которых великие сиддхи доносили свои знания. Подобный язык или стиль изложения считается секретным, полностью его понять могут только посвященные и опытные адепты. В тексте, конечно, перечисляются практики, похожие на те, что Матсьендранатх описал в Кауладжняна-нирнае. Например, встречается упоминание о созерцании черного нектара в пространстве головы. В Кулананда-тантре, так же как и в Кауладжняна-нирнае, Матсьендранатх рекомендует, воспринимая этот нектар, наполнять им свое тело. Посредством этой практики йогин омолаживает тело и становится бессмертным. Здесь речь идет о *кхечари-мудре*, как объяснил мне Шри Йоги Митхлешнатх Махарадж (мой *чоти-гуру*). Темный цвет символизирует *пра-лайю* и пустоту; наполняя ею свое тело, йогин сам становится пустотоподобным и обретает бессмертие. Вполне вероятно, что речь идет и о *парама-акаше*, которая упоминается во многих трудах Горакшанатха как великое, темное, пустое пространство. В тексте сама практика не описывается в деталях, как, впрочем, и другие, которые должен передавать непосредственно Гуру.

Наряду с этим говорится о созерцании света размером с «один палец», который (свет) находится в сердце, куда нужно поместить все объекты мира. Под пальцем подразумевается Атман, заключающий в себе весь мир.

В Кулананда-тантре упоминаются различные чакры. Не стоит удивляться тому, что чакры внутри тела описаны не так, как в боль-

шинстве текстов, а также количеству их лепестков, местам расположения и т. д. Такое разное описание чакр свойственно каулической традиции, поскольку чакры есть не что иное, как перенесение внешних *янтр* (форм божеств) внутрь. Учитывая, что сами формы *упасаны* (поклонения) в каулических садханах могут быть очень разными, то и описание чакр, как следствие «овнутрения» внешних ритуалов, порой крайне разнится. Вероятно, популярные в наше время изображения чакр в виде шести-семи центров тонкого тела с общим количеством лепестков, равным пятидесяти, появились не сразу. Для некоторых школ йоги и тантры они и по сей день не являются стандартом.

В тексте также есть упоминание о различных практиках работы с *биджа-мантрами*, что можно назвать визитной карточкой тантрической традиции. В практиках рекомендуется соединять гласные буквы с согласными особым способом и т. д. Такая практика известна как *Малини*, что соотносится с *варна-малой* (гирляндой букв санскрита, которую носит на своей шее Богиня), эти буквы связаны с тридцатью шестью таттвами. В *Матрике* (алфавите санскрита) они имеют четкий строй, где гласные и согласные разделены, а в *Малини* этот порядок смешивается, что указывает на единство Шивы и Шакти, в котором все таттвы становятся взаимосвязанными. Высшее соединяется с низшим, достигается полное взаимоотражение всех таттв (*бимба-пратибимба*). Практика *Малини* считается тайной, она существует в таких традициях, как Кубджика, Крама, Трика, Каула и др. Сами же практики *Малини* могут быть разными.

Как и в Кауладжняна-нирнае, в Кулананда-тантре упоминаются шестьдесят четыре *каула-йогини*, культом которых славится имя Матсьендранатха. Помимо прочего, в Кулананда-тантре и в других тантрических текстах мы встречаем ряд иных практик и описание мистических опытов, как альтернативные дополнения для Кулананды. Это: *ведхана* (пронзание) — означает проникновение трансцендентного тонкого сознания в чакры и различные сферы энергии; *стхана* (святые места, отображаемые в теле как в микрокосме); *дхунана* (дуновение) — означает прохождение праны сквозь тело и каналы, *хечари* (соединение Шивы и Шакти в союз, мудра); *кампана* (сотрясение) — при прохождении Кундалини-шакти тело освобождается от блоков в каналах, оттого и происходит кампана; на более высоком уровне практики кампана переходит в тонкие колебания энергии, которые освобождают от всех ограничений; *самараса* (интеграция всех вибраций). В тексте также идет речь о направлении огня сознания в шакти, изображаемую как йони. Говорится, что там появляется

звезда, то есть лучи. При соприкосновении сознания и энергии они (сознание и шакти) оживляются, что является образным раскрытием энергии, описанным как «опьянение योगинь». Под звездой подразумеваются лучи творения (*кала*), как олицетворение огненной воли (*камы*), вместе они являют творение (*кама-кала*).

## Тексты Горакшанатха

### Вивека-мартанда

В Вивека-мартанде описывается расположение пяти элементов в чакрах тела. Возможно, оно покажется для кого-то непривычным, например, там элемент земли соответствует уровню *анахата-чакры*, элемент воды — уровню *вишуддха-чакры* и т. п. Однако подобные метафизические соотношения вы можете встретить и в Хатха-йога прадипике, а также во многих тантрических системах, таких как Шри Видья, Кубджика, Кашмирский шиваизм и др. В тексте упоминается практика *аджапа-джапы*, где на выдохе рекомендуется мысленно произносить мантру «ХАМ» и на вдохе — «СО»; «ХАМ» означает *ахам* (Я), то есть тождественность индивидуума с Вселенной, а «СО» или *сах* (Он) означает тождество с Брахманом, находящимся в теле индивидуума. Кундалини описывается как «свернутая в восемь оборотов», очевидно речь идет о пяти *махабхутах*, *манасе*, *ахамкаре* и *буддхи* как восьми проявлениях *праkritи* или Шакти.

Относительно выдохов и вдохов дается своеобразная рекомендация: на вдохе поднимать огонь *апаны* вверх, а на выдохе прану вести вниз. Эта часть может показаться сложной для понимания, так как обычно во всех текстах по хатха-йоге прана соотносится с вдохом, а апана — с выдохом. Очевидно, в этой части Вивека-мартанды (строфа 57) речь идет о том, что нужно стремиться поменять естественное движение праны и апаны. Здесь апана связана, скорее, с водой, чем с огнем, тогда как с огнем соотносится именно восходящая прана. В тексте подразумевается, что прана должна стать подобной апане, и двигаться вниз, а апана — подобной пране, и направляться вверх. В таком случае йогин сможет пробудить Кундалини и поднять ее вверх к сверхсознанию.

Другое, но не менее интересное описание пранаямы мы встречаем в строфах 105-107, где речь идет о *матрах* (ритмах) дыхания, и опять же, соотношение вдоха-задержки-выдоха здесь описано не в виде привычного для всех соотношения 1-4-2, а совсем иначе. В тексте говорится о вдохе на 12 матр с мысленным повторением мантры «ОМ», задержке на 16 и выдохе на 10. Интересно, что *матру* (размер) можно соотнести с понятием *кала* (часть). В йоге и тантре известны 12 кала Солнца, 16 Луны и 10 Огня, вероятно, отсюда и такое необычное деление при счете. Согласно разным тантрам и йогическим шастрам, с Солнцем, Луной и Огнем могут быть связаны разные принципы: три нади, три Кундалини, три *лакшми*, три шакти (*крийя*, *джняна*, *иччха*) и т. д.

Далее, в строфе 120 говорится о поднятии энергии вверх в область головы (*акаши*), после чего становится слышен звук (*нада*). Эта практика известна у натхов как *агочари-мудра*, одна из техник, связанных с практиками *наданусандханы* (погружения сознания в звук). Место, куда поднимается прана, часто описывают как *бхрама-гуха* (пещеру пчел), оно расположено в районе ушей и затылка. Весьма абстрактный текст встречается в строфе 134, где написано о том, что «одной шакти наслаждаются двое, когда третий наслаждается ею, йогин обретает освобождение». На мой взгляд, речь идет о трех состояниях Кундалини-шакти, которая известна как лунная — в районе головы, солнечная — в области сердца и огненная — в области канды, или как верхняя Кундалини (*урдхва*), нижняя Кундалини (*адхо*) и средняя Кундалини (*мадхьяма*). Когда нижняя и верхняя объединяются, то в сушумне пробуждается средняя, что приводит йогина к мокше. Те, кто наслаждается этими тремя Кундалини, — это различные формы проявления сознания Шивы в виде иччха-шакти, джняна-шакти и крийя-шакти, представленные аспектами Садашивы, Ишвары и Рудры. По сути, Шива — един. Когда йогин достигает мокши, он возвращает изначальное тождество с Шивой.

Далее в тексте описан ряд йогических мудр и концентрация на силах пяти элементов с сосредоточением на кончике носа, что известно у натхов как *бхучари-мудра* (знак пяти элементов). Практика бхучари-мудры помогает йогину уравновесить потоки энергии в солнечном и лунном каналах, что ведет к более качественному сосредоточению сознания. Как и в других текстах Горакшанатха, в Ви-века-мартанде упоминаются девять чакр и растворение различных форм энергий (*упадх*) в элементах чакр, что позволяет раскрыть во-семь мистических способностей.

Также в тексте описываются практики *дхьяны* и *самадхи*. *Дхьяна* — это когда *танматры* (отражения в органах чувств чувственного восприятия, исходящего из сознания) расположены в органах восприятия. *Самадхи* — это когда сознание не ограничено органами чувств, временем и пространством, в нем отсутствует разделение на субъект и объект. В *самадхи* познается полное единство, в этом состоянии йогин может пребывать длительное время, до нескольких суток и более, в зависимости от уровня *самадхи*.

## Аманаска-йога (йога не-ума)

Аманаска-йога интересна описанием двух видов йоги: *пурва*, или *тарака*, и *апурва*, или *аманаска*. Я думаю, что эти две йоги можно смело соотнести с хатха-йогой и раджа-йогой. О *тарака-йоге* также упоминается в таких текстах, как Брахмана-мандала упанишада и Адвайя-тарака упанишада, которые известны описанием *шамбхави-мудры*, медитацией на три лакшми и *вьомы*. Все эти практики тоже имеют отношение к высшим разделам хатха-йоги и практикам работы с праной. Тем не менее в Аманаска-йоге сказано, что раджа-йога уже заключена в самой *тарака-йоге*, поэтому вполне очевидно, что работа с праной и сознанием осуществляется одновременно, посредством растворения (*лайи*).

С седьмой по двенадцатую строфу этого текста объясняется отличие *тарака-йоги* от *аманаска-йоги*, говорится, что *тарака* связана с медитацией на свет посредством *шамбхави-мудры*, и что йогин способен видеть акашу в пространстве головы (*гагана-мандале*). Что же представляет собой эта акаша? Многие тексты описывают ее термином *вьома* и делят на пять состояний: *акаша*, *паракаша*, *махакаша*, *таттвакаша* и *сурьякаша*. Эти акаши связаны с состоянием праны, так как *тарака-йога* ориентирована на подчинение праны посредством *ума*, и наоборот.

В тексте поясняется очень важная деталь относительно *шамбхави-мудры* и практики *тарака-йоги*, в нем говорится о *унмеше*. Согласно тантрам Кашмирского шиваизма, Шива имеет три глаза: солнечный, лунный и огненный (тот, что посередине). Когда Он открывает глаза, то происходит творение мира посредством взгляда, когда же Он закрывает глаза, то обратно поглощает в себя творение. Поскольку Шива всегда остается вездесущим и всепронизывающим, он постоянно присутствует в своем творении, оставаясь

трансцендентным. Итак, существует два самадхи: во время творения (*п्रावритти*) и во время поглощения (*ниवритти*), эти самадхи соответствуют процессам *унмеша* и *нимеша*, и называются *унмилана-самадхи* и *нимилана-самадхи*.

Есть еще *пратимилана-самадхи*, когда реальность воспринимается как одновременно «закрытые и открытые глаза», внутреннее и внешнее воспринимается как одно целое, «все во всем». Пратимилана — это «полуприкрытые глаза», когда происходит соединение света и темноты, и образуется «сумеречная сфера». По сути, пратимилана-самадхи обретается посредством опыта, связанного с восприятием пяти вьом. Йогин сам подобен Шиве, и когда он открывает глаза, практикуя шамбхави-мудру, и сводит их в межбровье, он в своем микрокосме являет процесс проявления (*унмеша*). Поскольку прана связана с жизнью и творением, то тарака-йога является именно йогой «растворения колебания праны». Когда гуны выходят из своего равновесия, пракрити начинает творить мироздание. Соответственно, йогин во время практики видит различные виды вьом. Посредством этих пяти акаш и шамбхави-мудры натха-йогин познает себя как Шиву и *атма-сварупу* (свою истинную форму как Атман). Поэтому во всех йогических текстах шамбхави-мудра описывается как самая высшая мудра, она сравнивается с *видьей* или шакти (силой Богини), которая малодоступна и является тайной всех тайн. Неслучайно в тексте говорится, что это знание спасает как учеников, так и Гуру, поскольку является знанием самого Шивы. Его не ведают многие учителя.

Такую практику раскрытия и закрытия глаз в текстах, посвященных тарака-йоге, также связывают с движением Луны и ее положением в трех уровнях: *ама-дришти* (созерцание с закрытыми глазами), *пратипат-дришти* (созерцание с приоткрытыми глазами), *пурнима-дришти* (созерцание с открытыми глазами). Относительно вышесказанного, они будут представлены стадиями: *нимилита*, *урдхва-унмилиита* и *пурна-унмилиита*.

Шамбхави-мудра на самом деле является подобием кхечари-мудры, так как кхечари-мудра — это восхождение Кундалини-шакти в пространство головы и над макушкой головы, *гагана-мандала*. В ряде йогических текстов часто встречается рекомендация не просто заводить язык за небо, а доводить его до *брахмарандхры*, что в действительности невозможно выполнить физически. Следовательно, речь идет о поднятии «языка пламени Кундалини», а энергия направляется в ту сферу, куда направлен взгляд и сознание. Обычно

в хатха-йоге процесс освоения шамбхави-мудры начинается еще с практики *тратаки*, постепенно переходя во внутреннее медитативное состояние.

Горакшанатх определил тарака-йогу как *пурна* (полная), а аманаска-йогу, которая, по идее, считается высшей, как *апара* (ограниченная). В другом тексте, посвященном тарака-йоге, Адвай-тарака упанишаде, мы встречаем также пояснения, что тарака делится на *пурва* (раннюю) и *уттара* (позднюю), ранняя — тарака, а поздняя — аманаска. Тарака делится на практику с *мурти* и с *амурти*, говорится, что амурти — практика аманаски. Первая — это практика праны и шакти (что логически и должно быть связано с полнотой), а вторая — практика раджа-йоги, которая очень хорошо объясняется небезызвестными всем сутрами Патанджали: «*йогаши-читта-вритти ниродхах*», то есть «Йога есть остановка колебаний сознания». *Ниродха* означает ограничение, потому и является апарой. Но обе практики, описанные как в первой части Аманаска-йоги, так и во второй, имеют общую основу. Одна йога является *прана-ниродхой* (контролем праны, как силы Солнца), другая — *читта-вритти-ниродха* (остановка колебаний сознания, связанная с силой Луны). Несомненно, практика работы с праной включает в себя работу с сознанием, и наоборот. Все, что есть в хатха-йоге, — предназначено для раджа-йоги, и наоборот. Так же дело обстоит в отношении тарака-йоги и аманаска-йоги. Когда прана и ум под контролем, йогин достигает полной самореализации. В своей следующей сутре Патанджали говорит так: «*тада драштух сварупеавастханам*», то есть «Тогда видящий (пуруша или Шива Шамбхава) пребывает в своей истинной форме».

Неслучайно в первой части текста речь идет о растворении (*лаيه*), так как обе йоги, тарака и аманаска, связаны с растворением. Одна йога (*тарака*) связана с растворением праны, происходящим в процессе вдоха и выдоха, или экстравертного и интровертного сознания, а также с растворением различных объектов и форм всех таттв. Такое растворение называется *пранаямой*, в тексте описаны различные уровни растворения, которые должны быть детально разъяснены непосредственно Гуру. Процесс обучения длится от 12 до 24 лет, и на протяжении всего этого времени Гуру контролирует и корректирует садхану своего ученика. Другая йога (*аманаска*) — это растворение ума в трансцендентном сознании парасамвит.

Стоит отдельно сказать о второй части текста, в которой с самого начала поясняется, что йога разделена на внешнюю (*бахир-йога*) и



внутреннюю (*антар-йога*). Внешняя йога подразумевает выполнение пранаямы и внешних хатха-йогических мудр, в данном случае мы рассматривали шамбхави-мудру. Внутренняя йога, или *раджа-йога*, подразумевает мудру на уровне сознания, и здесь мы имеем дело с мудрой света Шивы, *пракашей* или парасамвит (сверхсознанием), в различных формах Шакти (Шамбхави). Мудра — это союз пустоты и формы. При таком союзе обретается высшая трансцендентность сознания (*унмани*). Унмани и есть цель раджа-йоги. Особенно подчеркивается связь с внутренней и внешней лакшмью.

Согласно традиции Кубджика, Кашмирскому шиваизму, три лакшми часто упоминаются как сферы, которые должны быть познаны индивидуальным сознанием, и они имеют связь с тремя *грантхами* тонкого тела, а также с тремя лингамами. Но что самое интересное, три грантхи в тантрических школах соотносятся с силами Солнца, Луны и Огня, поэтому сразу возникает вопрос, что считать внутренней лакшмью, Огонь или Солнце. В ряде книг на хинди, взятых из библиотеки Горакхнатх-мандира, мы встречаем определение шести чакр как относящихся к внутренней лакшме, а шестнадцати адхар — к внешней, поскольку они связаны с практиками йогических мудр как физических практик. И безусловно, шестнадцать адхар имеют отношение к лунной энергии, в Хатха-йога прадипике даже говорится о том, что джаландхара-бандха перекрывает шестнадцать адхар в теле, воздействуя на область вишуддха-чакры.

В разных текстах мы встречаем разные трактовки, например в Мандала-брахмана упанишаде внутренняя лакшмя описана как имеющая природу света в воде (*джала-джьоти*), а в Адвайя-тараке сказано о том, что внутренняя лакшмя имеет природу пылающего света, то есть огненного или солнечного (*джвала-джьоти*). Также в упанишадах встречается описание средней лакшми как сферы перехода в восприятие пяти акаш или вьом. Как бы там ни было, все эти дробления сфер, которые следует познать, надо воспринимать как средства для одного просветляющего знания, и не придавать большого значения противоречиям в трактовках.

В строфе 15 нам встречается еще одна абстракция: «Кулак — вверх, взгляд — вниз,верху — разделение (*бхеда*), внизу — голова. Посредством этой дхара-янтры [йогин] становится освобожденным при жизни». В данном стихе речь идет о *ратха-янтре* (схеме успеха), в алхимии она известна как *видьядхара-янтра*, как обозначение випарита-карани мудры, когда йогин помещает Солнце в

сферу Луны, а Луну в сферу Солнца, благодаря чему алхимик достигает бессмертия. Однако это не просто видимый процесс переноса тела, а скорее энергетический, что, в принципе, может достигаться любой мудрой. Например, шамбхави-мудра ориентирована на то, чтобы сознание поднялось из сфер крийя-шакти и джняна-шакти в иччха-шакти, чтобы Солнце и Луна соединились и направились в сферу Огня. То есть два глаза Шивы, как символы Солнца и Луны, направляются в его третий глаз — Огонь или Воля (*иччха*). Можно сказать иначе, принцип двойственности восходит вверх в недвойственную сферу, а недвойственная сфера нисходит вниз в пространство многообразия. Или сфера иччха-шакти проявляется в мире феноменов, которые осознаются волевым усилием, потому и сказано «взгляд вниз», «кулак вверх» — это восхождение двойственного сознания вверх в недвойственную сферу. Янтра — это сама система «смены Луны и Солнца», олицетворение всех основных йогических практик, на которые йогин должен ориентироваться.

Далее речь идет о плоде, проявленном из цветка, здесь подразумевается эликсир бессмертия, который натхи возвращают внутри тела при помощи внутренней алхимии. Благодаря этому смертное тело умирает и проявляется новое совершенное тело (*сиддха-деха*).

Далее в строфе 30 говорится о том, что дыхание невозможно уничтожить посредством шаданга-йоги, тогда как ум может быть уничтожен по милости Гуру. Смысл в том, что практика пранаямы крайне сложная, практикуя контроль ума, вы сможете достичь тех же результатов, что и при практике пранаямы, но лишь по милости Гуру. В таком случае вам не нужно выполнять крайне суровые формы *тапаса*. Согласно тантрическому пути, ориентированному на работу с сознанием (*анупайя*), реализация своего внутреннего, изначального, божественного совершенства осуществима по милости Гуру. По сути, во второй части Аманаска-йоги описывается тот же подход, что в Джняна-карике и Акулавира-тантре, а именно: раджа-йога как естественный процесс, схожий с практикой сахаджи.

Далее в строфах 94-100 описываются четыре состояния ума, связанные с тремя гунами, и одно — за пределами гун. Вероятнее всего, речь идет о состояниях бодрствования (*джаграт*), сна со сновидениями (*свапна*), сна без сновидений (*сущупти*) и четвертого, запредельного (*турья*). По достижении *турьи* йогин обретает полное блаженство всепревосходящего состояния (*турьятата*), которое является мокшей и целью Аманаска-йоги.

## Сиддха-сиддханта паддхати

Этот текст связывают с именем Горакшанатха, несмотря на то, что в нем также упоминается имя Нитьянатха, известного йогина-алхимика. Однако многие авторитетные Гуру Традиции Натхов считают, что Нитьянатх — это имя самого Горакшанатха.

Сам труд делится на шесть частей, в которых последовательно излагается теория и практика натха-йоги.

В первой части объясняется процесс раскрытия энергии Шивы — *Ниджа-шакти*, (творческой силы Шивы, всегда тождественной ему), которая при раскрытии последовательно делится на пять частей, образуя космическое тело Абсолюта (*пара-пинду*). Согласно доктрине Горакшанатха, существует одно космическое тело Шивы — *самашти-пинда*, которое разделяется на пять, а именно: *пара-пинду*, *анадья-пинду*, *адья-пинду*, *махасакара-пинду* и *пракрити-пинду*. Также существует другая категория индивидуальных тел живых существ — *вьяшти-пинда*, которая соотносится только с одной из пяти упомянутых, пракрити-пиндой. Все категории тел, как *самашти* (макрокосм), так и *вьяшти* (микрокосм), являются различными проявлениями Шакти, которая на макроуровне известна как Маха-кундалини, а на микроуровне — как Кула-кундалини (та, что локализована в теле человека). Посредством духовной практики натха-йогин пробуждает Кула-кундалини и поднимает ее к *сахасрара-чакре*, где и получает *даршан* космической Маха Шакти как осознание вселенского тела Шивы (*брахманды*). Такое видение осуществимо за счет различных опытов восприятия трансцендентного света и интеграции себя с ним как микрокосма. Мой Гуру, Шри Митхлешнатх, эти тела описывал так: пракрити-пинда воспринимается как *тапа-мандала*, махасакара-пинда как *теджа-мандала*, адья-пинда как *джьоти-мандала*, анадья-пинда как *парамаджьоти-мандала* и пара-пинда как *апарампара-джьоти-мандала*. Посредством интеграции микро- и макрокосма йогин способен сделать себя бессмертным на уровне физического тела. Когда йогин пробуждает в себе Кула-кундалини и она восходит к *сахасрара-чакре*, то в теле происходит интеграция его пяти элементов и тех, что находятся в макрокосмической системе. При восхождении Кула-кундалини к *сахасрара-чакре* йогин реализует состояние духовного самораскрытия (*турья*) и осознает себя как присутствующего духовно во всех объектах мира. Далее, пребывая в состоянии равновесия (*самарасье*), йогин познает все духовные недвойственные качества, описанные

как пятичастные комбинации на уровне адья-пинды, анадья-пинды и пара-пинды. Эти высшие категории являются сущностями Шивы и Шакти, они запредельны для обычного человека и могут быть познаны только при достижении опыта сахаджа-самадхи.

Вторая часть текста описывает важные сферы тонкого тела, с которыми йогин связывает свою практику. Это чакры, шестнадцать адхар, три лакшьи и пять вьом. Горакшанатх перечисляет девять чакр, в отличие от привычных для многих семи, что говорит нам о родстве доктрины натхов с шакта-традициями, поскольку в них также часто упоминаются девять чакр, например в Лакшми Саубхагьядаяка упанишаде. В этой части перечислены шестнадцать «опор», которые играют важную роль в концентрации сознания посредством различных йогических мудр и бандх, концентрация также может осуществляться просто сосредоточением на адхарах.

В тексте упоминаются три лакшьи (сферы), на которые йогин должен ориентироваться при направлении своего внимания: внутренняя, внешняя и средняя. К внутренней лакшье относится Кулакундалини и чакры; к внешней — пространство, расположенное на расстоянии, отмеряемом протяженностью дыхания от кончика носа, в тантрических текстах его называют *двадашанта*. С двадашантой связывают прану, она обуславливается длиной выдоха и соответствует определенной таттве, например, таттве земли, воды, огня и т. д. Интересно, что в ряде других текстов упоминаются все пять таттв, а длина дыхания, соотносимая с ними, отсчитывается от кончика носа толщинами двух пальцев и равна двенадцати. Что касается Сиддхасиддханта паддхати, в ней описываются всего три точки, две из которых отсчитывают от кончика носа, что легко объяснимо: эти две точки могут находиться, согласно той же Вивека-мартанде, на уровне межбровья и брахмарандхры как воздух и акаша.

Также здесь описаны пять пространств (*вьома-паньчаки*), которые взаимодействуют с различными уровнями раскрытия сознания йогина, связывают микрокосм с макрокосмом и играют большую роль в йогических практиках натхов. Первая вьома (*акаша*) связана с состоянием непроявленности гун (*авьякта-пракрити*), именно поэтому в текстах Горакшанатха эта вьома описана как прозрачная пустота, находящаяся вне качеств, то есть *гуна-рахита-акаша*. Далее идет *парамакаша* (форма махамайи), представленная как великое темное пространство, затем — *махакаша* (огонь сознания, освобождающий от махамайи). Далее тексты натхов описывают *таттвাকাшу* (пространство самоосознания) и *сурьякашу* (пространство великого

света, наподобие множества солнц). Два первых пространства считаются более низкими по уровню в сравнении с остальными тремя.

О шестнадцати адхарах мы встречаем много упоминаний в текстах традиций Кубджика, Каула и Трика, где они описываются по-разному, как аспекты Богини «Хамса». Также в тантрических текстах встречается много описаний чакр, трех лакшьев и пяти вьом. В тантрической традиции они рассматриваются более детально, и вполне очевидно, что эти метафизические понятия отразились и на йоге, относящейся к Горакшанатху. Правда, на данный момент найти в Индии натхов или даже Гуру, владеющих знаниями о шестнадцати адхарах, трех лакшьях и пяти вьомах, практически невозможно. Ввиду того, что я давно интересуюсь этой темой, мне все-таки посчастливилось встретить нескольких образованных натхов в традиции и узнать базовые основы практик, связанных с адхарами, лакшьями и вьомами. Описание этих метафизических понятий вы также можете встретить в двух упанишадах, Адвайя-тарака упанишаде и Манда-брахмана упанишаде, где представлены вьомы, лакшьи, чакры, хотя не упомянуты шестнадцать адхар.

Всем методам, связанным с чакрами, адхарами, лакшьями и вьомами, должен учить опытный Гуру. К сожалению, на данный момент многие посвященные в традиции вносят в тексты свои толкования, что не всегда делается грамотно, поэтому к выбору Гуру, сведущему в данных практиках, нужно подходить очень и очень аккуратно.

Во второй части нам встречается интересное определение понятия «асана», которое объясняется как состояние пребывания в своей истинной форме (*сварупе*), что позволяет воспринимать асану намного глубже и шире, чем просто гимнастическую технику.

В третьей части более детально описывается расположение различных миров (*лок*), божеств (*деват*), священных мест (*питх*) и т. д. в теле, что свойственно метафизике тантризма. Согласно доктрине натхов, во Вселенной нет ничего, что вы бы не смогли найти в собственном теле, так же как нет ничего в вашем теле, что не находилось бы во Вселенной. Поэтому натха-йогины основное внимание уделяют медитации на свое тело и равному восприятию вселенских структур, которые представлены в индивидуальном теле подобно внутренним органам.

В четвертой части Сиддха-сиддхан-паддхати мы встречаем подробное описание такого понятия, как Кундалини-шакти. Она представлена в нескольких аспектах: сила, нисходящая свыше (*урдхва-кундалини*), локализованная в нижней части тела и

восходящая вверх (*адхо-кундалини*), и та, что расположена в канде (*мадхьяма-кундалини*). Кроме этого, в четвертой части подробно описываются понятия кула и акула.

В пятой части объясняются отношения между Гуру и учеником, а также *гуру-таттва*; в ней неоднократно подчеркивается то, что при отсутствии бескорыстной преданности Гуру адепт не способен реализовать высшие уровни йогического совершенства.

В шестой части Горакшанатх рассказывает о качествах йогина-авадхуты. Пожалуй, самым парадоксальным кажется то, что Горакшанатх постоянно критикует различные методы йоги. Эту часть я неоднократно обсуждал со многими своими Гуру, ее общий смысл таков: многие практикующие заимствовали из Традиции Натхов различные методы, не принимая саму духовную часть доктрины Горакшанатха, и занимались лишь имитацией йогических практик. Без преданности аутентичному Гуру Традиции Натхов все методы йоги могут оказаться не только бесполезными, но даже психофизически опасными. Мы встречаем здесь критику не методов йоги или каких-либо доктрин, а только их формальной экзотерической (внешней) части, которую люди часто воспринимают в искаженном виде. Для реализованного натха-авадхуты нет ограничений в том, какой религии ему следовать или не следовать, жить как отшельнику или внешне простому человеку. Главное для йогина — понимать запредельную реальность, трансцендентную по отношению к материальному и духовному социуму.

Текст в самой своей основе является философским, он освещает воззрение натха-йогинов, их метафизические представления. По сути, он так же значим для натхов, как для христиан Библия, или Коран для мусульман. Труд Сиддха-сиддхант паддхати несколько раз выпускался на хинди разными издательствами, с комментариями различных учителей, он также был издан и на английском языке Лонавля Йога Институтом (г. Пуна).

Перевод Сиддха-сиддхант паддхати с санскрита, вошедший в данное издание, является более точным, чем перечисленные мною выше, так как я посвятил несколько лет изучению доктрины натхов, обучаясь у авторитетных Гуру Натха-сампрадаи, неоднократно уточняя контекст и спорные моменты каждой части этого текста, принадлежащего Горакшанатху.

Все тексты Матсьендранатха и Йоги Горакшанатха есть не что иное, как интеграция сущностных элементов практики йоги и тантры.

*Йоги Матсьендранатх Махарадж*



# **Тексты Матсьендранатха**





---

## АКУЛАВИРА-ТАНТРА

Поклон стопам Шри Маччанды!

[Поклон] Шри Мина [натху], блаженству сахаджи, рожденному из своего собственного тела, полному, глубочайшей основе, недвижимому, всепроникающему, высшему!

1. Теперь я поведаю эту удивительную Акулавира[-тантру], тайну тайн, развивающую истинное учение совершенных.
2. Пусть тот, кто желает [обрести] состояние вечности, тщательно хранит ее, открытую Владыкой совершенных из милости к миру в тайне.
- 3-4. [Это состояние] есть великое прибежище для погруженных в мир существ. Подобно тому как все реки впадают в океан, так и все дхармы поглощаются в героях Акулы. Он (Акулавира) есть основа всего, Господь мира.
5. Преданные различным дхармам, не ведающие блаженства сахаджи (естества), увязли в бесконечных нечистотах, окутанные тьмой великой силы иллюзии.
6. Удовлетворенные сетью писаний, они пребывают в заблуждении, побежденные [майей]. Они не ведают состояния покоя, которое есть непроявленный Гуру каулов.
7. Иные дискутируют, последователи ньяи и вайшешики, буддисты, джайны и капалики.
8. Мимамса, пять срот (пять амнай, традиционных знаний изшедших из Шивы), вама, сиддханта, дакшина, итихаса (эпос), пураны, традиция бхута и гаруда.
9. Все эти агамы Шивы, связанные с прошлыми деяниями и приводящие [лишь] к успеху в савикальпа, связаны с грехом.
10. Те, кто [погряз] во множестве викальп, придерживаются вымышленных учений, отрицают [подлинный] смысл, они, отвергающие Акулавиру, не освободятся от самсары.



11. Всевозможные сиддхи заключены во Всеведущем, Целом, Всеблагом, именно в Нем.
12. Так Его, Акулавиру, следует постигать как вездесущего. Ум того, кто постиг эту высшую форму, достигает недвижения.
13. Звук, видимая форма, вкус, осязание, запах — все эти пять, а также все бхавы растворяются в Нем.
- 14-15а. Свободный от существования и несуществования, лишенный восхода и заката, пребывающий в покое, сознание Которого спонтанно, а ум погружен в сердце, — таков Акулавира, высшая основа всего.
- 15б-16. [Он не постигается] посредством различения адхар и лакшьев, недостижим для звука. [Он не находится] в месте сердца, в лице, на языке, отверстии нёба. [Он не есть] ида, пингала и шанта (синоним сушумны), Его нет в подвижном и неподвижном.
17. [Нет Его] в чакре пупка, в шее или голове. [Его не постичь] ни открыванием глаз, ни смотрением на кончик носа.
18. Ни вдохом, задержкой и выдохом, ни проведением бинду через грантхи. [Его нет] во лбу и в огне.
19. [Для Него] нет входа и выхода, аваханы (призывания божества с целью поклонения ему) и висарджаны (прощания с божеством после процесса поклонения). [Его не постичь] через [випарита]-карани и кхечари-мудру.
20. [В Нем] нет уничтожения и появления, нет ничего превосходящего Его, нет никакого движения, нет движущегося и того, кто приводит в движение, нет места и нет прибежища.
21. Его невозможно воспринять через Атман, Его состояние за пределами восприятия — оно лишено частей, побуждения к восприятию и пределов Его.

22. Он не далеко и не близко, не полный и не пустой, не меньше и не больше — Он свободен от подобного дуализма.
23. Он имеет природу двадцати [таттв, составляющих индивидуальное грубое тело] (пять бхут, десять карма- и джняна-индрий, пять восприятий) и нет у Него тела. Тот, кто лишен каких-либо признаков, именуется Акулавирой.
24. Так Он пребывает в самарасе. Он — Брахма, Хари, Иша, Рудра, Ишвара.
25. Он — Шива, Высший Бог, Он — Луна, Солнце и Огонь. О Нем [говорят] традиции санкхья, пураны, джайнизм и буддизм.
26. Он сам — Богиня, Он же — Бог, Он — ученик и Он — Гуру. Он сам — медитация и Он — медитирующий, Он — вездесущее Божество.
27. В какой бхаве [йогин] постоянно медитирует на пурушу, такой результат он и получит — это несомненно.
28. Все эти имена даны Ему йогинами. Те же, кто введен в заблуждение ложным знанием (видеха-мукти), прославляют Его как неименуемого.
29. Страдающие из-за дуализма дхармы (праведности, религии) и адхармы (неправедности), окутанные тьмой ви-кальп (мыслей), благодаря Акулавире освобождаются от ада самсары и зависимости от рождения.
30. Когда [йогин] постигает великую сущность Акулавиры как проявленную во всем, тогда он постоянно [видит] все внешнее и внутреннее, движимое и недвижимое как образ Единого.
31. Он свободен от волнения, непроявлен, лишен дихотомии, свободен от разделения на части и неуничтожим, Его проявление свободно от искажений.

32. Он лишен характеристик и незрим, спокоен, трансцендентен всем таттвам, незапятнан, всеведущ, целостен, Он есть непреходящая истинная природа (свабхава).
33. Он свободен от действия и его причины, немыслим, неведим, за пределами майи (иллюзии), самостоятелен, всепроникающ, вездесущ.
34. Он, великий Акулавира, пребывает одинаковым, лишенный прибавления и уменьшения, свободный от бытия и небытия.
35. [В Нем] нет ума, нет разума, нет мысли, сознания и т. п. Нет времени, энергии изменения, нет Шивы (на уровне концепций и формы), нет органов чувств и действия.
36. Его не увидеть в прошлом, Его нет в удовольствии и страдании, Его нет во вкусах.
37. Он не вкусен и не безвкусен, не сотворен и не рождается. [У Него] нет тени, нет жара, нет холода, нет тепла.
38. Там не видно ума, нет восхода и заката, не видно границ, там нет аскетов.
39. Он недвойственный, недвижимый, спокойный, свободный от страдания общества, единственный, лишенный викальп, независимый, бескачественный.
40. Над Ним нет владыки, Он же — Владыка всего. Он вне ума и лишен гордости. Он неодолим, независим, Он неподвижен и Он же пребывает в движении.
41. Огонь, земля и также вода — все пребывает в полном слиянии (пурна-самарасе) в единственном Акулавире.
42. Тот, кто обрел это освобождение, свободен от уз мирского существования. У него нет матери и отца, нет родственников и божеств.

43. Для него нет жертвоприношений, нет поста, нет ритуалов, нет различия каст. Отбросив все множество викальп, он растворился в Акулавире.
44. Нет джапы, нет поклонения, нет омовений, нет хомы (огненного жертвоприношения), нет садханы, нет вхождения в огонь, нет побуждающих стимулов.
45. Нет для него ни предписаний, ни постов. Ему не нужно совершать питри-шраддху (почитание предков) и паломничества по святым местам.
46. Для него нет плодов дхармы и адхармы, ему не [нужно совершать] омовения и жертвоприношения предкам. Ему следует отбросить все мирские действия.
47. Пути самаи (правил) и вичары (размышления) ложны и лишь связывают. Те, кто следует этим и другим учениям, [связаны] санкальпами и никальпами.
48. Такие йогины потеряли истинный путь, они даже не следуют пути пашу (животного или человека с животными инстинктами). Стремясь к разнообразным сиддхи, они занимаются расаяной (алхимией), находясь в Патале (нижних мирах).
49. Но они никогда не обретают то непосредственное, что следует обрести. Все это — опутывающая сеть, и ведут эти учения путем вниз.
- 50-52. В них, не знающих Акулавиру, нет освобождения. Подобно тому как мертвые не знают сладости меда, так они не знают Акулавиру, который есть истинная природа всего. Это сокровенное и приносящее вкус высшего блаженства учение об Акулавире, подобное нектару, было открыто Сиддханатхой ради блага миров.
53. Спокойное состояние, лишённое викальп, высшее из высших — в Нем [они] растворяются. Это великое место освобождения, свободное от мантрического образа.

54. Из Него они возникают, в Нем же вновь растворяются. Что еще добавить? Это состояние свободно от всех ограничений.
55. Если достигнут Акулавир, истинная сущность освобождения, устраняющий несчастье, тогда зачем достигать Его методами каулы?
56. Есть два вида пути Кулы, искусственный (также «ложный») и естественный (сахаджа). Тот, который связан с пробуждением кундалини, есть искусственный, а естественный — пребывание в самарасе.
57. Она именуется искусственной, так как связана с движущимся объектом и тем, кто приводит его в движение. Так йогин падает через уровни, используя мудры и мантры.
- 58-59. Иные падают через совершение жертвенных возлияний или через повторение мантр или подношение благовоений. Эта природа, эти медитация и концентрация достигаются множеством связанных с кармой методов, предлагаемых различными учениями, он еще больше погружается в заблуждение сознания.
60. Мучимые болью в сердце, привязанные [к жизни] из-за сильного страха, то радующиеся, то пребывающие в смятении и отчаянии, они вновь и вновь страдают.
- 61-62. Таким образом, они бродят в самсаре, океане мирского существования, на протяжении многих калп. Подобно тому, как из поджаренного семени никогда ничего не вырастет, подобно тому, как дерево, срубленное под корень, не будет более расти, так и те, кто достиг Акулавиры, свободны от всевозможных ограничений существования.
63. Как не погибает тот, кто растворился в расе, так и не погибает тот, кто достиг природы Акулавиры.
64. Подобно тому как находящийся во тьме не видит приносящего радость Солнца, так не видят Его те, кто невежествен и очарован сетью заблуждений.

- 65-67. По достижении же Акулавиры все это [заблуждение] уничтожается. Как в простокваше заключено гхи, в полене — огонь, в цветке — запах, в кунжуте — масло, в дереве — тень, в вине — блаженство, в лампе — свет, а в лотосе — кундали, и все они связаны как части тела, так в Акулавире все они освобождаются ради блаженства.
68. Те, кто связан с присутствием, отсутствием и т. п., опираются в своих убеждениях (пратьяя) на доступное зрению, не знают Акулавиру, введенные в заблуждение искусственными и ложными [путями].
69. Опутанные множеством пут (нашаджала), введенные в заблуждение великой силой иллюзии, они не ведают состояния покоя, пребывающего вне мысли, вечносущего.
70. Пронизывающий все сущее, лишенный местопребывания и цвета, пребывающий во всех существах, Единый, непостижимый, который не может быть объектом созерцания.
71. Он вездесущий, Бхава, недвижимый, полный, постоянный. Посредством растворения ума в Нем обретается непоколебимое состояние тождественности (танмайя).
- 72-73. Отбросив деятельность ума и объекты мысли, [йогины] достигают тождественности. Как пребывает в вечной реальности непроявленного Шивы познавший ее, так он достигает тождественности, чистого и неизменного состояния. Это состояние — великий Акулавира, Экавира (единый победитель), вездесущий.
- 74-76. Труднодостижимый даже для богов и сиддхов, Он достижим для йогингов. Тот, кто провозглашает это учение, эту шаштру и эту практику: что этот мир есть рай и этого следует достичь, это есть знание и мудрость, это превосходит чистое и нечистое, это надлежит познать, это вершина реальности, на это следует медитировать и на этом держать внимание, именно он и есть йогин, и никто иной.

77. [В этом состоянии] нет прихода и нет ухода, оно не движется и не стоит, не в прошлом и не в будущем, оно свободно от существования и растворения.
78. В нем нет «я», его никогда не затрагивают текущие несчастья, там нет никакого «я», никакого «мое», нет связанного и нет страдающего.
- 79-80. Нет освобождения и его отсутствия, нет стремления к освобождению. Идет ли он или стоит, пребывает ли бодрствующим, вкушает ли или наслаждается сексом, испытывает ли страдание из-за чего-то угрожающего или из-за бедности, или ест изысканные блюда, он никогда не заботится о том, что испытывают органы чувств.
81. Он общается с представителями всех каст и не различает ритуально чистую и нечистую еду. Так живет йогин, подобный огню в лесу, [поглощающему все].
- 82-84а. [Даже] те, кто [страдает] из-за различных ограничений тела и тенденций глупости, лишены сомы (нектара) и не практикуют вахни-пранаяму (огненную дыхательную технику), не постигли непроявленное, не практикуют дхарану и дхьяну, но в течение тысяч воплощений с преданностью почитали Гуру, они обретают великое знание Акулавиры, дарующее освобождение.
- 84б-85а. Если их бхакти остается непоколебимой в кругу йогини и ракини, [они достигают] великого Акулавиры, глубокого и тайного.
- 85б-86. Если познано то, что за пределами пинды, вне пинды и лишено пинды, свободно от составных частей, чисто, вечно проявляется — благодаря растворению в Нем, постижению тождественности Его с Атманом, постигается вечное Бытие.
87. Он (йогин) превосходит [обыденное] сознание, [достигает состояния] свободного от йоги и самйогии, нирваны, лишённой васан (желаний), он становится удовлетворенным в своей сущности и невредимым.

88. Несомненно, им обретается чистота, лишенная загрязнений. Его существование свободно, он пребывает везде.
89. Писания веданты и сиддханты, разнообразные учения, все они есть заблуждения, не ведущие к цели вследствие страдания, причиняемого телу.
- 90-91. Пойманные в ловушку гордости знаниями, горделивые, идущие неправедным путем, удовлетворенные лишенным подлинного смысла, размышляющие над смыслом множества книг, они, введенные в заблуждение искусственными учениями, не знают Акулавиры. Откуда может быть подлинное знание у тех, кто гордится тем, [что изучил] миллионы писаний?
92. Украшенный камфарой, кункумой и т. п., одетый в [религиозные] одежды, он все равно подобен ослу, и все эти вещи лишены всякого смысла.
- 93-94а. Если же [йогин] постиг Акулавиру, пребывающего в теле, как Вездесущего, то тогда нет для него плодов дхармы и адхармы, не нужно совершать тарпану (ритуальное возлияние воды) и паломничество, истинно, не нужны ему ритуалы, нет необходимости следовать [предписаниям] кармаканды. Для него нет действия кармы и мирской деятельности.
- 94б-95. Люди, находящиеся в заблуждении и следующие установленным обычаям (самаячаре), не знают Акулавиру, кто Он есть и где пребывает. Эти искусственные узы, существующие в мире, выдуманы злыми жрецами.
- 96-98а. Все те, кто [связан] санкальпами и викальпами, частными действиями, [стремятся] к различным сиддхи в миру, знаниям Паталы и алхимии, а обретя какое-либо богатство, никогда его не распределяют, связаны путами и идут низким путем. Нет для них, лишенных [знания] Акулавиры, освобождения в самсаре.
- 98б-99. Подобно тому как блаженство вина не возникает оттого, что о нем говорят, так и от описания Акулавиры, которого



можно постичь лишь непосредственно самому, [не возникает этого постижения]. Глупые люди не знают высшую сущность сущностей.

100-101a. До тех пор пока человек не познал глубины, его душа пребывает в заблуждении и глупости. Тот же йогин, кто превзошел [обыденное] сознание, есть истинный йогин, знающий йогу. Он отстранился от васан, обрел удовлетворение в своей сущности и стал невредим.

101б-102a. Пока они бродят, пребывающие в заблуждении и связанные различными ограничениями мирского бытия, они не узнают высшее блаженство и единение.

102б-103a. Для глупцов что шастры, что секс с девственницей. Но те кумари (девственницы), о которых было сказано, знают Акулавиру.

103б-104. Свободный от места и покрова, лишенный местопребывания и цвета, единственный, лишенный викальп, бескачественный, пречистый, Владыка всего, над Которым нет владыки, лишенный невнимательности и возбужденности.

105-106. В воде, огне, воздухе, земле и пространстве, везде все пребывает в самарасе, в единственном Акулавире. Тот, кто Его постиг, освобожден от всех уз.

107. Нет для него ограничений действий и ритуалов, нет познанного и нет страдания (веданы), нет огненных жертвоприношений, нет постов, нет правил поведения, нет результатов деятельности.

108. Нет касты, нет различия каст для того, кто достиг Акулавиры. Нет джапы, нет поклонения огню, нет хомы, нет садханы.

109. Нет агни-правешаны (подъема огня Кундалини по чакрам), нет мантры, пуджи и воды от омовения стоп святых. Для него нет предписаний, нет [нужды] в поклонении в святых местах.

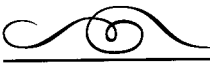
110. Нет ритуалов, нет поклонения, нет святых мест и обетов.  
[Он достиг] состояния независимости, спонтанности и покоя за пределами всех таттв.
111. Оно (состояние), исполненное всего знания, познается как собственная природа (свабхава). Оно лишено действия и его причины, немислимо, невреждено.
112. Оно вне майи, независимо, всепроникающе, вездесущее. Пребывающее в теле, спокойное, Оно называется Акулавирой.
113. Сущий в единстве во всем, лишенный двойственности и небытия, великий Акулавира, свободный от существования и несуществования.
114. Нет в Нем ума, разума, ограниченного сознания (читты) и собственного сознания, нет изменения времени, нет энергии и нет органов чувств и действия.
115. Он непостижим в прошлом, в Нем нет страдания и удовольствия, нет вкуса и большего вкуса, нет искусственного и нет совершающего [искусственность].
116. Нет тени, нет жара, нет огня, нет ощущений холода и тепла, нет дня и ночи, нет восхода и заката.
117. В Нем не видно ума, нет знания о верхе и низе. Непокколебимый, недвижимый, спокойный — такова Его природа.
118. В какой бхаве постоянно находится человек, такой плод он и получит — это несомненно.
119. Такова истинная суть Кулы, неизреченная, которая есть высший нектар. Она непостижима. [Тем более] как могут постичь ее те, кто введен в заблуждение ложным знанием?
- 120-121а. Он не далеко и не близко, не явлен и не опосредован, не полон и не пуст, не способен и не превосходит. Он лишен частей, побуждения к восприятию и пределов Его.

- 1216-122а. Для глупцов, введенных в заблуждение искусственными учениями, преданных кармаканде (ритуалам), нет освобождения от ада самсары и подверженности рождениям.
- 1226-125. Если же [йогин] постиг великого Акулавиру как вездесущего, постиг единство внешнего и внутреннего, пребывающее везде, [постиг состояние] невзволнованности, не проявленности, лишённое разделения на части, свободное от множественности и изменения, чистое, незримое, бескачественное, вечное, неуничтожимое, недвижимое — [для него] нет медитации и концентрации, нет места и цвета, нет выдоха и вдоха, нет начала, нет задержки дыхания.
126. Нет для него пребывания в начале, конце или середине, нет старения. Он освободился от [ограничений] воспринимаемого и воспринимающего и превзошел все писания.
127. От всего этого он освободился, лишённый побуждения к восприятию и пределов его, он постиг единство внешнего и внутреннего, пребывающее везде.
128. Те, кто постиг великого Акулавиру как пребывающего в собственном теле, воспринимают все движимое и недвижимое как образ Единого, пребывая в блаженстве самарасы.
129. Тот, кто стойко пребывает в самарасе, Он — Брахма, Хари, Рудра и Ишвара.
130. Он — Шива, вечный Бог, Он — Луна, Солнце и Шанкара. Он — Вишакха (Бог Сканды), Маюракша (Бог Индры), Архат и Будда.
131. Он сам — Богиня и Бог, ученик и Гуру, Он сам — созерцание и созерцающий, Он сам — Владыка всего, Гуру.
132. Все йогини и сиддхи пребывают во Всеведущем, Целом, Всеблагое, именно в Нем.
133. В Нем, который есть целое и смысл всего, заключено все знание. Таков великий смысл (махартха), известный как Акулавира.

134. Звук, осязание, вкус, видимая форма, запах — все они растворяются, достигают растворения.
135. [Он не постигается] посредством медитации на адхары и лакшми, Он недостижим для звука. [Он не находится] в сердце, в шее, в лице, на язычке, отверстии нёба.
136. [Он не есть] ида, пингала и сушумна, Его нет в подвижном и неподвижном. [Нет Его] в чакре пупка, в шее, в голове или семени.
137. [Его не постичь] ни открыванием глаз, ни смотрением на кончик носа, ни вдохом, задержкой и выдохом.
138. Не [достичь Его] проведением бинду через грантхи. [Его нет] во лбу и в Луне. [Для Него] нет входа и выхода, нет у Него шикхи, нет верха и нет бинду.
- 139-140а. Не [достичь Его] через практики и мудры, нет Его в пространстве и круте воздуха, нет в воде, нет в Луне и Солнце, нет в существовании и несуществовании, нет в объединении. Он — несравненный, независимый, лишенный разделения на части.
- 140б-141. Те же люди, чьи души охвачены нечистотой незнания, введенные в заблуждение великой силой иллюзии, глупцы, заблуждающиеся относительно смысла писаний, они не знают состояния покоя, освобождения (кайвальи), свободного от действия, не знают Гуру.
- 142-143. Санкхья, ньяя и вайшешика, буддизм, джайнизм, сомасиддханта (направление, известная как капалики), мимамса, паньчаратра, каулика, эпос и пураны, вама, дакшина, традиция бхута и гаруда (последние четыре и пятая «сиддханта» являются пятью разновидностями шайва-агам).
144. Все они одинаковы, все связаны с действием. Они дают успех лишь в викальпах, и знающий их не есть истинный пандит.

145. Все они бессмысленные и ложные учения, исполненные викалып. Они, лишенные [знания] Акулавиры, не ведут к освобождению от самсары.
146. В любых местах, будь то горы, города или моря, везде, в движимом и недвижимом, пребывает вечное.
147. Все, что в мире есть, образовано пятью элементами. Все там пребывает, от Шивы до богов.
- 148-149. Увидев такого йогина, пусть люди приблизятся к нему. Пусть они, преданные, удовлетворят его подношениями благоуханных масел, цветов, еды, питья и прочих съедобных вещей — трояко, а также во внутренней сущности. Тогда они освободятся от уз, даже если не стремились к освобождению.
- 150-151. Брахма, Индра, Вишну, Рудра, Архаты, Будды, Вишакха, Маюракша, Риши, подвижники, боги, цари и все прочие стремятся к освобождению, все они его желают. Акулавира же дарует освобождение.
- 152-153. <...>
154. Для них нет старости и смерти, нет страдания и несчастья. Они освобождаются от всех болезней и более не рождаются.
155. Акулавира, явленный по милости Сиддханатхи, везде и всегда чистый, везде и всегда Господь.

Так завершена Акулавира-тантра, полученная по милости йогини в месте Камарупа через Маччхендрападу.



---

# ДЖНЯНА-КАРИКА



## Первая глава

1. Итак, я поведаю Джняна-карику, в которой сообщено все знание.
2. Это знание, именуемое Карикой, слушают <...><sup>1</sup> Я поведаю его, и оно послужит должным средством достижения для йогов.
3. Идущий по пути к освобождению, лишен всех индрий, свободен от материальности <...>
4. Это знание — божественное оружие (средство) <...> То, что непостижимо органами чувств и свободно от болезней.
5. Двадашанта (место в двенадцати пальцах над головой) обладает сотней лучей (кал) и лишено букв (варнакшар).
- 6-7. Всеведущее, вечно спокойное, свободное от всех обязательств, Чья форма — Брахма, Вишну, Рудра, Ишвара и Шива, Высшее (ануттара), недвижно пребывающая причина, всегда трансцендентное форме и телу, лишненное мантр и тантр.
8. Свободное от всего, кроме Атмана, превосходящее идеи, прибежище <...>
9. Свободное от любой двойственности, истинное, чистое. Когда же ум (читта) наполнен хаосом (акулой), когда сознание привязано к объектам.
10. Тогда [живые существа] блуждают в самсаре, введенные в заблуждение майя-малой (ограниченной формой знания). Итак, самсара определяется как двойственность.

---

<sup>1</sup> Здесь и далее обозначены несохранившиеся части текста. — Прим. пер.

11. Я открою верное [знание], благодаря коему обретается труднодостижимое освобождение. Посредством постижения его йогины освобождаются.
12. Незамутненное освобождение лишено любых [проявлений] самсары, Истинное, неизменное, равное, недвойственное и чистое.
13. Освобождение, коего люди достигают [благодаря этому знанию], лишено ощущения двойственности, лишено ума. [Это знание] лучшая Джняна-карика.
14. Это разделение, о котором я сказал, — определение освобождения. Сознание, свободное от любых опор, независимое.
15. Когда сознание имеет опору — это дхарма (формальная праведность), когда лишено опоры на мнимую дхарму, это дарует освобождение. Бог, Богиня и все прочее лишены [разделения] на дхарму и адхарму.
16. Пути самсары основаны на таком разделении. Опора [дхармы и адхармы] называется связанностью, а независимость от них — свободой.
17. Та природа (таттва), которая непостижима для ума, и свойство которой — освобождение, лишена опор. Когда же ум (читта) воспринимает объективность, это дуализм, в котором нет освобождения.
18. Тогда он блуждает в самсаре. И пока не достигнет истинного состояния сознания, свободного от модификаций ума (мано-авастхи), до тех пор будет блуждать. Что тогда говорить о недвижении, о Богиня? Следует постигать ее через Джняна-карику.

## Вторая глава

1. Теперь я скажу о высшем знании, труднодостижимом в трех мирах, об истинной сущности Карики, о секрете Сиддханатхи.
- 2-3. Свободном от Луны и Солнца, лишенном отверстий в виде глаз и др. Тело, о Госпожа Истины, образовано пятью [таттвами] — землей, водой, огнем, воздухом и эфиром. Всех их пронизывает Шанта, ее же — никто.
4. В таттвах пребывает труднообъемлемая сущность, сокровище знания, подобно маслу, пребывающему в молоке.
5. Сознание (читта), свободное от всего, отличное от Атмана, не имеет никакой опоры. Сознание, имеющее опору — порождает двойственность, лишенное опоры — приносит освобождение.
6. Ум, согласно дхарме, бывает обладающий тремя качествами — раджасом, тамасом и саттвой.
7. Тамасичный ум — беспокойный, порочный, раджасичный — движется туда-сюда. Третий, саттвичный, всегда пребывает в дхарме.
8. Но я скажу о четвертом виде ума, особом. Он свободен от трех гун, и его постоянный признак — нирвана.
9. Благодаря тому, что этот ум чист, он превышает всего, превышает всех видов огня, превышает дисциплины и органов чувств и действий, неизменен.
10. Его вечная природа не нуждается в практике, свободна от любых волнений. Ум же, который сопряжен с теми или иными состояниями, является в результате этого мирским.
11. [Истинное] знание характеризуется тем, что оно невыразимо, немислимо для ума и пр., лишено [разделения] на созна-



ваемое и бессознательное, превыше медитации (бхаваны) и не-существования (абхавы).

12. Пока ум сопряжен [с объектами], до тех пор он весьма беспокоен. Беспокойство называется «состоянием» (бхавой), неподвижность же есть признак освобождения.
13. Когда сознание (читта) связано с колебанием (вритти), тогда оно беспокоит. Когда оно вне мышления, оно становится недвижимым и постоянным.
14. Будучи свободным от всевозможных волнений, в не-бытии (абхаве) оно становится неподвижным. В нем нет понятий йоги и медитации, нет качеств практикующего.
15. Нет прекращения, нет тела и пустоты, нет находящегося снаружи и внутри, нет конца, начала и середины.
16. Нет огня, воздуха, эфира, земли, воды, нет медитации, интеллекта, эго, ума и индрий.
17. Нет сознательного и бессознательного. Оно всегда пребывает превыше беспокойств. В нем нет беспокойств. Так следует постичь учение Махакалы (Шивы).
18. Тот, [кто постиг его,] определенно постиг все, достиг самадхи и соединился с Всевышним. Итак, надлежит постичь истинную природу освобождения, открывающую скрытые различия.
19. Знание всегда свободно от викаल्प (мыслепостроений), от океана самсары, оно превыше мышления и недостижимо для него. Это знание сообщено в Джняна-карике.
20. Живое и неживое, медитация и концентрация, неподвижность и движение в сфере Луны, Солнца и Огня — это все продукты мышления (кальпаны).
21. Воздух, эфир и прочие элементы, Брахма, Рудра и другие боги — все это есть мышление, нирвикальпа же — иное.

22. Те, кто наделен знанием, исходящим от мышления, блуждают [в самсаре], как горшок на станке горшечника. Для них, лишенных совершенного пути, нет речи о полноте совершенства.
23. Окрашенные умственным знанием, они быстро падают [еще глубже] в самсару. Те же, кто пребывает в высшем состоянии, не идут сюда, в самсару.
24. Не идут они ни в ад, ни на небеса. Есть двое пут — дхарма (праведность) и адхарма (неправедность).
25. Когда йогины мечом знания рассекут те и другие пути, представляющие собой мрак ума, куда они пойдут?
26. Двое пут — дхарма и адхарма, из-за них люди падают и поднимаются, связанные ими, и вкушают, таким образом, плоды кармы.
27. Через дхарму достигают небес, через адхарму попадают в ад. Эта пара — дхарма и адхарма — пути трех миров.
28. Когда дхарма и адхарма отброшены, люди быстро достигают освобождения. И дхарма, и адхарма бывают двух видов.
29. Сознание, делимое на внешнее и внутреннее, пребывает в дхарме и адхарме. В йогилах пребывает истинная природа, рожденная из их собственного «Я».
30. Мирское — обитель кармы. То, что связано с собственным «Я» — это тонкое. В этом «Я» пребывают постоянно дхарма и адхарма.
31. Дхарма — путь вверх, адхарма — вниз. Когда исчезают дхарма и адхарма, достигается освобождение.
32. Постигнув дхарму и адхарму, [йогин] вновь обретает [истинное] знание. В этой Джняна-карике рассматриваются дхарма и адхарма.

## Третья глава

1. Теперь я скажу о правилах поведения для йогинов. Тот, кто не знает их, не обладает знанием.
2. То есть принцип знания (джнянатва), что соединяет сознательное и несознательное. Если он приносит наслаждение, то он ведет к освобождению.
3. Вечное состояние сознания соединяет сознательное и несознательное для тех йогинов, которые лишены размышлений относительно правильного восприятия йоги.
- 4-6. Это признак освобождения йогинов, свободных даже от самого пути йоги. Рядом с единым лингамом (экалингой), на шмашане, в месте слияния рек, в пустом доме, в пещере, под деревом, на перекрестке, на берегу моря, в месте схождения трех дорог, садхака, обнаженный и с распущенными волосами, опьяненный и блаженный, украшенный гирляндой йогин постоянно пребывает в уединении.
7. Теперь я скажу, что у кауликов называется лингамом. Восьмеричной лайя-пуджей [почитается] этот лингам среди мирских вещей.
8. Когда же все вещи растворяются, этот лингам порождает радость. Это лингам кауликов не из камня, золота или серебра.
9. Он именуется рожденным из тела, единственный без второго. [Поэтому] он называется экалингой. [Теперь] скажу тебе о шмашане (месте кремации).
10. Тела всех живых существ, делающих вдох и выдох, называются шмашаном.
11. Прана постоянно течет вниз и вверх. Когда она течет вверх, это — Ганга, когда вниз — Ямуна.
12. Их слияние — место слияния рек. Тот принцип, что не связан с телом, но находится в собственном теле [это «пустой дом»].

13. Постигнув эту бескачественную пустоту, йогин, несомненно, освобождается. [Теперь] я скажу о пещере, в которой весь мир.
14. Пещерой называется тело, в котором обитает массив знаний. В этой пещере пребывает йогин, и ему не нужно давать предписаний относительно поведения.
15. Таково божественное место пребывания. Теперь послушай о корне дерева. Деревом именуется тело, ветви коего — ноги и руки.
16. Корень его вверху, это лицо / рот. Он поддерживает все дерево. Познав этот корень дерева, отвергнешь внешние деревья.
17. Это называется корнем дерева, теперь послушай о перекрестке. Джая, Виджая, Аджита и Апараджита.
18. Это перекресток, образованный четырьмя шакти, источник матрики. Сказано о божественной четверке, послушай о берегу моря [свободном от океана бытия].
19. В бинду пребывает пара-шакти, на берегу, в прекрасном образе лунного света. Она всегда пребывает в бинду и сиянии Луны. На берегу — круг бинду (биндуманда).
20. Йогин находится на этом берегу. Так восславлен берег. Если он оставляет Луну, он идет в адхару, круг Солнца.
- 72<sup>2</sup>. Если же оставляет Солнце, он идет в пространство, круг Луны. Вечно пребывая в небе, он будто находится на берегу моря.
73. Это называется берегом моря, утвержденным в собственном «Я». Дыхание не бывает неподвижным, оно пребывает вовне, развлекая ум.

---

2 В исходном тексте после шлоки 20 идет шлока 72. — Прим. пер.

74. Оно подобно вечно текущему потоку у всех йогинов. Этот поток суть движение, движение и остановка.
75. Берег / край соединяет движение и неподвижность. Поскольку у берега движение и неподвижность, ничто там не движется.
76. Мир вступает в состояние неподвижной бхавы, подобное небу. Это подобно пребыванию на берегу моря.
77. Вода неподвижна, и море суть полнота. Итак, была изложена сущность правил поведения йогинов.
78. Сказано о великом море, теперь скажу о трех дорогах. Когда соединяются саттва, раджас и тамас.
79. Это — трипатха, свободная, согласно писанию Джняна-карике. Сказано о трипатхе, теперь скажу тебе об обнаженности.
80. Невежество <...> обнаженный владыка садхаков. Сказано об обнаженности, услышь теперь о распущенных волосах.
81. Волосами называются путы (паша), связывающие [желающего идти] по пути освобождения. Эти несколько пут суть дхарма.
82. Когда йогин освобождается от шести [пут], говорится, что его волосы распущены. Сказано о распущенных волосах, теперь послушай о блаженстве.
83. Йогин, вышедший за пределы самой йоги, достигший беспредельности, пьет божественный нектар.
84. Великий йогин, пьющий его, именуется опьяненным. Сказано о блаженстве опьянения, теперь послушай о четках.
85. Бусины — это буквы, пребывающие на нити Шакти. Это называется гирляндой. По этой причине йогин совершает практику йоги, будучи украшенным малой.

86. Йогин всегда странствует, пребывая уединенным. Лишенный сомнений и стойкий, он именуется одиноким.
87. Сказано об уединенности. На этом изложении правил поведения завершается Джняна-карика.

## КУЛАНАНДА-ТАНТРА

1. ОМ. Поклонение Бхайраве!  
Богиня Ума, пребывая наедине с Богом богов, учителем мира, восседающим на вершине Кайласы, спросила его о высшем знании.
2. Поведай о прохождении через обители (пурабхеда), заключенные в теле, — что есть лучшая часть Кулананды.
3. Поведай мне науку об особенностях мест (стхан), пребывающих в теле, которая сразу же дает результат.
4. О Владыка богов, поведай мне о пашастобхе, пронзании (бедхане), дуновении (дхунане), сотрясении (кампане), полете в пространстве (кхечаре), единении (самарасе) и освобождении от старости (балипалита-нашане) — обо всем этом, о мой Господь!
5. Бхайрава ответил:  
Услышь, о Богиня, я поведаю о высшем прохождении через области. Это — знание Кулы, данное в Кулананде, высшее из всего, что можно достичь.
6. Пусть подвижник растворит ум в том лотосе с шестьюдесятью четырьмя лепестками, который находится в месте Брахмана, и медитирует на язык пламени.
7. Тогда, о Прекрасноликая, он [обретет] божественное видение и в каждом теле будет созерцать [Атман] — возникновение лучшего совершенства отмечено этим.
8. Над ним — пупок, звучание <...> в разумении. И сверху пребывает Бог Бхайрава, Господь мира.
9. Когда ум отождествляется с Ним, происходит рождение звучаний (дхвани), которые четко воспринимаются. Особенную [роль] там [играет] прана.

10. Благодаря постижению этого, несомненно, происходит авеша и достигается высшая обитель — это вне сомнений.
11. О Богиня, теперь поведаю иное, высшее [знание], дающее непосредственный опыт — слушай, о Лотосоокая Богиня!
12. О Богиня, как было ранее сказано мною, следует поместить богатство / имущество на единственный палец, тогда, несомненно, произойдет то, что было сказано.
13. Прошедшее, грядущее и настоящее — таким образом следует представить там творение в образе яркого света.
14. Пробив находящийся в сердце лотос, следует заполнить голову праной. Если ум пребывает в спокойствии, [йогин] совершает таким образом пашастобху.
15. Теперь следующее, более высокое, о Богиня, — обретение божественного видения. Для этого следует созерцать узел (грантхи) второго рождения, пребывающий среди пылающего пламени.
16. Растворив ум там, следует вновь держать внимание над верхушкой [пламени]. Несомненно, о Богиня, там возникает творение.
17. Богиня сказала:  
Это прохождение (ведха) — чистая суть, вызванная мной, но не раскрытая [до конца]. Расскажи в подробностях, так чтобы я мгновенно обрела знание!
18. Бхайрава ответил:  
Услышь, о Богиня, я изложу сущность прохождения по порядку. В месте Брахмана — <...> лотос, имеющий шестьдесят четыре лепестка.
19. Там следует представить творение и пронзить великий узел, а также две чакры столбом огня.



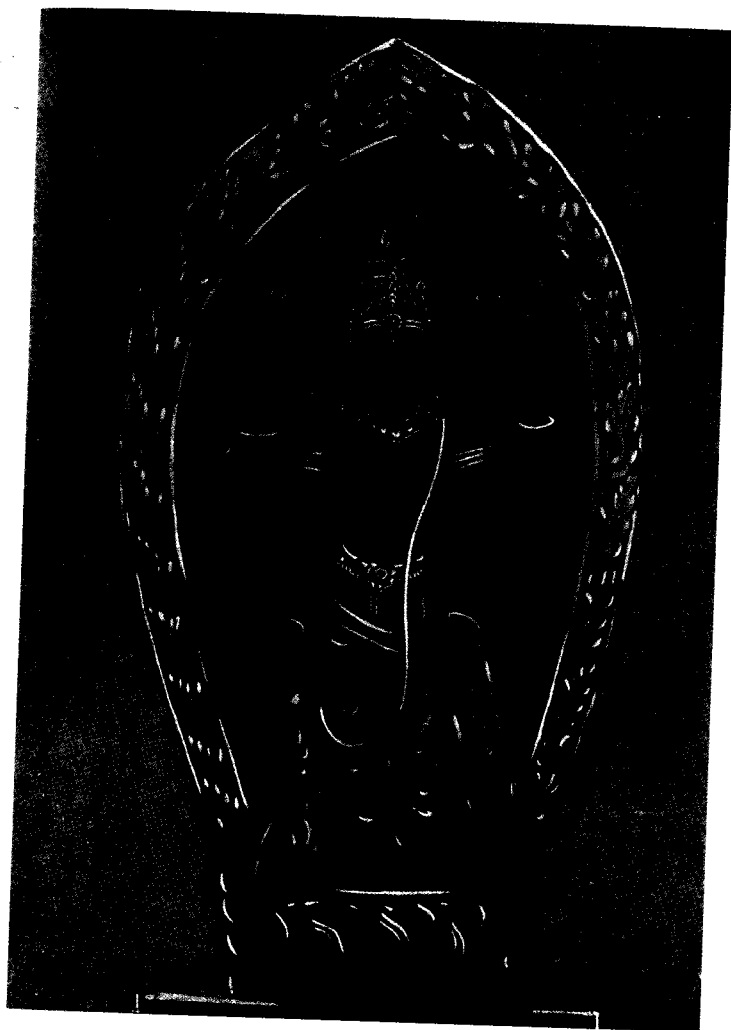
- 20 — 21. Следует медитировать на место лотоса в голове, подобное движущемуся пламени. Благодаря этому, несомненно, [йогин] подчинит себе горы и растения, не говоря уже о низших животных. О Богиня, теперь услышь иную высшую и благую науку!
22. Следует медитировать на <...> времени. Пока [ум] пребывает в спокойствии, голова постоянно кружится.
23. Благодаря медитации на ярком сиянии пламени в левом отверстии (вамасроте) познается прошлое и обретается ясно-видение и яснослышание.
24. Богиня сказала:  
Боже, тобою было открыто мне [знание] о прекращении старения. У меня есть сомнение относительно этого, о Боже, расскажи мне [это вновь], о мой Господь!
25. Бхайрава сказал:  
Услышь, о Богиня, я скажу то, что труднодостижимо даже для богов. В середине головы находится лотос с тридцатью двумя лепестками.
26. Там следует воспринимать (бхавайед) нектар, имеющий шестнадцать аспектов (кал). Следует низводить его в чакру сердца раз за разом, пока лицо не станет подобно лотосу.
27. Следует представлять этот нектар как имеющий черный цвет и пронзающий все обители. Тогда, о преданная Богиня, [йогин] за месяц остановит старение.
28. О Богиня, вот другое высшее [знание], устраняющее скрытые опасности. Там, где пересекаются четыре пути, там обитель всех богов.
29. Именно там следует утвердить ум, там обитает божественная Бала. Неслышимое она говорит <...>, о Прекраснолика!
30. Таким образом освобождаются от яда, температуры и болезни. А затем идут в более высокое место.

31. О Богиня, теперь я поведаю иное высшее [знание], доводящее до далекого. Следует медитировать там, о Богиня, на пребывающую в пылающем соединении [Шакти].
32. Ту, которая сияет как тридцать миллионов [солнц], появившуюся вследствие нисхождения верхней Шакти (урдхва-шакти). Следует пронзить понимание (вичакшану), а пронзя, медитировать на него.
33. Следует вести по кругу верхнюю Шакти, сияющую, как горящее дерево, и снова привести в движение неподвижное (ачала). Она пронзит ум <...>
34. О Прекраснобедрая, зная это, садхака достигает такого счастья, которое труднодостижимо для богов и людей.
35. Богиня сказала:  
О Боже, ты говорил мне о дхунане и кампане, и у меня есть сомнения на этот счет. Расскажи мне о них, о мой Господь!
36. Бхайрава ответил:  
Услышь, о Богиня, я поведаю о дхунане и кампане, связанными с той махаваха-нади, которая пребывает в образе кучели («одетой в лохмотья»).
37. Следует зафиксировать там взгляд и [созерцать] образ огненного столба. В чакре сердца <...> сильная шакти, прекрасная.
38. Несомненно, [так достигаются] дхунана и кампана. О возлюбленная Богиня, теперь услышь иное высшее [знание] — о кхечаре.
39. Та махаваха-нади, которая пребывает в образе кундали. Она идет на двух ногах, она снова в лотосе, находящемся в голове.
40. Пусть мудрый медитирует на нее в образе пламени, которое есть мужество. Тогда он достигнет кхечаратвы среди всех шакти <...>

41. Теперь поведаю об ином, о Прекраснолика, о великом проникновении (махавьяпти). Пока <...> в местах, им названная предо мной.
42. Посредством праны возвышение (аропья) ума [с концентрацией] на кончике носа. Пронзив принцип ума, пусть мудрый соединится с бескачественным.
43. О Богиня, тогда происходит великое проникновение. [Но кто] говорит [о том, что соединился] с тобой и мной, лжет. Теперь иной способ поведаю, которым, несомненно, достигается совершенство (сиддхи).
44. О Преданная, следует взять вторую превосходящую варгу в порядке ануломы и соединить с огнем и четвертой гласной.
45. Пусть мудрый соединит ее вначале с бинду, лишенной головы. И вновь, о Богиня, превосходящую варгу следует украсить шестой гласной.
46. О Богиня, ее снова следует в макушке соединить с твердым бинду. Следует взять пятую букву от Ч и соединить с третьей гласной.
47. И снова следует соединить со второй гласной. Первую в варге биджу следует соединить с началом творения.
48. О Богиня, вот поведано знание Кулы. Пусть мудрый постоянно изучает его со всем вниманием.
49. О Прекрасная, тогда он обретет все сиддхи и все виды знаний. Я не утомляю его ум, даже когда он излагает [знание] ученику.
50. О Богиня, теперь иное высшее [знание], опьяняющее страстью. В центре звезды — йони, внизу ее — пламя.
51. О Богиня, следует медитировать на то, что прана, приводимая в движение шакти, имеющей форму пламени, входит в лотос творения.

52. Слушая [ее], следует медитировать на то, что нектар [проходит] по пути огня, о Йогини! Тогда, о Преданная, женщины мгновенно станут опьяненными.
53. О Богиня, теперь иное высшее [знание], рассказывающее о плоде и цветке. Услышь, о Высшая Богиня, Агхоравикрама!
54. Пусть мудрый привлечет прану, пребывающую в пинде, — это называется рупаной. Пусть глазами он направит ее, и медитирует на плод и цветок. Огнем пусть он привлечет ум к себе <...>
55. Богиня сказала:  
Все сказанное ранее я знаю, о Боже. Сейчас же есть [следующее] сомнение — расскажи о том, как соитие служит причиной освобождения! <...>
56. Бхайрава ответил:  
Услышь, о Богиня, я поведаю то, что труднодостижимо даже для богов. Установив асану <...>, не отворачиваясь ни от чего.
57. О Богиня, следует медитировать на не-сущее (абхаву), лишённое всех проявлений существования. Утвердив там сознание, следует стать свободным среди пространства.
- 58 — 60. О Богиня, следует медитировать на самарасу, [в которой] очевидно равны господин и слуга. Благодаря постижению ее, как воспето, йогини в ней [обретают] яснослышание и знание, бедхастобху, авешу, ясновидение, кампастобху, а также способность вхождения в другие тела (паракайя-правешу) <...> благодаря изучению этого, о Преданная!

Так завершается данная Матсьендрападой Кулананда.  
Да будет счастье всему миру!



*Матсьендранатх*

---



*Горакшанатх*

---



# **Тексты Горакшанатха**



## ВИВЕКА-МАРТАНДА

1. Склоняюсь пред благим Гуру, образом высшего блаженства «Я». Благодаря близости к нему обретается блаженство сознания.
2. Постоянно преклоняюсь пред Шри Минанатхой, превосходящим качества проявленности и непроявленности, самым Адинатхой, океаном знания и блаженства, тем йогин, кто победил принцип течения времени в виде юг и калып и кто созерцает внутри себя недвижимое пламя Атмана, благодаря [практике] адхара-бандхи и т. д.
3. Склонившись с преданностью пред Гуру Горакшанатхом, превосходным в знании, я поведаю желанное для йогин, что дарует высшее блаженство.
4. Это — лестница к освобождению, уход от времени. Благодаря этому [знанию] ум отвращается от наслаждения объектами и становится непривязанным, пребывая в Атмане.
5. Йога — плод исполняющего желания дерева Откровения, растущий на ветвях (шакха), почитаемых дваждырожденными. Она прекращает страдания мирского существования. Ее практикуют праведники.
6. Йогины называют шесть частей: асана, пранаяма, пратьяхара, дхарана, дхьяна и самадхи.
7. Десять ям: ахимса, сатья, астея, брахмачарья, кшама, дхрити, дайя, арджав, митахара, шауча.
- 8-9. Я назову десять ниям аштанга-йоги: тапас, сантоша, астикья, дана, ишвара-пуджана, сиддханта-шравана, хримати, джапа, хома. Йогой называется соединение дживатмана и Параматмана.
10. Асан столько, сколько есть видов живых существ. Всех их знает Махешвара.



11. Им описаны 8 400 000 асан, из них основных — 84.
12. Из всех асан наиболее важны две: первая называется сиддхасаной, вторая — камаласаной.
13. Сиддхасана такова: следует крепко прижать одну пятку к месту йони, вторую — к основанию лингама, подбородок крепко прижать к груди, успокоить индрии и направить взгляд на межбровье. Она открывает путь к мокше.
14. Падмасана такова: правую стопу следует положить поверх левого бедра, а левую стопу — поверх правого, руками сзади крепко держать большие пальцы ног, подбородок положить на грудь и смотреть на кончик носа. Она устраняет болезни и искажения (викары).
15. Первая чакра — адхара, вторая — свадхиштхана, третья — манипура, четвертая — анахата.
16. Пятая называется вишуддхой, шестая — аджней, седьмая, находящаяся в брахмарандхре, [завершении] великого пути [сушумны], — махачакрой.
17. У адхары четыре лепестка, у свадхиштханы — шесть, у набхи — десять, у хрит — двенадцать.
18. У кантхи — шестнадцать, у межбровья — два, а у чакры, находящейся в великом пути, в брахмарандхре — тысяча.
19. Адхара — первая чакра, свадхиштхана — вторая. В месте йони, находящемся между ними, — камарупа.
20. В месте ануса, называемом адхарой, — четырехлепестковый лотос. В его центре — йони, Камакхья, почитаемая сиддхами.
21. В центре йони — великий лингам, обращенный на запад. В его главе — диск, подобный алмазу. Тот, кто знает его, — познал йогу.

22. Под половым членом (медхрой) находится огненная треугольная [йони], сияющая, как расплавленное золото или молния.
23. Для того, кто в самадхи, в великой йоге созерцает бесконечный и всепроникающий свет, нет больше круговорота рождения и смерти.
24. Тот, чей взгляд неподвижен без фиксации, чья прана уравновешена без усилия, чей ум недвижим без какой-либо опоры, есть истинный йогин и Гуру, заслуживающий почитания.
25. «Сва» означает прану, свадхиштхана — место ее пребывания. Поскольку это место пребывания [праны], оно называется половым органом (медхрой).
26. В сушумне, подобной нити молнии (мани), в районе пупа находится канда. Эта чakra называется манипуракой.
27. В двенадцатилепестковой чакре, свободной от блага и греха, блуждает джива, пока не постигнет истину.
28. Над половым органом и под пупом находится канда-йони, подобная птичьему яйцу. Оттуда исходят 72 000 нади.
29. Из этих тысяч нади основных — 72, из них же — десять, по которым течет прана.
- 30-31. Ида, пингала, третья — сушумна, гандхари, хастиджихва, пуша, яшасвини, аламбуша, куху, шанкхини — десятая. Йогини всегда должны постигать эту чакру нади.
32. Ида пребывает в левой половине тела, пингала — в правой, сушумна — в центральной, гандхари — в левом глазу.
33. В правом глазу — хастиджихва, пуша — в правом ухе, яшасвини — в левом ухе, во рту — аламбуша.
34. Куху — в районе половых органов, в муладхаре — шанкхини. С этими отверстиями (дварами) связаны десять нади.

35. Прана пребывает в иде, пингале и сушумне; божества Сома, Сурья и Агни постоянно ее проводят.
36. Прана, апана, самана, удана, व्याна, нага, курма, крикара, девадатта, дхананджая.
37. Начиная с праны перечислены пять [основных вайю], начиная с нага — пять [дополнительных] вайю. В сердце постоянно пребывает прана, апана — в районе ануса.
38. Самана — в районе пупа, удана — в районе горла, व्याна же пронизывает все тело. Таковы пять основных вайю.
39. Нага вызывает слюноотделение, курма — моргание, крикара — чихание, девадатта — зевание.
40. Дхананджая пронизывает все тело и [в течение некоторого времени] остается даже в мертвом теле. Эти праны циркулируют по тысячам пади.
41. Подобно тому как мяч подпрыгивает от удара рукой, так и джива не остается на месте благодаря ударам праны и апаны.
42. Пребывая во власти праны и апаны, джива движется вверх-вниз по левому и правому пути и из-за своего [постоянного] движения не видит.
43. Подобно соколу на привязи, который улетаёт и оказывается снова притянутым вниз, так и джива привлекается праной и апаной.
44. Апана притягивает прану, а прана — апану. Тот, кто знает их, пребывающих сверху и внизу, познал йогу.
45. Со звуком «ха» [воздух] выходит, со звуком «са» вновь входит. Эту мантру «хамса-хамса» непрерывно повторяет джива.
46. Джива повторяет эту мантру непрерывно, 21 600 раз в течение суток.

47. Это — аджапа-гаятри, дарующая йогинам освобождение. Благодаря ее повторению (санкальпе) человек освобождается от грехов.
48. Нет и не будет ни видьи, равной ей, ни джаны, равной ей, ни джняны, равной ей.
49. Нет и не будет ни тиртхи (святого места возле водоемов), равной ей, ни жертвоприношения, равного ей, ни благой заслуги, равной ей.
50. Нет и не будет ни небес, равных ей, ни подвижничества, равного ей, ни объекта познания, равного ей.
51. Тот, кто постиг эту великую видью, пранавидью, гаятри, которая суть поток праны, рожденную из кундалипи, познал йогу.
52. [Кундалини], благая, подобна сияющей змее и стеблю лотоса. Она связывает глупцов и дарует освобождение йогинам.
53. Над кандой пребывает кундали, свернутая в восемь оборотов. Своим ртом она закрывает отверстие брахма-двары.
54. Вход на путь, по которому она [по пробуждении] поднимается к непреходящему месту Брахмана, Парамешвари закрывает своим ртом, будучи спящей.
55. Когда она пробуждается благодаря соединению с огнем, умом и пранами, то, подобно игле, поднимается по сушумне.
56. Подобно тому как запертую дверь открывают при помощи ключа, так йогин благодаря кундалини открывает дверь освобождения.
57. Сложив вместе ладони [в анджали-мудру], прижав их к груди, сев в падмасану и прижав к груди подбородок, следует медитировать. На вдохе следует раз за разом поднимать вверх огонь апаны, а на выдохе [опускать] прану. Так [кундалини] быстро пробудится.

58. Пот, выступающий в результате этой практики, следует втирать в тело. Не следует есть горького, кислого и соленого, но питаться рисовой кашей.
59. Будучи брахмачарином, воздержанным в пище, отрешенным, и практикуя йогу, йогин, несомненно, достигнет совершенства через год практики.
60. Воздержанный в еде (митахари) — это тот, кто питается масляной и сладкой пищей, кто оставляет одну четверть желудка пустой (две четверти еды и одна — воды) и кто наслаждается [едой] во имя Господа.
61. Тот йогин обретает сиддхи, кто знает махамудру, набхомудру (кхечари), уддияну, джаландхару и мулабандху.
62. Благодаря соединению апаны и прапы и постоянной практике мулабандхи прекращаются избыточные выделения мочи и кала, и даже старик тогда станет юношей.
63. Следует сильно прижать пятку к месту йони и сжать анус — такова мулабандха, поднимающая вверх апану.
64. Уддияна приводит [прану] в движение, так что она взлетает, будто птица, а также уддияна, подобно льву, убивает слона смерти.
65. Уддияна-бандху следует делать в задней части живота (той, что у позвоночника) и ниже пупка.
66. Джаландхара-бандха задерживает нектар в голове, так что он не течет вниз, и устраняет все болезни горла.
67. При джаландхара-бандхе горло сжато, нектар не падает в огонь и воздух не движется неправильно.
68. Когда язык направляется назад и входит в полость черепа, а взгляд направлен на межбровье — это кхечари-мудра.

69. По причине движения сознания и движения языка эта мудра зовется кхечари. Ее, совершенную, почитают все сиддхи.
70. Для того, кто познал кхечари, нет смерти от болезни, нет сна, голода и жажды, нет бессознательного состояния (мурчхи).
71. Тот, кто познал кхечари, не мучается от несчастий, к нему не пристают кармы, он вообще не страдает.
72. Основа тела — бинду, и находится оно в голове. Из бинду возникает все тело, от ног до головы.
73. Посредством кхечари-мудры отверстие над язычком [закрывается] и бинду не вытекает даже в объятиях любовницы.
74. Если семя остается в теле, то откуда взяться страху смерти. Пока пребываешь в набхомудре, семя не выходит.
75. Если же бинду [опускается] и достигает [солнечного] огня, следует с помощью шакти поднять его обратно посредством йони-мудры.
76. Бинду есть двух видов — белое и красное. Белое — это семя (шукра), а красное — махараджас.
77. Раджас, подобный соку синдуры, пребывает в области Солнца. Бинду пребывает в области Луны, и соединить их крайне трудно.
78. Бинду — Шива, раджас — Шакти, Луна — бинду, Солнце — раджас. Посредством их соединения достигается высшее состояние.
79. Если благодаря движению праны и шакти раджас соединяется с бинду, образуется божественное тело.
80. Семя соединено с Луной, раджас — с Солнцем; познавший единение их самарасы познал йогу.

81. Мудра, очищающая сеть нади, приводящая в движение Луну и Солнце и иссушающая вкусы, именуется махамудрой.
82. Махамудра, избавляющая от болезней, такова: подбородок следует прижать к груди, пятку левой ноги сильно прижать к месту йони, а руками обхватить вытянутую правую ногу. Следует вдохнуть воздух, поддержать его и медленно выдохнуть.
83. Совершив ее с лунной стороны, следует совершить ее с солнечной — так, чтобы число на обе стороны было равным, после чего закончить ее практику.
84. [Посредством этой практики] исчезает различие между счастьем и несчастьем, вкусы становятся безвкусными, а ужасный яд переваривается, будто нектар.
85. У того, кто практикует махамудру, исчезают все болезни, будь то проказа, расстройство пищеварения и т. д.
86. Так описана махамудра, дарующая людям великое совершенство. Ее следует хранить в тайне, не разглашая.
87. Пребывая в уединении, сев ровно в падмасану и смотря на кончик носа, следует повторять непреходящий звук ОМ.
88. Бхур, бхувас и свар — это миры, их божества — Сомы, Сурья и Агни; они пребывают в трех матрах ОМ. Это ОМ, высший свет.
89. Три части времени, три Веды, три мира, три свары, три божества пребывают в них. Это ОМ, высший свет.
90. Саттва, раджа и тамас, Брахма, Вишну и Махешвара — эти три бога пребывают в трех матрах ОМ. Это ОМ, высший свет.
91. Крийя, иччха и джняна, Брахми, Раудри и Вайшнави — эта тройственная шакти пребывает в трех матрах ОМ. Это ОМ, высший свет.

несомненно, доходит до головы. Пока такой йогин живет, он прославляем сонмом махатм.

113. Пранаяма, подобно огню, сжигает древо греха. Йогиньи считают, что она подобна мосту через океан самсары.
114. Пранаяма — великая дхарма, дарующая йогинам освобождение. Благодаря непрерывной пранаяме [йогин] освобождается от сети страданий.
115. Посредством асаны устраняются болезни, посредством пранаямы — грехи (патака), а от искажений ума йогин избавляется посредством пратьяхары.
116. Посредством дхараны достигается устойчивость ума, через дхьяну постигается удивительное сознание (чайтанья), а благодаря самадхи достигается мокша и отбрасываются благие и неблагие кармы.
117. Благодаря двенадцати пранаямам достигается пратьяхара, благодаря двенадцати пратьяхарам постигается благая дхарана.
118. Благодаря двенадцати дхаранам познается дхьяна, а благодаря двенадцати дхьянам достигается самадхи.
119. Следует сесть в асану, закрыть пальцами отверстия ушей, глаз, ноздрей и рта, вдохнув перед этим воздух через рот. Медитируя на сердце, следует поднять [прану] с апаной до головы и держать там. Так человек становится владыкой йоги и достигает состояния Шивы.
120. Когда прана достигает нёба (гаганы), возникает великий звук (дхвани) — звук колокола и остальные, — и тогда сиддхи уже близко.
121. Посредством правильной пранаямы устраняются все болезни. Но если практика йоги совершается неправильно, она лишь порождает болезни.



122. Из-за неправильной пранаямы возникают различные болезни, такие как икота, храп, заболевания головы, ушей и глаз, и т. п.
123. Подобно тому как лев, слон или тигр приручаются постепенно, а иначе убивают человека, так и вайю.
124. Следует медленно и аккуратно выдыхать, медленно и аккуратно вдыхать, медленно и аккуратно задерживать воздух, тогда достигается сиддхи.
125. Глаз и прочие органы чувств движутся к соответствующим объектам (вишайам). Возвращение их обратно зовется пратьяхарой.
126. Подобно тому как Солнце в третью часть дня (на закате) забирает свой свет, так и йогин на третьей стадии (то есть пратьяхаре) прекращает неправильные движения ума (мано-викары).
127. Подобно черепахе, втягивающей в панцирь свои члены, йогин втягивает индрии в Атман.
128. Все, что бы ни видели глаза, благое или неблагое, йогин, знающий Атман, отвращается от этого.
129. Все, что бы ни слышали уши, приятное или неприятное, йогин, знающий Атман, отвращается от этого.
130. Все, что бы ни ощущал язык, приятное или неприятное, йогин, знающий Атман, отвращается от этого.
131. Все, что бы ни обонял нос, приятное или неприятное, йогин, знающий Атман, отвращается от этого.
132. Все, чего бы ни касалась кожа, должного или недолжного, йогин, знающий Атман, отвращается от этого.
133. Отвращение (пратьяхара) потока лунного нектара от Солнца, поглощающего его, зовется пратьяхарой.

134. Одной шакти, исходящей от лунной мандалы, наслаждаются двое. Когда третий снова [наслаждается] ею, он (йогин) освобождается от старости и смерти.
135. Солнце, имеющее природу огня, пребывает в области пупка. Луна, имеющая природу нектара, всегда пребывает в небе.
136. С Луны, ликом обращенной вниз, течет нектар, Солнце, обращенное вверх, его поглощает. Следует постичь [випарита-] карани, благодаря которой этот нектар пьется.
137. Когда пупок вверх, а небо вниз, Солнце сверху, а Луна снизу, это — випарита-карани, которую должен объяснить Гуру.
138. Подобно тому как бык на тройной привязи громко мычит, так и [джива] в анахата-чакре, [привязанная нитями трех гун], это знает йогин.
139. Когда прана поднимается над анахатой и манипурой и входит в великий лотос, йогин достигает бессмертия.
140. Если йогин посредством практики хатха-йоги и пранаямы введет язык в полость нёба и станет пить чистый поток лунного нектара, текущий сверху из шестнадцатилепесткового лотоса, медитируя на высший покой, он освободится от болезней, обретет совершенное тело и будет жить вечно.
141. Если йогин, подобно вороне, пьет прохладный нектар, соединив прану с апаной, он больше не стареет.
142. Если йогин пьет поток праны, введя язык в полость нёба, то за полгода он освобождается от всех болезней.
143. Следует медитировать на нектар в вишуддха-чакре, так, чтобы он задержался там и не упал в рот Солнца.
144. Звук «ви» означает хамсу, «шуддхи» — чистоту. В горле находится эта вишуддха-чакра.
145. Следует пить самому нектар из полости вверх носа, а не позволять ему попадать в рот Солнца.

146. Если йогин задержит чистый лунный нектар в области горла и оттуда поднимет его вверх в полость над носом, закрыв все отверстия тела, обратит [прану] вверх и поднимет ее от земли, и станет пить нектар, контролируя все индрии, он не будет стареть.
147. Тот йогин, кто поднял вверх язык и оставил там, кто пьет сому, несомненно, за полмесяца победит смерть.
148. Йогин, закрывший мулу, устраняет этим все препятствия, избавляется от старости и смерти и уподобляется пятиликому Харе.
149. Закрыв отверстие полости нёба кончиком языка, и медитируя на исполненную нектара Богиню, йогин за шесть месяцев обретает поэтический дар.
150. Контролируя все отверстия и держа язык вверх, [йогин] удерживает нектар, не позволяя ему течь [вниз].
151. Если йогин, подняв язык в полость нёба, непрерывно пьет нектар, подобный по вкусу молоку или сладкому гхи, он избавляется от болезней и старости, обретает знание шаштр и агам, бессмертие, восемь сиддхи, и привлекает йогини (дивьянгана).
152. Анима, махима, гарима, лагхима, ишитва, вашитва, прапти и пракамья [это восемь сиддхи].
153. Йогин, чье тело исполнено амриты [вследствие пратьяхары], за два-три года практики поднимает вверх семя (ретас) и обретает анима и прочие сиддхи.
154. Когда тело йогина постоянно исполнено нектара, даже укусы змея Такшаки его не отравит.
155. Подобно тому как огонь, куда подкладывают дрова, или светильник, куда подливают масло, не гаснут, так и обитатель тела не оставляет его, когда оно исполнено нектара.

156. Освоив асану, пранаяму и пратьяхару, следует практиковать дхарану.
157. Когда в сердце совершается последовательная концентрация на пяти элементах, а ум недвижим, это — дхарана.
158. На землю следует медитировать как на имеющую желтый и золотой цвета, пребывающую в сердце — в лотосе и квадрате, звук ее — ЛА. На ней, растворив в ней праны, следует концентрироваться в течение пяти гхатик (отрезок времени в 24 минуты). Посредством этой дхараны совершается стамбхана и достигается контроль над элементом земли.
159. На воду следует медитировать как на имеющую образ полумесяца, белого цвета, пребывающую в горле, звук ее — ВА, она всегда соединена с Вишну. На ней, растворив в ней прану, следует концентрироваться в течение пяти гхатик. Посредством этой дхараны сжигается яд калакута.
160. На огонь следует медитировать как на имеющий образ треугольника и цвет коралла, пребывающий в язычке у нёба, звук его — РА, и он соединен с Рудрой. На нем, растворив в нем прану, следует концентрироваться в течение пяти гхатик. Посредством этой дхараны достигается контроль над элементом огня.
161. На воздух следует медитировать как на имеющий черный цвет и образ круга, пребывающий в межбровье, звук его — ЙА, божество — Ишвара. На нем, растворив в нем прану, следует концентрироваться в течение пяти гхатик. Посредством этой дхараны можно подняться в воздух.
162. На эфир следует медитировать как на прозрачный, подобно чистой воде, пребывающий в брахмарандхре, звук его — ХА, божество — Садашива. На нем, растворив в нем прану, следует концентрироваться в течение пяти гхатик. Посредством этой дхараны открывается дверь к мокше.
163. Пять дхаран на элементах — стамбhini, дравини, дахини, бхрамини и шошини.

164. Если йогин освоит пять труднодостижимых дхаран на уровне действия, ума и речи, он освободится от всех грехов.
165. Какие бы мысли ни возникали в сердце, сознание йогина недвижно пребывает в истинной природе. Это называется дхьяной.
166. Дхьяна бывает двух видов: сагуна и ниргуна. Сагуна различается согласно варне, а ниргуна — одна.
167. Тысячи ашвамедх и сотни ваджапей не сравнятся с шестнадцатой долей одной дхьяна-йоги.
168. Йогин, медитирующий на Атман в адхара-чакре с четырьмя лепестками и цвета золота, зафиксировавший взгляд на кончике носа, обретает счастье.
169. Йогин, медитирующий на Атман в благой свадхиштхана-чакре цвета рубина, зафиксировавший взгляд на кончике носа, уподобляется Брахману.
170. Йогин, медитирующий на Атман в манипураке, сияющей, подобно восходящему Солнцу, зафиксировавший взгляд на кончике носа, обретает способность влиять на весь мир.
171. Йогин, медитирующий на Атман в великой анахата-чакре, двенадцатилепестковом лотосе, и зафиксировавший взгляд на кончике носа, становится бессмертным.
172. Йогин, медитирующий на Атман в области язычка, в вишуддхе, подобной пламени, и зафиксировавший взгляд на кончике носа, освобождается от страданий.
173. Йогин, медитирующий на Атман в лунной мандале, исполненной нектара, находящейся в носоглотке, и зафиксировавший взгляд на кончике носа, освобождается от смерти.
174. Йогин, постоянно медитируя в межбровье на Парамешвару синего цвета, пребывая в Атмане и контролируя прану, достигает йоги.

175. Йогин, медитирующий на Атман великой сахасрара-чакры, находящейся в брахмарандхре, и зафиксировавший взгляд на кончике носа, становится сиддхой.
176. Медитируя там на Атман, вездесущий, чистый, цветом подобный воде Маричи, имеющий форму пространства, йогин достигает мокши.
177. Анус, член, пупок, сердце, горло, язычок, носоглотка, межбровье и пространство.
178. Таковы девять мест для медитации йогин. Посредством соединения упадхи и таттвы они обретают восемь сиддхи.
179. Есть обозначение (упадхи) и сущность (таттва). Упадхи — это варна, а сущность — Атман.
180. Знание упадхи — одно, а пребывание в сущности — другое. Иное же — видение посредством варна-йоги, будто через чистый кристалл.
181. Благодаря разрушению всех упадх, постоянной практике и шакти-бхед, дарующей освобождение йогинам, Атман [постигается как] сияющий сам по себе.
182. Выше высшего пространства — пространство Атмана, свободное от стремлений. Йогин постигает его природу благодаря постоянной бхаване.
183. Благодаря медитации на этот Огонь, чья сущность — Брахман, Высший Свет, на Шиву и познанию Его, достигается освобождение — так сказано Горакшей.
184. Пока в органах чувств присутствуют танматры, это дхьяна; самадхи же достигается посредством контроля праны.
185. Контроль праны в течение пяти гхатик — это дхарана, в течение шестидесяти гхатик — дхьяна, а в течение двенадцати суток — самадхи.

186. Когда едины дживатман и Параматман, и все санкальпы уничтожены — это называется самадхи.
187. Подобно тому как капля растворяется в океане, так и ум растворяется в Атмане, это состояние называется самадхи.
188. Когда джива слилась [с Атманом] и ум растворен, тогда достигается самарасья, это состояние называется самадхи.
189. Деятельность ума в связи с индриями — низшая (апара) деятельность. Когда джива поднимается [до Атмана], нет более ни ума, ни индрий.
190. Йогин, пребывающий в самадхи, не ведает ни холода, ни жары, ни страдания, ни удовольствия, ни гордости, ни бесчестия.
191. Йогин, пребывающий в самадхи, не ведает ни запаха, ни вкуса, ни формы, ни осязания, ни звука, ни себя, ни других.
192. Йогина, пребывающего в самадхи, невозможно разрубить каким-либо оружием, никто из существ не может ему повредить, и на него невозможно подействовать мантрами и янтрами.
193. При умеренности в питании и удовольствиях, при равновесии в деятельности и при равновесии сна и бодрствования йога устраняет все страдания<sup>1</sup>.
- 194-195. [Йогин] постигает природу Брахмана, безначальную и бесконечную, независимую, нематериальную, свободную, непреходящую, бесформенную, бескачественную, великую, свободную от причины и следствия, недостижимую для ума и интеллекта, которая суть единство, знание и блаженство.
196. Посредством метода йоги йогин растворяется в Брахмане, независимом, свободном, бесформенном и непреходящем.

---

<sup>1</sup> Это цитата из Бхагавад-гиты. — Прим. пер.

197. Подобно тому как гхи, влитое в гхи, становится одним гхи, или молоко, влитое в молоко, так и йогин становится единым с этой Истиной.
198. Как молоко [сливается] с молоком, гхи с гхи и огонь с огнем, так йогин достигает единства в высшем состоянии.
199. Это писание освобождает от подобного лесному пожару страха самсары, оно — лестница к небесам, в нем явлена высшая истина. Тот, кто даже единожды прочтет это провозглашенное [писание], ведущее к пробуждению, обретет в этой жизни освобождение и благосостояние.
200. [Это писание], явленное Горакшей, наиболее тайное из всех, уничтожает у человека все страхи, оно подобно лестнице к мокше.
201. Так завершается поведенное Горакшей писание о йоге. Читаящий его йогин освобождается от всех грехов и, без сомнения, становится сиддхой.
202. Если читать постоянно писание о йоге, к чему все множество прочих писаний? Это писание изошло из лотосных уст самого Адинатхи.
203. Тот, кто даже на мгновение достигает недвижения ума в ходе брахма-вичары, омывается, таким образом, в водах всех тиртх, обретает заслугу дарования земли и совершения десяти миллионов яджнь, воистину почитает всех богов и удовлетворяет предков, так что они достигают небес.





---

## АМАНАСКА-ЙОГА

Осознание Себя

### Аманаска-кханда

1. Вамадева, лучший из мудрецов, поклонившись, спросил восседающего на Кайласе всеведующего 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 безусловленную 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 «таракой».
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 (парататтвой).
24. То, что свободно от существования и несуществования, не-сотворено и неразруσιμο, трансцендентно любым представлениям, называется высшей истиной (парататтвой).
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 узы перерождения. Я скажу о том, как постичь ее. Благодаря ей обретается растворение (лайя).
- 29<sup>1</sup>. Сев на удобную асану в уединенном месте, держа тело и взгляд ровно и неподвижно, будучи свободным от всех беспокойств, следует совершать практику.

---

<sup>1</sup> (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 солёности 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 ведает ощущения разделённости.
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, поглощенный в себя йогин обретает спокойствие ума. Постепенно [посредством этого] достигается сон (нидра) и транс (мурчхана).

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 сущумну. Войдя в отверстие сущумны, вайю мгновенно очищаются.
58. Благодаря растворению в течение получаса, вследствие остановки ума и праны, пробуждается пребывающая в адхаре высшая Кундалини-шакти.
59. Благодаря растворению в течение часа, шакти, несомненно, приходит в движение. Благодаря остановке движения воздуха она восходит вверх по западному пути (сущумне).

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 (сватмаджьоти). 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 (сватмататтва) 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 йогинів посредством силы состояния растворения, несомненно, обретает способность прикосновения на расстоянии.

- 69<sup>2</sup>. Благодаря растворению в течение пяти суток йогин посредством силы состояния растворения обретает способность слышания на расстоянии.
70. Посредством этого владыка йогинов познает все сущее и постигает на личном опыте его единство.
71. Благодаря растворению в течение шести суток проявляется великий разум (махабуддхи), и тогда достигается всеведение, не зависящее от каких-либо действий.
72. Благодаря растворению в течение семи суток йогин, погруженный в высшую природу, обретает знание всего сущего, вплоть до Брахмана, и знание шрути.
73. Благодаря растворению в течение восьми суток йогин освобождается от болезней и не страдает от голода и жажды, пребывая в естественном состоянии (сахадже).
74. Благодаря растворению в течение девяти суток йогин, пребывающий в недвойственности собственного «Я», обретает вак-сиддхи, дающие ему власть проклинать и благословлять.
75. Благодаря растворению в течение десяти суток владыка йогин, пребывающий в собственном «Я», обретает способность зреть великие вещи, что сокрыты [от взора человека].
76. Йогин, пребывающий в растворении в течение одиннадцати суток, может принимать в тонком теле любые образы.
77. Благодаря растворению в течение двенадцати суток йогин достигает бхучара-сиддхи и становится способным в мгновение ока перемещаться по земле.
78. Благодаря растворению в течение тринадцати суток владыка йогин достигает способности мысленно перемещаться в пространстве (кхечари-сиддхи).

---

2 В печатном тексте этот стих пропущен, но по контексту понятно, о чем в нем говорится. — Прим. пер.



79. Если йогин пребывает в растворении четырнадцать суток, он обретает анима-сиддхи, посредством которой может становиться размером с атом.
80. Йогин, сущностно погруженный в Атман в течение шестнадцати суток, обретает махима-сиддхи, посредством которой может принимать огромную форму.
81. Если он пребывает в растворении в течение восемнадцати суток, то достигает гарима-сиддхи и может становиться тяжелым, как земной шар.
82. Пребывающий в непрерывном растворении в течение двадцати дней обретает лагхима-сиддхи и может становиться весом с атом.
83. Пребывающий в растворении в истинной природе в течение двадцати двух дней достигает прапти-сиддхи, посредством которой может обрести все, что есть в мире.
84. Йогин, пребывающий растворенным в высшем в течение двадцати четырех дней, достигает пракамья-сиддхи и, несомненно, обретает все, что желает.
85. Йогин, чье сознание пребывает растворенным в течение двадцати шести дней, обретает владычество над миром, благодаря чему становится мировым Гуру.
86. Если он пребывает недвижно погруженным в Атман в течение двадцати восьми дней, он достигает вашитва-сиддхи, благодаря чему подчиняет себе весь мир.
87. Для того, кто стремится к растворению в Высшем Брахмане, все эти сиддхи являются препятствиями.
88. Йогин, пребывающий в растворении непрерывно на протяжении месяца, не пробуждается до тех пор, пока не достигнет мокши.

89. Посредством растворения в течение девяти месяцев владыка йогинов постигает притхви-таттву, и его тело становится подобно алмазу.
90. Йогин, пребывающий в растворении в течение полутора лет, достигает сиддхи в тойя-таттве и обретает природу воды.
91. Йогин, пребывающий в растворении в течение трех лет, достигает сиддхи в теджас-таттве и обретает природу огня.
92. Йогин, непрерывно пребывающий в растворении в течение шести лет, достигает сиддхи в вайю-таттве и обретает природу воздуха.
93. Йогин, непрерывно пребывающий в растворении в течение двенадцати лет, достигает сиддхи во вьома-таттве и обретает природу пространства.
94. Он видит всю вселенную, будто жемчужину на ладони, и может принимать любые облики по желанию.
95. Он видит мир как пребывающий в своем теле, и идет от одной таттвы к другой, чтобы уничтожить шакти-таттву.
96. Посредством описанного метода растворения йогин обретает высшее наслаждение, подобно великим душам, таким как Бхушунди и прочие.
97. 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), по-  
тому что связана с внешней мудрой, апара — с внутренней  
мудрой. Таковы две йоги.
3. О лучший 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 вечно-  
му высшему Брахману, называется раджа-йогой.
5. Кто может знать все ее сущностное величие? Благодаря зна-  
нию 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 при-  
носят 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 (вишая), 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, благо-

даря чему пребывающим в естественности достигается не-  
двойственное 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, находящий удовольствие 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, определенно, множество объектов уничтожается благодаря бескачественному единению с «Я» (нишкаладхьятма-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] (нивритти) 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 недвижным 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 самопроявляющейся природе он в тот же миг достигает состояния танмайи, когда «это» (*идам*) 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; йогины 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 стрекалом, 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 осталь-

ные органы недвижны, 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 закабаляет, будучи свободен от объектов — служит освобождению.
80. Все сущее, движимое и недвижимое, воспринимается умом. В состоянии же, трансцендентном уму (унмани), восприятие не двойственно.
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 сахаджаманаску 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-вишая), 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 неподвижении — это сушлишта. Когда он достигает окончательного неподвижения и блаженства — это сулина.
100. Преховные 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, именуются 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 отвергнувшие 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. Смирным, 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.
110. 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 предается 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.

## СИДДХА-СИДДХАНТА ПАДДХАТИ

### Первое наставление

1. Склонившись в почтении перед Адинатхой, соединенным с Шакти, Учителем мира, я, Горакшанатха, поведаю [эту] Сиддха-сиддханта паддхати.

**Комментарий:** Адинатха — это Шива в качестве Гуру, он упомянут в текстах многих тантрических традиций. Его учеником был Матсьендранатх, Гуру традиции Каула. Сиддха-сиддханта является завершением всех основных тантрических доктрин. Ученик Матсьендранатха, Горакшанатх, открыл это учение — сущность и квинтэссенцию всех йога-шастр и тантр.

2. Нет в этом исследовании абсолютного [описания] возникновения Вселенной, (зарождения макрокосма) анды и (микрокосма как тела человека) пинды, а также мирского существования. Итак, изложу истинную традицию.

**Комментарии:** Горакшанатх говорит о том, что описание Вселенной и ее строение являются концепцией, и что все вселенские силы постигаются только посредством опыта в состоянии *самадхи*. Вся Вселенная уже находится в нашем изначальном сознании, тождественном самому Шиве (*парасамвиту*), исполненном света (*пракаши*). Поэтому на самом деле нет чего-либо постигаемого, находящегося вне нас, так как весь мир является нашим сознанием (*чит-шакти*).

3. В традиции сиддхов Она, [причина] возникновения пинды, истинно прославлена. [Опишу я] возникновение пинды, исследование пинды, постижение пинды, основу пинды, состояние единого вкуса, [постигаемое в] пинде, и благого вечного авадхуту.

**Комментарии:** Причина *пинды*, вселенского тела Шивы и индивидуального тела, находится в нашем собственном сознании. Эта причина прославляется во всех религиях и учениях, но ее многочисленные проявления разные традиции трактуют по-разному.

4. Поскольку не существует самого Творца, причины (сотворения мира), кулы и акулы, то непроявленный Парабрахман известен как Неименуемый.

**Комментарии:** Натхи также называют Абсолют «Алах Ниранджан» (тот, кто недоступен ограниченным органам чувств), поэтому его невозможно охарактеризовать какими-либо именами. Йогини линии Горакшанатха придерживаются срединного подхода между *кулой* (проявленным) и *акулой* (непроявленным), поэтому их доктрина вне двух главных категорий, она в равной степени включает их обеих. При таком срединном подходе все находится в завершенном состоянии.

5. Неименуемый [Абсолют] есть Самосуший, Безначальный и Совершенный, Единый, [в котором] прекращается [существование] места и [времени]. Он воспет в традиции сиддхов Сиддха-сиддханте. Прославлена соприсущая Ему Шакти (Ниджа-шакти), следующая Его воле, [проявляющаяся] как дхарма и адхарма.

**Комментарии:** Ниджа — означает «своя», то есть это творческая сила Абсолюта, которая всегда неотлична и неотдельна от него. В одних учениях, например, в адвайта-веданте Шанкарачарьи, ее описывают как иллюзорную силу, *махамайю*, источник иллюзии (*адхарму*), в других, таких как Кашмирский шиваизм, Шакти — это *махавидья* или совершенное знание, ведущее отдельную воплощенную душу (*дживу*) к мокше. Таким образом, великая божественная энергия двояка, она — *махамайя* и *махавидья*, *дхарма* и *адхарма*. Именно она является самой важной шакти из всех остальных, которые есть ее проявления. Согласно Традиции Натхов, из нее проявляются четыре остальные шакти, каждая со своими пятью качествами, и все вместе они составляют духовное тело Шивы (*пара-пинду*). Все остальные четыре тела, все пять шакти, включая Ниджа, проявляются из пара-пинды следующим образом: Ниджа-шакти — пара-пинда, пара-шакти — *анадья-пинда*, апара-шакти — *адья-пинда*, сукшма-шакти — *махасакара-пинда* и Кундалини-шакти — *пракрити-пинда*. Далее будут подробно объяснены все качества шакти и тел как их проявлений. Само трансцендентное тело Абсолюта является возвышенным символом единства Шивы и Шакти. В ряде тантрических текстов шакти как адхарма описана в качестве



майи, в виде покровов (*канчук*), а дхарма — как истинное знание — *шуддха-видья*. Однако в традиции натхов несколько иные определения, обе шакти воспринимаются как недвойственные, как Ниджа-шакти, тождественная Абсолюту, составляющая его единую во всем многообразии реальность (*пара-пинду*).

6. **Благодаря обращенности вверх Его Лика (*унмукхатва*) возникает пара-шакти.**

**Комментарии:** Здесь уже начинается описание раскрытия силы Абсолюта внутри него самого. Так как изначально Шива и Шакти тождественны, Шива, чтобы осознать свое величие, создает свое отражение с помощью своей Шакти. Это подобно восприятию собственного образа в зеркале, который является отражением нашего лица. Только для Шивы отражение является им же самим, оно способно видеть изначальное положение Шивы и то, что не является отражением.

7. **Благодаря Его пульсации (*спандане*) возникает апара-шакти.**

**Комментарии:** Когда Шива видит свое величие с одновременным единством и множеством себя самого посредством своей Шакти, то он испытывает духовное колебание (*спанду*), внутри которого появляется сила, известная как апара-шакти.

8. **Затем, благодаря ахамкаре, возникает сукшма-шакти.**

**Комментарии:** Слово «ахамкара» состоит из двух корней: *ахам* — «Я» и *кара* — «делание, создание», то есть то, что создает индивидуальность. На этой стадии Шива воспринимает себя как проявленную трансцендентную индивидуальность. Трансцендентность заключается в том, что Шива всеобъемлет реальность формы и пустоту.

9. **Затем энергия Кундалини восходит, чья сущность есть познание.**

**Комментарии:** Различают две основные Кундалини-шакти: ту, которая спит в сотворенных телах живых существ — Кула-кундалини,

и ту, которая творит всю Вселенную или космическое тело Шивы — Маха-кундалини. Когда йогин возвращает Кула-кундалини к изначальному источнику — Маха-кундалини, он достигает сверхсознания и познает все, что может быть познано, обретая высшее знание. Восхождение Кундалини на самом деле есть не что иное, как направленность ее к изначальному источнику, Абсолюту.

**10. Вечность, чистота, недвижимость, непроявление, невозникновение — вот пятикачественная Ниджа-шакти.**

**Комментарии:** Ниджа-шакти имеет следующие пять качеств:

*Нитьята* (вечность) — означает, что сила Шивы присутствуетечно в нем и неотъемлема от него.

*Ниранджаната* (чистота) — означает, что Шакти чиста и принимает безграничное сияние Сознания Шивы как парасамвита.

*Нишпандата* (недвижимость) — подразумевается, что Шакти совершенно спокойна, находясь внутри Шивы, она растворена в его природе и еще не направлена на активность раскрытия своего творения. Она спит внутри Шивы глубоким йогическим сном.

*Нирахасата* (непроявление) — означает, что Шакти еще не отделилась от Шивы и не стала отдельной формой, которая смогла бы отразить свет его самоосознания.

*Нируттаханата* (невозникновение) — безмятежное состояние сознания, в котором Шакти еще не раскрыла все свои многочисленные качества, и весь ее потенциал присутствует в природе Шивы.

**11. Существование, непостижимость, неделимость, бесконечность, непроявленность — вот пятикачественная пара-шакти.**

**Комментарии:** Пара-шакти имеет следующие пять качеств:

*Астита* (существование). В этом аспекте сила Абсолюта проявляется как существование в виде различных форм и качеств, однако она формально отделена от Абсолюта, находясь на самом трансцендентном уровне Шивы, в нем самом.

*Апрамеята* (непостижимость). Несмотря на то, что Шакти является силой творения любой активности, формы, она остается вне формы и вне всех определений.

*Абхинната* (неделимость) — означает, что Шакти, несмотря на все свои многочисленные проявления, охватывает их все, а они — неотличны от нее самой.

*Анантата* (бесконечность) — означает, что внутри Шакти все создаваемые ею формы бесчисленны и не имеют границ. Шакти не ограничена в своих возможностях творения и не зависит от них.

*Авьяктата* (непроявленность). Несмотря на то, что Шакти до этой стадии уже склонна к множественности самых различных проявлений, она продолжает в целом сохранять качество непроявленности и непостижимости.

**12. Пульсация, обнаружение, открытие, раздробление, внезапное возникновение — вот пятикачественная апара-шакти.**

**Комментарии:** Пять качеств *апара-шакти*:

*Спхурата* (пульсация) — означает качество существования не только Шакти, но и некоего колебания этого существования.

*Спхутата* (обнаружение) — означает присутствие Шакти в опыте Шивы.

*Спхарата* (открытие) — как самораспространение Шакти в качестве конкретных форм.

*Спхотата* (раздробление) — продолжение раскрытия реальностей, которые существуют в потенциале Шакти и ищут высвобождения.

*Спхуртита* (внезапное возникновение) — раскрытие внутреннего воодушевления и великолепия Шакти в ее проявленной форме.

**13. Отсутствие частей, непрерывность, недвижение, установление, отсутствие викальп — вот пятикачественная сукшма-шакти.**

**Комментарии:** *Сукшма-шакти* имеет следующие пять качеств:

*Нирамшата* (целостность) — означает то, что раскрытие осознания высшего «Я» не затрагивается никакой двойственностью, несмотря на то, что «Я» присутствует во всех объектах.

*Нирантарата* (непрерывность) — подразумевает, что не существует нарушения последовательности, какого-либо временного или пространственного промежутка в высшем Я-сознании.

*Нишчалата* (недвижение) — означает, что самосознание Шивы-Шакти не зависит ни от каких изменений.

*Нишчаята* (установление) — означает то, что в этом состоянии отсутствует какое-либо колебание в самоосознавании, какая-либо неопределенность и незавершенность, свойственная эмпирическому восприятию.

*Нирвикальпата* (отсутствие викальп) — это божественное самопостижение, в котором нет зависимости от каких-либо абстрактных категорий сознания.

**14. Полнота, отражение, мощь, поднятие, обращенность лицом к лицу — вот пятикачественная Кундалини-шакти.**

**Комментарии:** *Кундалини-шакти* имеет следующие пять качеств:

*Пурната* (полнота) — то есть Шакти обладает бесконечными возможностями самопроявления, в ней присутствуют все семена творения.

*Праибимбата* (отражение) — Шакти дает возможность отражаться свету сознания Шивы в своих бесконечных формах, что приводит Шиву к полному величию через это недвойственное отражение.

*Прабалата* (мощь) — огромный внутренний потенциал Шакти, для проявления из самой себя всех объектов мира, его сохранения и растворения в себе.

*Проччалата* (восходящее движение) — означает эволюцию Шакти во всех видах.

*Прагьянмукхата* (обращенность лицом к лицу) — означает, что несмотря на все ее действия, лик ее, во всех ее активностях, всегда обращен на Шиву.

**15. Таким образом, благодаря сочетанию пяти качеств в Шакти-таттве возникает пара-пинда.**

**Комментарии:** На самом деле пара-пинда включает в себя не только двадцать пять основных качеств, но и все остальные, которые будут описаны ниже. Каждое из описанных качеств Шакти и сами пять Шакти, составляющие пара-пинду, трансцендентны и охватывают собой сразу все мироздание.

16. Посредством пятеричной последовательности Шакти-чакры, [образованной] Ниджа, Пара, Апара, Сукшма и Кундалини, рожден Шива, [который есть] высший пинда.

**Комментарии:** Йогины воспринимают это космическое тело Шивы, медитируя на трансцендентную форму Горакшанатха как тождественную Вселенной. Совершая *джняну* на неописуемое пространство света (*апарампара-джьоти мандалу*), йогин осознает все как состоящее из вечного, непостижимого света, он также осознает себя как этот вечный свет. Пять проявлений Шакти, составляющие его божественное тело и следующие воле Шивы, находятся в гармонии с ним, и поэтому его тело (*пара-пинда*), несмотря на то, что является проявленным, не подвержено разрушению. Это тело Бога натха-йогины определили как *двайта-адвайта-бимбарджита* — то, что вне двойственности и недвойственности. Тело Абсолюта не является обычной формой, подверженной разрушению, поэтому нельзя его сравнивать с обычной формой. С другой стороны, мы не можем сказать, что это тело является просто пустотой. Это не просто пустота, а пустотная форма, которой свойственны трансцендентные качества.

Как наше тело состоит из пяти элементов, и без них Атман (трансцендентная душа) не может быть проявлен как живое существо (*дживатма*), так и пять шакти, проявляющиеся в Ниджа-шакти, являются тем, что поддерживает (*адхиштхата*) тело Шивы и все проявленные тела людей и богов.

17. [Из пяти шакти возникают] единство — Садашива, высшее состояние — Махешвара, пустота — Рудра, незапятнанность — Вишну, Высший Дух — Брахма.

**Комментарии:** Благодаря Шакти проявляется тело Шивы и тела различных деват. Выше уже было сказано, что у натхов редко встречается такое описание *таттв*, как в Кашмирском шиваизме, например деление *махамайя-таттвы* в виде пяти канчук. *Шуддха-таттвы*, известные как Садашива, Ишвара, шуддха-видья, сразу включают в себя проявление таких божеств, как Вишну и Брахма, несмотря на то, что они, согласно ряду тантр, идут ниже махамайя-таттв. В линии Горакшанатха дается другое описание Шакти. Во-первых, она всецело тождественна Шиве, во-вторых, ее определяют как неотдельную от ее двух аспектов, как махамайю и махавидью. Со-

ответственно, нет и такого деления, когда на стадии шуддха-видьи заканчиваются чистые таттвы и начинаются более двойственные проявления майи, а также ею сотворенные боги Вишну или Брахма. Недвойственность сохраняется вплоть до разворачивания самых ограниченных феноменальных явлений.

- 18. Из единства возникает пульсация, из высшего состояния возникает созерцание (бхавана), из пустоты возникает самосущность, из незапятнанности возникает самость, из Высшего Духа возникает Параматман.**

**Комментарии:** Здесь продолжается описание распространения силы пяти качеств, для того, чтобы внутри пара-пинды образовалась сфера анадья-пинды.

- 19. Незапятнанность, несравненность, бесконечность, бесформенность, непроявленность — таково пятикачественное единство.**

**Комментарии:** *Апарампара* имеет следующие пять качеств:

*Акаланкатва* (назапятнанность) — безупречность, под которой подразумевается отсутствие каких-либо загрязнений, вызванных иллюзорной реальностью.

*Анупаматва* (несравненность) — подразумевает отсутствие ограничений в определении единства.

*Апаратва* (бесконечность) — указывает на то, что нет какой-либо фиксированной формы.

*Амуртатва* (бесформенность) — означает, что в единстве нет различий между формами.

*Анудаятва* (непроявленность) — подразумевает, что в единой реальности нет ограниченного независимого проявления, так как все взаимосвязано.

- 20. Бескачественность, тонкость, неподвижность, неисчислимость, отсутствие иной основы (кроме самого себя) — таково пятикачественное Высшее Состояние.**

**Комментарии:** *Параманада* обладает следующими пятью качествами:

*Нишкалатва* (бескачественность) — подразумевает отсутствие ограничений, вызванных обусловленной формой.

*Анутаратва* (тонкость) — означает, что высшее состояние неуловимо для обычного человеческого ума.

*Ачалатва* (неподвижность) — заключается в неизменности высшей реальности.

*Асамкхьятва* (неисчислимость) — означает, что множеству реалий высшего бытия нет границ.

*Анадхаратва* (без опоры) — подразумевает, что высшая реальность не нуждается в поддержке чего-либо, она сама по себе — опора всего.

**21. Поглощенность, полнота, сверхсознательность, переменчивость, свобода от ума — такова пятикачественная пустота.**

**Комментарии:** Пять качеств *шуньи* (пустоты):

*Лината* (поглощенность) — качество пустоты, пронизывающей и способной поглощать все формы.

*Пурната* (полнота) — завершенность самовыражения. Пустота наполнена обилием различных реальностей, которые олицетворяют величие самой пустоты.

*Умани* (сверхсознательность) — состояние, в котором любые виды сознания растворяются как в своем изначальном источнике и первопричине.

*Лолата* (переменчивость) — означает, что пустота, несмотря на то, что охватывает все формы, наполняющие ее, не имеет ограниченной фиксации на какой-либо форме.

*Мурчхата* (свобода от ума) — отсутствие фиксированного оценивающего ума означает отсутствие *викальп* (мыслеформ и концепций), которые привязывают к ограниченной форме сознания.

**22. Истинность, спонтанность, единовкусие, внимательность, вездесущность — такова пятикачественная незапятнанность.**

**Комментарии:** Пять качеств *ниранджаны*:

*Сатьятва* (истинность) — божественная истина, которая находится за пределами любых относительных истин.

*Сахаджатва* (спонтанность) — естественное состояние, не обусловленное чем-либо вторичным и неограниченное порождением искусственного существования.

*Самарасатва* (единовкусие) — идентичность всех форм сознания.

*Савадханатва* (внимательность) — всепроникающее внимание, неограниченное восприятием чего-то одного.

*Сарвагататва* (вездесущность) — подразумевает, что чистая реальность является всепроникающей.

- 23. Нетленность, неделимость, нерушимость, неуничтожимость, несжигаемость — таков пятикачественный Параматман. Итак, [перечислены] пять сущностей анади-пинды и двадцать пять качеств.**

**Комментарии:** *Параматман* имеет следующие пять качеств:

*Акишайятва* (нетленность) — подразумевает, что Высший Дух не подвержен никаким разрушениям.

*Абхедьятва* (неделимость) — означает, что Высший Дух равно присутствует во всех объектах Бытия.

*Ачхедьятва* (нерушимость) — означает, что сверхдуша не может быть поглощена на уровне определенной сферы.

*Авинашигтатва* (неуничтожимость) — подразумевает, что Параматман не может быть кем-либо уничтожен.

*Адахьятва* (несжигаемость) — имеется ввиду, что ни одна форма сознания не способна поглотить Параматман, потому что он и есть поглощающее Бытие.

Горакшанатх в этой шлоке говорит о том, что анадья-пинда, так же как и пара-пинда, имеет свои трансцендентные проявления, каждое из которых обладает пятью возвышенными качествами. Вместе они составляют божественное тело Абсолюта.

- 24. И сказано: единство, высшее состояние, пустота, незапятнанность и Высший Дух — с этими пятью качествами возникает анадья-пинда.**

**Комментарии:** Анадья — несотворенная или трансцендентная реальность. По сути, она является сочетанием различных духовных



качеств, таких как *анарамна* (единство), *парамана* (высшее состояние) и т. д. Анадья-пинда является продолжением эволюции внутри пара-пинды; по сути, между ними нет различия.

25. **От анадьи возникает высшее блаженство, от высшего блаженства возникает пробужденность, от пробужденности возникает восход сознания, от восхода сознания возникает свет сознания, от света сознания возникает состояние (тождественности) «Он есть я».**

**Комментарии:** Далее, внутри пара-пинды и анадья-пинды по порядку начинает раскрываться еще одна пятерка божественных психофизических состояний.

26. **Пульсация, радость, сила, недвижение, вечное счастье — таково пятикачественное высшее блаженство.**

**Комментарии:** *Парамананда* (высшее блаженство) имеет следующие пять качеств:

*Спанда* (пульсация) — творческая вибрация, которая присутствует в состоянии высшего блаженства.

*Харша* (радость) — наслаждение процессом раскрытия в состоянии высшего блаженства.

*Утсаха* (сила) — мощь или непрерывное усилие, которое приводит к трансформации в состоянии высшего блаженства.

*Нишпанда* (недвижение) — состояние покоя или отсутствие опоры на ограниченное, опора на вечное в состоянии высшего блаженства.

*Нитья-сукхатва* (вечное счастье) — непрерывный экстаз, испытываемый в состоянии высшего блаженства.

27. **Восход, счастье, явление, расширение, сияние — такова пятикачественная пробужденность.**

**Комментарии:** *Прабодха* (пробужденность) имеет следующие пять качеств:

*Удая* (восход) — поднятие или возвышение, свойственное состоянию пробуждения.

*Улласа* (счастье) — наслаждение или радость, появляется при высшем пробуждении.

*Авабхаса* (явление) — обнаружение явлений как свойство пробуждения.

*Викаса* (расширение) — открытие как качество пробуждения.

*Прабха* (сияние) — великолепие, прекрасное проявление, свойственное пробужденности.

**28. Истинное существование, обдумывание, природа творца, природа познающего, свобода — таков пятикачественный восход сознания (чидудайя).**

**Комментарии:** *Чидудайя* (пробуждение сознания) имеет следующие пять качеств:

*Садбхава* (истинное существование) — раскрытие подлинного Бытия в состоянии восхождения сознания.

*Вичара* (обдумывание) — способность различать, свойственная трансцендентному сознанию.

*Картритва* (природа творца) — пребывание в творчестве является свойством раскрытия духовного сознания.

*Джнятритва* (природа познающего) — способность высшего понимания, свойственная восхождению сознания.

*Сватантратва* (свобода) — независимость, самостоятельность, свойственная восхождению сознания.

**29. Неизменность, неделимость, отсутствие викальп, равенство, спокойствие — таков пятикачественный свет сознания (читпракаша).**

**Комментарии:** *Читпракаша* (свет сознания) имеет следующие пять качеств:

*Нирвикаратва* (неизменность) — означает, что свет сознания равномерно проникает повсюду.

*Нишкалатва* (неделимость) — указывает на отсутствие частей света сознания.

*Нирвикалпатва* (отсутствие викальп) — независимость света сознания от ограниченных мыслеформ.

*Самата* (равенство) — беспристрастность или уравновешенность как свойство сияния сознания.

*Вишранти* (спокойствие) — указывает на утонченность света сознания и его нефиксированность.

30. Осознание себя, безграничное господство, самосущность, способность обрести любой опыт, всеведение — таково пятикачественное состояние [тождественности] «Он есть я». Итак, [перечислены] пять сущностей адья-пинды и двадцать пять качеств. Высшее блаженство, пробужденность, восход сознания, свет сознания, состояние [тождественности] «Он есть я» — в завершение возникает адья-пинда, единый с великой Природой (махататтва).

**Комментарии:** Далее описаны качества состояния тождественности:

*Аханта* (осознание себя) — переживание, связанное с тожеством себя и Абсолюта.

*Акхандаишварья* (безграничное господство) — состояние неограниченного могущества, доступное тому, кто пребывает в тождестве с Богом.

*Сватмата* (самосущность) — чувство «Я» или Атман (вечная божественная Душа), переживается, когда сознание направлено на связь с Богом.

*Вишванубхава-самартха* (способность обретения опыта) — способность воспринимать высший опыт через тождество себя с Абсолютом.

*Сарваджнятва* (всеведение) — обретается при достижении тождества с Богом, так как он есть сверхсознание.

Из указанных двадцати пяти качеств появляется адья-пинда, до которой все качества не имели состояния бытийности. Они, скорее, метафизические категории, чем физические. В адья-пинде уже начинают проявляться пять великих физических элементов, составляющих все мироздание.

31. От адьи — великое пространство, от великого пространства — великий воздух, от великого воздуха — великий огонь, от великого огня — великая вода, от великой воды — великая земля.

**Комментарии:** Шива, как адья-пинда, через дальнейшее постепенное самораскрытие собственной Шакти становится физической Вселенной, элементом акаши (эфира), самым тонким, Он — некая тонкая прозрачная среда, внутри которой находятся все остальные четыре элемента. Однако это физическая *бхутакаша*; есть и более высокие формы пространств сознания (*чидакаша*), которые намного тоньше по своим характеристикам.

**32. Пространство, недеяние, неосязаемость, синий цвет, звук — таково пятикачественное пространство.**

**Комментарии:** *Махакаша* имеет следующие пять качеств:

*Авакаша* (пространство) — пустота, которая собой пронизывает все физические среды, интегрирует обмен и порядок между ними.

*Аччхидратва* (недеяние) — отсутствие зависимости от изменений ограниченных физических сред, так как эта целостность позволяет их интегрировать.

*Аспришатва* (неосязаемость) — качество акаши, превосходящее качество, управляющее осязанием, которое связано с воздухом и праной.

*Нилаварнатва* (синий цвет) — цвет эфира, который замечен при рассмотрении дневного неба. Однако, глядя в ночное небо, можно видеть темное пространство, поэтому иногда в некоторых текстах цвет акаши может быть описан как темный, или в виде сияния разных цветов, подобного переливающемуся свету звезд. В данном случае Горакшанатх дает более привычное описание.

*Шабдатва* (звук) — означает, что акашу проще распознать посредством звуковой вибрации, которая легче всего распространяется в пространстве. Например, воздух не способен проникнуть сквозь стену, а звук может преодолеть массив стены.

**33. Передвижение, движение, прикосновение, иссушение, дымный цвет — таков пятикачественный великий воздух.**

**Комментарии:** *Махавайю* имеет следующие пять качеств:

*Санчара* (передвижение) — в отличие от ранее упомянутого пространства, которое статично, воздух имеет активную природу перемещений.

*Санчалана* (движение) — от санчараны отличается тем, что в ней подразумевается перемещение некоего объекта или определенной ограниченной среды, а санчалана — само движение как таковое.

*Спаршиана* (прикосновение) — действие касания, свойство, зависящее от воздуха, так как воздух воспринимаем посредством осязания.

*Шошана* (иссушение) — способность высушивать, проявляемая воздухом в отношении объектов, состоящих из более плотных элементов, чем воздух.

*Дхумраварнатва* (дымный цвет), вероятно оттого, что воздух грубее акаши и обладает определенной массой в пространстве, — он зависит от притяжения к определенным средам ограниченного пространства. Воздух подобен дыму, который перемещается в пространстве.

**34. Возгорание, свойство переваривания, жар, свет, красный цвет — таков пятикачественный великий огонь.**

**Комментарии:** *Махатеджас* имеет следующие пять качеств:

*Дахакатва* (возгорание) — качество огня, которое связано с разрушением, расщеплением сгораемых в огне объектов.

*Пачакатва* (свойство переваривания) — способность приводить к созреванию в том смысле, что огонь ускоряет процессы изменения в каких-либо физических средах.

*Ушнатва* (жар) — также пылкость или страстность, стремительное распространение тепла.

*Пракашатва* (свет) — сияние, огонь, качество освещения объектов в пространстве, благодаря чему они могут быть восприняты.

*Ракта-варнатва* — красный цвет, имеющий разные оттенки, а также качество великого огня.

**35. Великий поток, слияние, текучесть, вкус, белый цвет — такова пятикачественная великая вода.**

**Комментарии:** Пять качеств *махасалилы*:

*Махаправаха* (великий поток) — непрерывное течение воды в потоках рек или дождевых потоках. В Индии верят в священные воды, которые перемещаются в небе (*антарикиша*), например, Ганга.

*Апьяяна* (слияние) — способность наполнять собой все, поглощать и растворять в себе.

*Драва* (текучесть) — вода обычно обладает гибкостью и в то же время состоянием массивности.

*Раса* (вкус) — означает, что воду можно воспринимать посредством вкуса.

*Швета-варнатва* (белый цвет) — указывает на то, что вода способна отражать в себе свет.

**36. Грубость, многообразие форм, твердость, запах, желтый цвет — такова пятикачественная великая земля. Итак, [перечислены] двадцать пять качеств махасакара-пинды.**

**Комментарии:** *Махапритхви* имеет следующие пять качеств:

*Стхулата* (грубость) — как правило земля обладает плотной структурой.

*Нанакарата* (многообразие форм), поскольку земля — это уплотнение разных сред, она способна содержать в себе все в сжатом виде.

*Катхинья* (твердость) — указывает на свойство земли — кристаллизацию.

*Гандха* (запах) свойственен земле. Например, вода не обладает запахом, пока в нее не попадает более плотное вещество, способствующее его появлению..

*Пита-варнатва* (желтый цвет) — он связан с землей потому, что она — не что иное, как уплотненное состояние солнечной энергии. Земля в Индии считается Богиней Матерью и подобна Шакти в виде уплотнения света.

Таковы пять элементов махасакара-пинды и ее двадцать пять качеств.

**37. Он же есть Шива. От Шивы — Бхайрава, от Бхайравы — Шрикантха, от Шрикантхи — Садашива, от Садашивы — Ишвара, от Ишвары — Рудра, от Рудры — Вишну, от Вишну — Брахма. Таковы восемь образов махасакара-пинды.**

**Комментарии:** Внутри космического проявленного тела Абсолюта формируются его лики, также известные как разные уровни

сознания. Шива — это проявление Абсолюта как благодати, Бхайрава — проявление трансцендентного сознания, Шрикантха — отвечает за состояние чувства духовного эстетизма, Садашива — за проявление божественной воли Абсолюта к самопроявлению, Ишвара — символ осознания своего присутствия во всех отдельных проявлениях, Рудра — отвечает за процесс поглощения проявленной Вселенной, Вишну — за поддержание, Брахма — отвечает за творение. Можно сказать, что эти божества — проявление единого Абсолюта, подобны его ликам, направленным на разные сферы. Из Брахмы далее проявляются отдельные живые существа.

Считается, что вся Вселенная наполнена различными локами (обителями) и существами, населяющими эти локи.

- 38. От Того Брахмана посредством наблюдения возник пракрити-пинда, имеющий образ мужчины и женщины. Вот его тело, [у которого] пятью пять сущностей.**

**Комментарии:** Горакшанатх принимает всестороннее представление о природе человеческой индивидуальности и анализирует ее строение с точки зрения йоги. Он рассматривает человеческий организм, как состоящий из: 1) материального тела, названного *бхута-пинда*; 2) ментального тела, описанного как *антахкарана-паньчака*, или пятикратный *антахкарана*; 3) *кула-паньчаки*, или пятикратной *кулы*; 4) *вьякти-паньчаки*, или пятикратной *вьякти*; 5) *пратьякша-карана-паньчаки*, или пяти воспринимаемых, определяющих причин; 6) *нади-самстханы*, или системы *нади*; 7) *даша-вайю*, десяти *прана-вайю*, или жизненных сил, формирующих тело живого существа.

## 1. Бхута-пинда

(индивидуальное тело, состоящее из грубых элементов)

Бхута-пинда (или *бхаутика-пинда*) — материальное тело, состоящее из пяти грубых материальных элементов, целенаправленно организованных творческой волей Брахмы, жизненной силой и силой ума, циркулирующими в организме. Однако в различных частях организма разные элементы появляются в более конкретных пропорциях. В данном описании речь идет о пяти грубых элементах, составляющих индивидуальное тело человека, и они немного

отличаются от *махабхут*, составляющих макрокосм, описанных ранее как одна из структур самашти-пинды.

- 39. Кости, плоть, кожа, сосуды, волосы — такова пятикачественная земля.**

**Комментарии:** *Астхи* (кости), *мамса* (плоть), *тван* (кожа), *нади* (сосуды и системы организма), *рома* (волосы).

То есть во всех твердых частях преобладает элемент Бхуми или Притхви, и Горакшанатх говорит о них как о пяти *гунах* (возможно, как о специальных проявлениях) Бхуми.

- 40. Слюна, моча, семя, кровь, пот — такова пятикачественная вода.**

**Комментарии:** Элемент воды проявляется в жидких средах тела, таких как: *лала* (слюна), *мутра* (моча), *шукра* (семя), *шонита* (кровь), *сведа* (пот). Эти элементы тела имеют жидкую природу, поэтому и связаны с водой.

- 41. Голод, жажда, сон, блеск, инертность — таков пятикачественный огонь.**

**Комментарии:** С элементом огня соотносят следующие качества:

*Кишудха* (голод) — пищеварительный огонь, будучи активным, вызывает чувство голода.

*Триша* (жажда). Огонь — символ активного стремления и, соответственно, жажды.

*Нидра* (сон). Очевидно, сон появляется после насыщения пищеварительного огня, сон также восстанавливает силы и насыщает ауру сиянием.

*Канти* — блеск или великолепие.

*Аласья* (инертность), так как огню свойственно угасание, а свечению свойственна мягкость, в отличие от жесткости темной и тяжелой энергии.

Согласно Горакшанатху, эти явления происходят из-за изменяемых функций и различных влияний *теджаса* или *агни* в разных частях живого организма.



**42. Действие, блуждание, распространение, сокращение, ограничение — таков пятикачественный воздух.**

**Комментарии:** Воздух может пребывать в разных состояниях, они также перечислены как пять качеств.

*Дхавана* (действие) — воздуху свойственно движение.

*Бхрамана* (блуждание) — волнения, скачки праны в теле человека.

*Прасарана* (распространение) — растягивание или протяженность в пространстве тела.

*Акунчана* (сокращение) — как концентрация вайю внутри тела человека.

*Ниродхана* (ограничение) — сдерживание энергии в теле человека, может происходить, например, при практике пранаямы.

**43. Страсть, оппозиционность, страх, стыд, заблуждение — таково пятикачественное пространство (акаша). Итак, [описан] бхута-пинда, имеющий двадцать пять качеств.**

**Комментарии:** Далее перечислены пять качеств акаши:

*Рага* (страсть) — тяга к чему-либо, проявляется в элементе акаша, в психофизической структуре человека.

*Двеша* (оппозиционность) — отвращение, состояние, противоположное раге.

*Бхайя* (страх) — боязнь или опасение, проявляется в пространстве, так как это самый тонкий из элементов.

*Ладжджа* (стыд) — также смущение или застенчивость, проявляется в акаше, поскольку пустотности свойственна скрытность, что в человеке может проявляться в виде указанного эмоционального качества.

*Моха* (заблуждение) — выражается посредством акаши, потому что ей свойственна эфемерность, как чувство пространственности, оторванности от грубых реалий.

Все они расцениваются как особые проявления элемента акаша и, соответственно, описаны как пять его качеств.

Примечательно, что в перечислении особых составляющих основных элементов (*махабхут*) физического тела Горакшанатх упо-

мянул некоторые явления, имеющие, скорее, ментально-психический характер. Очевидно, эти состояния связаны с физическими элементами тела.

## 2. Антахкарана-паньчака (ментальная структура человека)

Горакшанатх теперь переходит к анализу внутреннего (*антах*) инструмента (*карана*), который человеческое существо использует для самопознания. Чтобы понимать философию Горакшанатха, необходимо помнить, что целое, по сути, состоит из частей, которые есть его самопроявление.

44. Ум, способность восприятия, эго, разум и сознание — это пятиричная антахкарана.

**Комментарии:** Горакшанатх последовательно, с сакрализацией, которую он придает числу пять, перечисляет все проявления сознания в группах, состоящих из пятерок. Согласно Горакшанатху, *антахкарана*, или инструмент сознания, по существу, один, но проявляется в пяти различных формах, с пятью особым вида функций или феноменальными выражениями.

45. Желание, мысль, бессознательность, инертность, размышление — таков пятикачественный ум.

**Комментарии:** *Манас*, или недисциплинированный эмпирический ум, характеризуется следующими качествами:

*Санкальпа* (желание) — твердое намерение и воля, направленные на выявление того, что для вас наиболее значимо.

*Викальпа* (мысль) — сомнения, колебания ума, необоснованные фантазии, то, что обычно отклоняется санкальпой.

*Мурчхха* (бессознательность) — обморок или безрассудство, происходит в состоянии замешательства ума.

*Джадата* (инертность) — жесткость, безжизненность, оцепенение свойственны природе ума.

*Манана* (размышление) — рефлексивное мышление, которое включается при обдумывании чего-либо.

**46. Различение, непривязанность, покой, удовлетворенность, терпение — таков пятикачественный разум.**

**Комментарии:** *Буддхи* — различающее сознание, высший ум, который регулирует манас (низший ум), описан как проявляющийся в следующих состояниях:

*Вивека* (различение) — умение отличать истинное от ложного, правильное от неправильного, хорошее от плохого, ценное от бесполезного, красоту от уродства, материальное от духовного и т. д.

*Вайрагья* (непривязанность) — добровольная сдержанность желаний и привязанностей, или отвлечение ума от того, что задумано как нереальное, неправильное, бесполезное и т. д. Говоря иначе, отрешенность.

*Шанти* (покой) — культивирование невозмутимости и спокойствия ума или умиротворенности.

*Сантоша* (удовлетворенность) — состояние необусловленной удовлетворенности.

*Кшама* (терпение) — культивирование сдержанности, покорности и смирения, снисходительности и милости по отношению к другим.

**47. Гордость, собственничество, чувство того, что счастье принадлежит «мне», чувство того, что страдание принадлежит «мне», чувство того, что [это — «мое»] — таково пятикачественное эго.**

**Комментарии:** *Ахамкара* выражена в следующих проявлениях:

*Абхимана* (гордость) — чувство собственной важности или высокомерия.

*Мадия* (собственничество) — чувство «мое», или осознание тела, чувств, умственных и интеллектуальных функций и т. д. как собственных.

*Мама-сукха* — чувство, что счастье принадлежит именно «мне».

*Мама-духкха* — ощущение того, что горе является именно «моим».

*Мама-идам* — чувство «это мое», в смысле обладания и монополии.

Ахамкара играет наиболее важную роль в формировании личности человека, а именно, наделяет его чувством индивидуальности и уникальности, постоянства среди всех многообразий и изменений физического тела, жизненных и умственных функций. Ахамкара приписывает все физические, жизненные и умственные явления духовному «Я» человека, отождествляя его с объектами, с которыми оно как-либо взаимодействует, делая истинное «Я» человека обусловленным.

**48. Интеллект, устойчивость, память, отрешенность, схватывание — такова пятикачественная читта.**

**Комментарии:** Явления, которые представлены как выражения *читты*, таковы:

*Мати* (интеллект) — остроумие или проникновенность сознания.

*Дхрити* (устойчивость) — утвержденность духовного опыта или осознания.

*Смрити* (память) — способность вспоминания и воспроизведения прошлого опыта.

*Тьяга* (отрешенность) — способность к оставлению или отказу от чего-либо, жертва во имя обретения большего.

*Свикара* (схватывание) — способность к усвоению или присвоению, к созданию того, что приобретено через внешние источники.

Читта проявлена преимущественно в сохранении и возрождении старых *самскар*, в подсознательных действиях сознания.

**49. Размышление, добродетель, бесстрашие, осознание, беспристрастность — таково пятикачественное сознание. Таковы качества антахкараны.**

**Комментарии:** Свойствами, приписываемыми *чайтанье*, являются:

*Вимарша* (размышление) — отражение осознания различных мысленных, чувственных и физических процессов вкуче.

*Шилана* (добродетель) — самодисциплина, изначально свойственная *чайтанье*.

**Дхаирья** (бесстрашие) — отсутствие колебания, так как колебания ограничены, а чайтанья охватывает множество процессов одновременно.

**Чинтана** (осознание) — размышление или созерцание на фоне общего спокойствия.

**Нихсприхатва** (беспристрастность) — культивация освобождения от желаний.

Таким образом, Горакшанатх перечисляет двадцать пять форм проявления ума в индивидуальном теле. Физическое тело известно как *стхула-шарира* (грубое тело), а антахкарана, с психическими и жизненными силами, определен как *сукшма-шарира* (тонкое тело) индивидуальной души, то есть индивидуализированного духовного самопроявления Высшего Духа, Шивы. По существу, душа и есть сам Шива.

В этой связи можно отметить, что некоторые школы индийской философии (типа *санкхьи*) признают три основных разделения антахкараны, такие как манас, буддхи и ахамкара, в то время как некоторые другие школы (например, *веданта*) признают четыре разделения: манас, буддхи, ахамкара и читта. Горакшанатх добавляет еще один аспект, который называется чайтанья. Описание антахкараны Горакшанатхом как пятеричного обусловлено тем, что махайогин рассматривает нераздельность сознания и материи. Материя — лишь одна из форм сознания, поэтому все низшие таттвы — это логические продолжения более высоких. Так как высшие таттвы имеют структуры паньчака, то низшие, как продукт пракрити, согласно Горакшанатху, также пятичастны.

### 3. Кула-паньчака

(пятерка взаимосвязей в микрокосмической структуре)

Термин «кула», так же как и «акула», имеет множество значений, которые свойственны тантрической доктрине. Поскольку Сиддха-сиддханта паддхати излагает науку о человеческом и космическом теле, которые на самом деле тождественны, то в данном контексте понятие «кула» относится к индивидуальному телу. Термином «кула» также обозначают Шакти, вероятно, в данном случае это Шакти, которая проявляется в индивидуальном теле и сознании (микрокосме).

**50. Саттва, раджас, тамас, время и джива — вот пятерка Кулы.**

**Комментарии:** В данном случае *раджас*, *тамас* и *саттва* — это нечто такое, что не может существовать друг без друга в индивидуальном теле (*пракрити-пинде*). Они объединены, будучи выведенными из равновесия в разных соотношениях. Время в данном случае есть то, что проявляется в нашем теле и сознании. Джива — это локализованный в теле дух (Атман), который, являясь воплощенным, называется дживатман.

**51. Милосердие, праведность, действие, преданность, вера — такова пятикачественная саттва.**

**Комментарии:** Влияние *саттвы* проявляется в нас в виде следующих качеств:

*Дайя* — доброта или сострадание.

*Дхарма* — религиозность, справедливость.

*Крийя* — качество той саттвы, которая проявлена в индивидуальном теле. Но это не просто действие, так как активность может быть на уровне раджаса или тамаса. В данном случае рассматривается *саттва-гуна*, которая уравнивает все активности на уровне индивидуального тела и сознания.

*Бхакти* — почитание или преданность.

*Шраддха* — вера.

**52. Жертвование, наслаждение, эротизм, присвоение, личная выгода — таков пятикачественный раджас.**

**Комментарии:** Влияние раджаса проявлено в следующих качествах:

*Дана* — жертвование даров или создание благотворительных учреждений с чувством собственного превосходства, а не с духом смирения и незаинтересованного служения.

*Бхога* — нарастающая жажда чувственного и умственного удовольствия.

*Шрингара* — сексуальное наслаждение как награда и чувственное удовлетворение.

*Вастуграхана* (присвоение) — обладание какой-либо вещью или желаемым объектом.

*Свартха-санграхана* (личная выгода) — приобретение и накопление вещей в эгоистичных целях.

**53. Спор, ссора, страдание, убийство, обман — таков пятикачественный тамас.**

**Комментарии:** Влияние тамаса проявляется в следующих качествах:

*Вивада* — бесполезные споры, долгое обсуждение того, что и так ясно.

*Калаха* — увязание в склочности.

*Шока* — печаль, страдание, горе, скорбь.

*Вадха* (убийство) — зависимость от тех или иных порочных состояний, несовершенство, как результат всего этого — разрушение.

*Ванчана* — обман, проявленный как выдача ложного за действительное и сокрытие истинного от внешнего мира. То есть истина, которая становится индивидуальной и скрытой, перестает быть абсолютной и, следовательно, она подвергается разрушению извне.

**54. Вычисление, придание формы, блуждание мысли, опьянение, бессмысленность — таково пятикачественное время.**

**Комментарии:** Влияние *кала* (времени) проявлено в человеке так:

*Калана* (вычисление) — вычисление дат или периодов относительно объектов и событий, восприятие отношений сосуществования и последовательности среди них.

*Калпана* (придание формы) — различение регулярных временных порядков в производстве и преобразовании естественных явлений.

*Бхранти* (блуждание) — хаотичность мыслей в определенные моменты, так как во время неувязания в какой-то одной мысли вы чувствуете изменения в восприятии хода времени.

*Прамада* (опьянение) — периодическое безумие с отсутствием различающего состояния. Человек, который привязывается к гордости, подвластен ограничивающему влиянию времени.

*Анартва* (бессмысленность) — проявляется в человеке, когда он поглощен различными неблагоприятными факторами.

**55. Бодрствование, дрема, сон, четвертое состояние, состояние за пределами четвертого — таков пятикачественный джива.**

**Комментарии:** То, что называют дживой, на самом деле является Атманом, облеченным в телесную оболочку и жизненную силу (*вайю* или *прану*). Интересно, что в традиции Кашмирского шиваизма все пять пран в теле человека соотносятся с перечисленными пятью состояниями сознания. Например, *прана* связана с бодрствованием (*джаграт*), *апана* — со сновидениями (*свапна*), *самана* — с глубоким сном (*сушупти*), *удана* — с четвертым состоянием (*турья*) и *вяяна* — с состоянием, которое находится за пределами четвертого состояния (*турьятитой*). Давайте рассмотрим их подробно:

*Джаграт* — состояние бодрствования, в котором ум входит в прямой контакт с внешней реальностью с помощью органов чувств, восприятия и действия.

*Свапна* — состояние сна, в котором, несмотря на отсутствие прямого контакта между умом и объективной реальностью, через чувства и ум внутри индивидуума, вследствие его действий на подсознательном уровне, происходят различные процессы. Обычно в сновидении люди способны видеть разнообразные мыслепостроения (*викальпы*).

*Сушупти* — состояние глубокого сна, в котором ум существует на бессознательном уровне без объективных или субъективных опытов, пребывая в полном покое и мире. В этом состоянии все мыслеформы исчезают.

*Турья* — термин произошел от санскритского слова «чатурья» (четвертое), только без «ча», сокращенное до «турья». Четвертое состояние — состояние совершенной концентрации ума на раскрытии трансцендентных качеств Духа или Души, блаженное состояние, озарение феноменального сознания самосветящимся трансцендентным Духом.

*Турьятита* — состояние более высокое, чем предыдущее, в котором совершенная концентрация возведена к состоянию абсолютного союза или идентификации, в котором индивидуальный ум осознает себя как абсолютное единство с трансцендентным сознанием, Шивой. В турьятите все воспринимается как собственное безграничное духовное сознание.



#### 4. Вьякти-паньчака

(пять компонентов,  
составляющих проявленную индивидуальность)

Соответственно, Горакшанатх имеет дело с тем, что он называет *вьякти-паньчака*, что означает пять форм самоманифестации (*вьякти*) индивидуального сознания.

56. **Желание, действие, сила иллюзии, пракрити, речь — вот пятикратная проявленности (вьякти).**

**Комментарии:** Горакшанатх классифицирует *вьякти* как:

*Иччха* — желание; *крийя* — действие; *майя*, которая может быть до некоторой степени выражена обозначением намерения; *пракрити*, в этом контексте может быть представлена как природа; *вак* — речь.

Каждое из этих проявлений выражено в пяти формах.

57. **Безумие, тенденция, стремление, беспокойство, деятельность — такова пятикачественная воля.**

**Комментарии:** Иччха выражена в следующих формах:

*Унмада* (безумие) — безумные, неуравновешенные, неконтролируемые импульсы и волнения, которые обнаруживаются в детях, в безумных и опьяненных людях, пребывающих в мечтательности.

*Васана* (тенденция) — закоренелые желания, которые могут возникать из-за инстинктов или прошлых привычек.

*Ванчха* (стремление) — желание притязания или сильная жажда объектов, таких как богатство, власть и удовольствия.

*Чинта* (беспокойство) — намеренное размышление и планирование относительно желаемых целей и путей, способов их достижения.

*Чешта* (деятельность) — мысленные усилия или настойчивые поступки в достижении желаемых объектов или для исполнения какой-либо заветной цели. Таково пятикратное проявление иччхи.

58. **Памятование, усилие, действие, уверенность, следование своей природе (кула) — такова пятикачественная активность крийи.**

**Комментарии:** Согласно Горакшанатху, крийя проявлена в пяти формах:

*Смарана* (памятование) — активное вспоминание и созерцание желаемого объекта достижения или цели, которое обретет завершение. В данном случае речь идет об активности сознания.

*Удьога* (усилие) — выполнение необходимых приготовлений или усилий для активного достижения желаемого объекта или выбранной цели.

*Карья* (действие) — активная деятельность, означающая неременное достижение объекта или идеала.

*Нишчая* (уверенность) — несомненность и целеустремленность относительно достижения чего-либо.

*Свакулачара* (следование своей природе) — исполнение обязательств и совершение добродетельных поступков в соответствии с обычаями и правилами семьи, социума, традиции, дхармы. Термин «кула» имеет слишком широкое понятие, по сути, все мироздание, включающее также наше индивидуальное сознание и тело. Поэтому свакулачарой, скорее, может считаться следование законам природы и мироздания.

**59. Гордость, зависть, лицемерие, притворство, лживость — такова пятикачественная сила иллюзии (майи).**

**Комментарии:** Горакшанатх описывает майю как форму выражения человеческой индивидуальности и, следовательно, если сила иллюзии находится внутри нас, то мы можем ее взять под свой контроль. Сама по себе майя не является негативной или позитивной, все зависит от конкретной личности, которая взаимодействует с ней. Будучи неконтролируемой, майя проявляется в человеке в виде следующих качеств:

*Мада* (гордость) — означает опьянение чувством гордости, надменности, желаний и действий, происходящих из него.

*Матсарья* — состояние зависти к счастью и процветанию, к хорошим качествам других.

*Дамбха* — лицемерие, проявляется как в личном характере, так и в восприятии этого качества в других людях.

*Критриматва* — искусственность, поддельность.

*Асатъя* — подразумевает обращение за помощью ко лжи в речи, действии и жестикуляции для самовозвеличивания.

Перечисленные выше качества Горакшанатх называет пятью формами выражения майи в активной природе человека. Они отображают господство раджаса и тамаса в человеческой природе, исполняя свои роли в росте индивидуальности на более низких планах; над ними следует одержать победу и превзойти, чтобы поднаться на более высокие планы существования.

**60. Надежда, жажда, вожеление, желание, кажимость — такова пятикачественная пракрити.**

**Комментарии:** Четвертый вид вякти (выражение индивидуальности) назван Горакшанатхом как пракрити, она также охарактеризована пятью формами.

*Аша* (надежда) — означает предвкушение будущего, благодаря которому человек предпринимает усилия для того, чтобы достичь чего-либо.

*Тришна* (жажда) — сильная страсть, алчность.

*Сприха* (вожеление) — означает желание достижения и присвоения особых объектов, приносящих наслаждение.

*Канкиша* (желание) — стремление достичь превосходства, величия.

*Митхья* (кажимость) — проявляется как ложные надежды и стремления.

Все они — признаки характера человека, в котором развиваются. Они могут быть направлены на земные вещи или высокие идеалы. Они — самовыражения индивидуального ума, вносящие свой вклад в его развитие.

**61. Пара, пашьянти, мадхьяма, вайкхари, матрика — такова пятикачественная речь.**

**Комментарии:** Пятая форма вякти — *вак* (речь), которая, согласно Горакшанатху, имеет пять стадий, а именно: *пара*, *пашьянти*, *мадхьяма*, *вайкхари* и *матрика* — в отличие от общепринятой концепции четырех категорий звука от *пара* до *вайкхари*. Рассмотрим их:

*Пара* — это речь, которая неотделима от трансцендентного сознания, известная также как Шабда Брахман. В звуке *паравак* нет никакого отличия *вак* от *чит*, то есть это некое состояние речи, которое находится в непроявленном Абсолюте, но, поскольку он также является и Шакти, то эта форма звука не просто пустота, а некое трансцендентное содержание пустоты.

*Пашьянти* — *вак* проявлен в форме тонких идей, которые сознание непосредственно видит или чувствует. *Вак* на данном этапе отличен от чистого сознания и становится объектом его внутреннего восприятия, а сознание оказывается выраженным и воплощенным в потоке плывущих идей. Это можно понять на примере, когда мы (как сознание) осознаем работу самого же сознания. Если на стадии *паравак* звук находится в форме потенциала, то здесь он в состоянии своего наиболее тонкого проявления.

*Мадхьяма*. В данном случае звук оформлен в некую отдельную форму речи, пока еще выраженную в виде мыслеформы, которая стремится обрести проявление в следующем виде — *вайкхари*, в виде звука, исходящего из физических органов речи. Но *мадхьяма* — это этап того звука, который все еще не слышим для других людей посредством органа слуха.

*Вайкхари*. *Вак* выходит путем совместных усилий органов речи как членораздельная речь или произнесенные слова, слышимые другими. Через *вайкхари* человек может сообщить свои мысли другим людям и позволить им знать и разделять свои мысли, чувства и желания.

*Матрика* обращается к основным фонетическим элементам *вайкхари-вак*. Обычно принято считать, что матрица представлена в виде букв, составляющих алфавит санскрита, называемый *деванагари* (язык обители богов). Матри — означает Богиню Мать, выраженную в виде 50 букв (*варн*) и звуков (*нада*). Матрика глубоко сакральна, она располагается в чакрах тонкого тела и разделяется на 16 гласных звуков, связанных с Шива-таттвой, и 32 согласных (Шакти-таттва). Когда мы произносим различные слова и предложения, состоящие из матрик, мы, тем самым, выражаем союз Шивы и Шакти в виде звуковой вибрации. Все буквы сами по себе являются Шакти, а над каждой буквой может находиться точка (*бинду*), как символ Шивы, называемая в грамматике санскрита *анусвара*, она — символ пустоты (*шунья*), которая включает в себя различные вибрации Шакти.

Матрика играет большую роль в тантрических и йогических садханах, но эта тема здесь не будет подробно рассматриваться, так как она объемна и не входит в рамки данного труда.

## 5. Пратьякша-карана-паньчака (пятерка, формирующая личное восприятие)

62. Карма, Кама, Луна, Солнце, Огонь — вот пятерка непосредственных деятелей (пратьякша-карана).

**Комментарии:** Горакшанатх описывает инструменты пятеричного восприятия, он их называет *пратьякша-карана-паньчака* и перечисляет их как Карму, Каму, Чандру, Сурью и Агни. Влияние их на физическую жизнь человека очевидно (*пратьякша*), хотя и происходит на тонком уровне. Воздействие Солнца, Луны и Огня на жизнь человеческого организма также значительно. На сознание, в первую очередь, как основные астрономические объекты, влияют Луна и Солнце.

В Ведах Солнце часто описывалось как Душа всех земных существ, как живых, так и неживых. В священных писаниях Чандра представлен как Сома, полный живительного сока (*расы*). Пища, которая берется из внешнего мира, сначала преобразуется в расу (жидкое вещество), а раса постепенно преобразуется в *ракту* (кровь), *меду* (жир), *мамсу* (плоть), *астхи* (кости), *маджджу* (нервное вещество) и *шукру* (семя). В аюрведе их называют *сапта-дхату* (семь компонентов тела). Из них сформированы все органы в соответствии с природой биологического вида, к которому принадлежат люди.

Важность Огня для поддержания жизни очевидна для всех. Тепло, сбереженное в почве, играет существенную роль в сохранении ее поверхности пригодной для жизни живых существ. Тепло — признак живого тела; когда тело лишено тепла, оно мертво и начинает разлагаться. Польза и необходимость Огня в поддержании и развитии нашего физического существования нельзя не оценить. Так, Чандра, Сурья и Агни по своим физическим качествам рассматриваются как обретаемые, творящие причины жизни.

Наследственность играет ведущую роль в формировании структуры тела и даже ума. Все эти структуры в конечном счете зависят от пищи, ее ассимиляции и метаболического преобразования.

Горакшанатх описывает Чандру как имеющего 17 кал, Сурью —

как имеющего 13 кал, и *Агни* — как имеющего 11 кал. *Калы* — разнообразные виды сил (*Шакти*), исходящие из них и выполняющие их функции различными способами для сохранения и развития индивидуальных существ, а также для поддержания гармонии, порядка, свежести, красоты и великолепия космической системы. Шестнадцать кал *Чандры*, двенадцать кал *Сурьи* и десять кал *Агни* активно действуют в индивидуальных телах и космическом теле, несмотря на то, что каждый из них имеет одну основную калу, позволяющую сохранять прямой контакт с Высшим Духом, благодаря которому их внутренняя природа всегда освящена и исполнена блаженства, что относится к основополагающему единству всех трех.

На самом деле *Чандра*, *Сурья* и *Агни* — это проявления *Маха Шакти Шивы*, и поэтому они в действительности неотличны друг от друга. В конечном счете, *бхокта* и *бхогья* (потребитель и объект потребления) — одно, и в их окончательной природе исчезают все *бхокта-бхогья* взаимоотношения. С точки зрения просветленных йогингов, *Карма*, *Кама*, *Чандра*, *Сурья* и *Агни* — игривые самопроявления *Шивы-Шакти*, принимающие разнообразные формы.

Стоит учесть и то, что *Луна*, *Солнце* и *Огонь* имеют огромное символическое значение в тантризме, они часто соотносятся с тремя *бинду*, из которых проявляется все мироздание. *Солнце*, *Луна* и *Огонь* имеют метафизическое соотношение с разными силами как проявлениями и аспектами Абсолюта, например *иччхаджняна-крийя*, *саттва-тамас-раджас* и т. д. Следовательно, это три взаимозависимые силы, которые актуальны на всех уровнях — как физических, так и метафизических.

Йогины воспринимают космическую систему как отраженную и действующую в физической системе. Они видят *каму* и *карму* как выражения космической жизни в жизни индивидуальной.

### **63. Благость, неблагость, слава, порицание, обретение незримых плодов — такова пятикачественная карма.**

**Комментарии:** Карма означает действие или его результаты. Правильные и неправильные действия, выполненные человеком посредством физических членов, органов чувств, мыслей и желаний, оказывают благое и вредное влияние на его жизнь. Их психологические и моральные эффекты определяют курс его будущей жизни, и даже предстоящее рождение. Горакшанатх, как и прежде, перечисляет пятеричные качества кармы, а именно:

*Шубха* (благость) — хорошие действия, приносящие благие последствия деятелю.

*Ашубха* (неблагость) — плохие действия, приносящие негативные последствия деятелю.

*Яшас* (слава) — действия, которые одобрены и прославляются другими, приносят временную или длительную славу совершившему.

*Апакирти* (порицание) — действия, которые порицаются и осуждаются другими, создают плохую репутацию или дурную славу.

*Адриштапхала-садхана* — справедливые и несправедливые поступки, которые порождают нравственные и религиозные достоинства (*пунья*) и недостатки (*папа*) деятеля, и которые, таким образом, незримо становятся причинами счастья или страдания, благоприятных или неблагоприятных условий в будущем, в существующем теле. Также эти плоды кармы проявляются в тех телах, в которых живое существо может воплотиться после смерти ныне существующего тела.

Считают, что каждое действие, совершенное человеком, производит три вида *пхала*, или следствий. Первый назван *дришта-пхала*, что буквально означает видимые следствия, то есть следствия, причина которых соотносится с действием и может быть непосредственно воспринята и установлена с помощью чувств, есть внешние результаты наших действий.

Когда один человек наносит оскорбление другому из эгоистического побуждения, оскорбленный человек страдает, а обидчик чувствует себя на высоте. Все подобные случаи относятся к *дришта-пхала*. В действительности мы испытываем следствия наших деяний в земной жизни. Некоторые действия приносят нам удовольствие и процветание, другие становятся источниками боли и нужды, некоторые действия делают нас объектами чести и славы, другие — объектами осуждения и позора. Наши действия затрагивают интересы других, и наоборот. Все это примеры *дришта-пхала*. Далее, действия создают соответствующие *самскар*ы (впечатления) в нашем уме, которые становятся причинами наших намерений, стремлений и желаний, привязанностей и антипатий, и влияют на наши будущие действия. Именно наши действия формируют привычки и характер. То, как мы поступаем, определяет, какими мы становимся. Это называется психологическим следствием (*самскара-пхала*) наших действий.

Многие из наших действий производят такие закоренелые *самскар*ы в уме, что они не разрушаются даже при физической

смерти. Психический организм не умирает с физическим телом, он сохраняет свою индивидуальность даже после смерти тела и содержится в себе самскары, произведенные действиями в течение жизни. Психическое тело, неся самскары, ставшие неотъемлемой частью его природы, может существовать в тонком воплощении в течение определенного периода, и может впоследствии соединиться с новым физическим организмом для дальнейшего самопроявления и самосовершенствования. Старые самскары, произведенные действиями, совершенными в предыдущем воплощении, имеют большое влияние на новое тело в форме инстинктов, наклонностей и способностей приспосабливаться к новым обстоятельствам. Таким образом, наша природа в текущем воплощении в значительной степени определена психологическими следствиями поступков предыдущего воплощения, а природа следующего воплощения будет продиктована самскарами, произведенными нашими делами в нынешней жизни. Кто-то рождается в сильном и красивом теле, кто-то в больном или уродливом, кто-то в богатой семье или стране, кто-то в бедной, все это зависит от действий, совершенных в прошлых жизнях. Однако человек посредством праведных и благочестивых поступков, посредством духовной практики способен преобразовать негативные самскары. Святые утверждают, что каждое действие и особенно каждое добровольное и преднамеренное действие производит *адришта-пхала* в форме нравственных и религиозных достоинств и недостатков (*пунья* и *папа*, *дхарма* и *адхарма*), которые вознаграждаются и наказуются должным образом в соответствии с законом космического порядка. Награды существуют в форме счастья, больших возможностей в жизни или в более высоком уровне существования, а наказания — в форме страданий, неблагоприятных условий жизни или более низких уровнях существования. Добродетельные поступки производят хорошую адришту, а порочные дела — плохую. Адришта также зовется *апурва*, она определяет будущие *кармы* людей. Часто в священных писаниях *апурва*, или адришта-пхала действий определена как карма. Подобно психологическому следствию, нравственное следствие также не иссякает в физической жизни. Оно — причина счастья и бед, благоприятных и неблагоприятных условий, развитых или низких уровней существования в освобожденной жизни после смерти, а также в будущей физической жизни. Культивирование добродетели и искоренение недостатков имеет важное значение для прогрессивной и счастливой жизни.



**64. Сексуальное наслаждение, влюбленность, игра, желание, нетерпение — такова пятикачественная кама.**

**Комментарии:** Итак, Гуру Горакшанатх упоминает каму в качестве второй категории пратьякша-караны для рождения и роста живых существ в космической системе. Здесь термин «кама» используется им в смысле сексуального инстинкта, который присутствует в природе живых существ и играет важную роль в их размножении. Таким образом, сфера камы принимает главенствующую роль в развитии различных порядков живых организмов в Космическом Телѣ Шивы-Шакти.

Согласно Горакшанатху, в природе богов, и особенно в природе человеческих существ, проявляются пять особенностей камы, а именно:

*Рати* означает сексуальную привязанность или безумное влечение между мужчиной и женщиной.

*Прити* (влюбленность) означает удовольствие или счастье, которым обладают оба при взаимных дружеских отношениях, и которое развивает взаимное влечение и любовь.

*Крида* означает игры, которые удовлетворяют страсти.

*Камана* означает желание все большего удовольствия, более близких отношений и большего удовлетворения страсти.

*Атурата* означает нарастание страсти с последующей противоположностью, то есть бессознательной отстраненностью.

Важность камы в ходе творения бесспорна и легко доказуема. Люди рождаются через действие камы. Кама способствует также развитию многих физических и жизненно важных органов, как и многих умственных признаков.

65. Уллола (неистовое перемещение), каллолини (вздымание), уччаланти (прыгание), унмадини (опьянение), тарангини (изменчивость), шошини (высушивание), алампада (целомудренность), правритти (пристрастие), лахари (волнение), лола (вибрирование), лелихана (выбрасывание), прасаранти (распространение), праваха (течение), саумья (великодушие), прасанната (привлекательность), плаванти (подскакивание) — таковы шестнадцать фаз луны. Нивритти (бездеятельность) — ее семнадцатая кала (фаза) (амрита-

кала), которая имеет природу амброзии (поток нектара бессмертия).

**Комментарии:** Названия (на санскрите) дают смутные представления относительно их характерных особенностей и функций. Бесполезно пытаться перевести эти термины и объяснять отличительные особенности этих кал в теле или мировом порядке. Не стоит ожидать никакой четкой концепции. Семнадцатая, или сущностная кала Чандры названа *нивритти*. Она не имеет активной проявленной функции в формировании тела и представлена предельной *бхогьей* (объектом удовольствия), окончательной сущностью всех питательных веществ и объектов наслаждения, которые были получены, в ней должна прекратиться вся борьба за сохранение жизни, и жизнь должна обрести бессмертие (*амритатву*). Поэтому ее также называют *амрита-кала*. Цель йогина — превзойти область всех других воспринимаемых действующих шестнадцати кал и наслаждаться блаженством семнадцатой амрита-калы путем наиболее глубокой концентрации энергии.

66. Тапини (нагревание), грасика (захватывание), угра (жестокость), акунчани (сокращение), шошини (высушивание), прабодхани (пробуждение), смара (запоминание), акаршини (притяжение), туштивардхани (удовлетворение), умирекха (вереница волн), киранавати (сияние), прабхавати (свечение) — двенадцать кал (фаз) солнца, свапракашика (самосвечение) — ее тринадцатая кала.

**Комментарии:** Эти силы Сурьи выполняют разные функции в различных преобразованиях земных явлений, так же как в преобразованиях пищевых веществ внутри индивидуальных тел. 13-я кала, названная *ниджа-калой* и не принимающая никакого прямого участия в космических или в физических действиях, является *свапракашатой* (самосветящейся). Относительно этой *ниджа-калы*, или основного характера, Сурья проявляется как тождественный с Высшим Духом — совершенным наслаждающимся (*бхокта*) или вкушающим, обладателем всего разнообразия, которое является только его собственным восхитительным самопроявлением.

67. *Дипака* (освещение), *раджика* (великолепие), *джвалини* (яркое горение), *вишпхулингини* (искрение), *прачанда* (неис-

товство), *пачика* (приготовление), *раудри* (интенсивность), *дахика* (воспламенение), *рагини* (окраска), *шикхавати* (пылкость) — десять *кал* (фаз) *агни* (огня), одиннадцатая *кала-джьоти* (свет). [Таково] количество аспектов качеств пратьякша-караны.

**Комментарии:** 11-я кала, которая, собственно, является трансцендентной, названа джьоти (чистым светом), который находится в прямом союзе с Высшим Духом, Просветителем, Дарующим жизнь, и объединяет все остальные десять аспектов огня. В ведических текстах Сурья, Агни и Чандра часто прославляются как Брахма.

## 6. Нади-самстхана (нервная система)

68. Вот десять отверстий нади. Ида и пингала протекают в ноздрах, сушумна-нади же идет по позвоночнику до брахмрандхры. Сарасвати проходит во рту, пуша и аламбуша проходят в глазах, гандхари и хастиджихвика проходят в ушах. Куху идет к анусу, шанкхيني — к отверстию лингама. Таковы потоки десяти отверстий.

**Комментарии:** В человеческом теле существует 72 000 нади, самая главная из них — сушумна-нади, она проходит вдоль позвоночника, берет начало от области крестца и доходит до макушки головы. Эта нади соединяет Кундалини-шакти, которая спит в основании позвоночника, с Шивой (сверхсознанием), который, как говорится во многих тантрах, постигается йогином в макушке головы при восхождении психической силы Кундалини вверх, к нему. Вместе с Шакти к макушке поднимается и наша душа (*дживатма*), которая изначально неотдельна от Шивы. Соответственно, канал сушумна играет важнейшую роль в духовной практике натха-йогинов. Согласно многим йогическим текстам, внутри *сушумны* находятся еще три нади: *ваджра*, *читра* и *брахма*. Сушумна овивается идой и пингалой — двумя важными каналами, которые отвечают за работу двух токов, лунного и солнечного. От иды, пингалы и сушумны исходят все остальные каналы. В Индии их называют потоками (*нади*) и символически отождествляют с местными священными реками.

Все нади имеют общий источник — мула-канду. Считают, что мула-канда, самая жизненно важная часть тела, расположена в месте над детородным органом и ниже пупочного центра, в области позвоночника. Именно из этого жизненного центра все нади берут начало и распространяются по телу во всех направлениях. Мозг и позвоночник играют самую важную роль в нервной системе, это ее основные составляющие. Сам Горакшанатх не особо уделяет внимание подробностям, связанным с точным местоположением этих нади, но об этом подробно написано в других трактатах. В Вивека-мартанде Горакшанатх перечисляет нади и их местоположения в теле:

*Сушумна* находится в позвоночнике.

*Ида* идет от левой ноздри вниз, огибая сушумну, обычно ее соотносят с левой стороной тела.

*Пингала* противоположна иде и, начинаясь с правой ноздри, также огибает сушумну.

*Гандхари* связана с левым глазом.

*Хастиджихва* — с правым глазом.

*Пуша* — с левым ухом.

*Яшасвини* — с правым ухом.

*Аламбуша* связана со ртом.

*Куху* — с половым органом.

*Шанкхини* — с задним проходом.

Здесь он не упоминает *Сарасвати-нади*, но упоминает вместо нее *Яшасвини*. Также существуют каналы, которые упоминаются в текстах натхов и разных тантрах, например, ваджра, читрини и брахма, они находятся внутри сушумны. Нади, находящиеся внутри сушумны, связаны с регуляцией сил трех гун.

## 7. Вайю-самстхана (местоположения вайю)

Несмотря на то, что *прана-шакти*, по существу, одна во всем теле, она выражена в десяти различных состояниях, которым соответствуют различные функции (*вритти*) в тех или иных частях живого организма.

69. Теперь десять вайю. В сердце — прана-вайю, осуществляющий вдох и выдох, сущность которых есть звуки «ха» и «са». Состояние их нераздельности известно как хатха-йога. Звук «ха» известен как солнце, звук «са» называется луной. По причине соединения солнца и луны [это] названо хатха-йогой. В анусе — апана-вайю, [ответственный] за выдох, задержку и вдох. В пупке — самана-вайю, согревающий и переваривающий. Все тело пронизывает [вьяна-вайю] и в нем движется. Курма-вайю [осуществляет] дрожание глаз и моргание, крикала [вызывает] возбуждение и голод, девадатта — зевание, дхананьджая — звучание.

Итак, рассмотрены десять вайю. [Этим завершается описание] происхождения пинды, имеющего образ мужчины и женщины.

**Комментарии:** Один вайю действует как десять вайю. Их называют: *прана*, *апана*, *самана*, *удана*, *вьяна*, *нага*, *курма*, *крикара* (*крикала*), *девадатта* и *дхананьджая*. Первые пять известны как первичные, последующие пять — как вторичные.

*Прана-вайю* находится в сердце и легких, он связан с поглощением жизненной энергии из пространства, движется вверх. В разных тантрах он описан по-разному, иногда как сила, связанная с вдохом, а иногда — как с выдохом. Так как поток выдыхаемого воздуха выходит из тела во вне и поднимается вверх при выдохе, некоторые тексты выдох связывают с праной, тем более что внешнее пространство за пределами нашего тела определяется как прана.

*Апана-вайю* описан как нисходящий поток энергии, соотносится с мочеполовой и выделительной системами, если определять его местоположение на физиологическом уровне. Эта энергия ответственна за выведение отработанных в организме веществ через прямую кишку. В разных тантрах и йога-шастрах ее соотношение разнится, иногда она соотносится с выдохом, а иногда с вдохом. Чаще всего в йогических текстах все-таки прана связывается с вдохом, а апана — с выдохом.

*Самана-вайю* располагается в области пупа или живота, и главная функция саманы, как считают, заключается в разжигании (*дипана*) огня (*агни*) в животе и кишечнике и увеличении силы, спо-

собствующей пищеварению (*начана*). Самана в переводе с санскрита означает «равновесие», то есть это также вайю, который приводит в баланс энергии праны и апаны.

Удана-вайю находится в области горла (*кантха*). Удана также активизирует органы пищеварения для легкого проглатывания пищи, питья и рвотного рефлекса, чтобы отвергнуть то, что не принимается организмом. Данный вид вайю также отвечает за активность органов речи.

Вьяна-вайю предстает как движение во всех частях тела, привнесение новой энергии и циркуляцию во всех нервах и органах, создание равного распределения питания среди них. Это существенно помогает в поддержании баланса среди различных частей сложного механизма.

Пять второстепенных вайю также имеют свои сферы активности в теле:

*Нага* представлен как проникающий во все тело и способствующий прочности, силе и уравновешенным движениям тела.

*Курма-вайю* является главной причиной непроизвольного сотрясения тела или его специфических частей в особых случаях, и также непроизвольного закрывания и открывания век и движений глазных яблок. Таким образом, помогает непроизвольному регулированию тонких органов при непредвиденных обстоятельствах.

*Крикала* (или *крикара*) служит двум целям, он вытесняет газы из области живота через горло и рот, помогая восстановлению нормального состояния внутри тела, и порождает или усиливает голос.

*Девадатта* помогает телу при случайных неправильных состояниях, посредством определенных непроизвольных потоков, выраженных через рот и другие каналы.

*Дхананьджая* представлен как вайю, который пронизывает весь организм и производит внутри организма непрерывный звук или ряд звуков (*нада*) как сопровождение действий и взаимодействий различных органов и различных сил, постоянно действующих для его сохранения и развития.

Горакшанатх также отдельно упоминает мантру «со-хам», называемую *аджапа-джана* (непрерывно повторяемую всеми живыми

существами). В течение дня и ночи мы обычно делаем вдох и выдох двадцать одну тысячу шестьсот (21 600) раз. Мантра переводится как «Я есть Он», то есть джива является Шивой. Так, бессознательно мы повторяем мантру, которая напоминает нам о нашем изначальном положении Шивы. «Ахам» — это сила «ха», и «сах» — сила «тха», вместе они являются сутью хатха-йоги. Известная мантра «Ом» также есть слияние мантры «со-хам».

**70. Итак, в соитии мужчины и женщины благодаря соединению раджаса и семени во время овуляции происходит образование зародыша (гарбхоли-пинды) для дживы.**

**Комментарии:** Живые существа рождаются в результате половых связей между мужчиной и женщиной, и разделяются по половым признакам на мужчин и женщин. Существует несколько видов процессов появления различных живых существ: *джараюджа* (те, кто рожден в матке) и *андаджа* (те, кто рожден из яйца). Согласно классическим текстам, есть еще *сведаджа* (произведенные из пота) и *удбхиджджа* (происходящие из земли). Люди — высшие среди живых существ *джараюджа*. Рождением других тел живых существ, так или иначе, управляет тот же самый принцип половых отношений. Через сексуальную связь *бинду*, *биджа*, или *шукра* (семя), выделенное отцовским телом и помещенное в матку, объединяется с *раджасом*, *шонита* или *ракта* (кровью), выделенной из тела матери. Комбинация этих двух рождает новое индивидуальное тело, с динамическим потенциалом, которое при благоприятных условиях постепенно развивает физические особенности и другие внутренние качества родителей и рода. Раджас — это женские половые выделения, которые смешиваются с семенем мужчины во время полового акта, их соединение приводит к появлению зародыша внутри матки.

**71. В первый день образуется зародыш, за семь ночей он становится подобным пузырю, за полмесяца он становится круглым, за месяц он твердеет. В течение двух месяцев формируется голова. За три месяца образуются руки, ноги и т. д. На четвертом месяце появляются глаза, уши, нос, рот, половые органы и анус. На пятом месяце образуются спина и живот. На шестом месяце появляются ногти и волосы, а на седьмом зародыш обретает сознание. На восьмом месяце завершает-**

**ся его формирование. На девятом месяце он обретает правильное знание. А на десятом месяце, вследствие выхода из утробы, он становится невежественным дитем.**

**Комментарии:** Здесь описывается примерный процесс формирования плода. Например, под твердением сформированной структуры на первом месяце беременности может подразумеваться закладка хорды (зачаток позвоночника). Формирование тела здесь описано с позиции таттв, кармендрий и джнянендрий, что также не противоречит физиологии. Это формирование может происходить вплоть до четвертого месяца, когда появляется кожа (*твак*) и все индрии (органы чувств). Седьмой месяц (28 — 31 неделя беременности) характерен тем, что у малыша устанавливается ритм сна и бодрствования, в тексте это называется появлением сознания, так как сознание имеет свои уровни в виде *джаграт*, *свапна* и др. Плод может просыпаться по утрам вместе с матерью и приветствовать ее достаточно бурными толчками. Считается, что именно с седьмого месяца ребенок принимает участие в эмоциональной жизни матери. К концу седьмого — началу восьмого месяца ребенок начинает слышать и видеть. На восьмом месяце (32 — 35 неделя беременности) малыш прибавляет в весе и росте; жировой клетчатки под кожей становится больше, ребенок «округляется», ему уже тесновато в матке, его движения ограничены. На девятый месяц ребенок выходит на свет. Этот период рождения очень важен, так как место, время, условия, связанные с психическим состоянием матери, сказываются на формировании будущей жизни новорожденного. Первый месяц после рождения ребенок совершенно беззащитен, на него влияет вся внешняя атмосфера, поэтому в Индии в это время брахманы проводят специальный ритуал для ребенка — *джатакарма-самскару*, чтобы устранить возможные негативные астрологические влияния.

В момент смерти живое существо делает выдох, а при рождении, когда выходит из лона матери — совершает вдох, если человек в течение жизни накопил негативную карму, то при наступлении смерти он испытывает сильный шок, и этот момент влияет на его следующее воплощение. Если карма у человека оказывается позитивной, то он более-менее спокойно оставляет тело. Йога учит тому, как осознанно входить в состояние бессознательного, чтобы момент перехода из жизни в жизнь не был шоковым, и по своей воле выбирать следующую форму жизни. Однако моменты



рождения и смерти относительны, а поскольку мы рождаемся и умираем каждый момент времени, то каждое мгновение — новое, но преходящее. Йогин учится тому, как осознавать вечное в каждом моменте. Некоторым йогинам даже удается реализовать эту вечность на уровне своего тела, и они могут жить очень долго в этом мире, а кто-то даже выходит на такой уровень, когда может превратить свое физическое тело в чистый свет и растворить его в пространстве. Это уровень просветленных махасиддхов, какими были Матсьендранатх, Горакшанатх и другие. Так как эти просветленные существа не были ограничены страной и культурой, они могли проявляться в Китае, Японии, в странах Запада. Истории известны некоторые имена личностей, превзошедших уровень обычных живых существ. Этих личностей могут не называть йогинами, но суть не в названии, а в самом духовно эволюционном уровне. На десятом месяце из-за контакта с половым органом матери, появляясь из лона, живое существо теряет истинное знание и рождается как невежественный ребенок.

72. При преобладании семени [рождается] мальчик, при преобладании ракты — девочка. [Если же] количество семени и ракты равно, рождается гермафродит. [Если во время зачатия] ум матери и отца тревожен, [ребенок может] родиться слепым, горбатым, карликом, хромым или уродом. Если во время соития семя изольется два или три раза, из-за этого будет зачат второй ребенок.

**Комментарии:** Ракта не всегда означает кровь матери в прямом смысле, сюда также относятся и уровни тонкой энергии. Существует, например, наука *свародайя*, которая дает рекомендации по зачатию мальчика или девочки, о том, какая ноздря должна быть активной во время полового акта, чтобы родился ребенок нужного пола. В Индии некоторые супруги, владеющие знанием *свара-видьи*, специально регулируют дыхание для того, чтобы зачать ребенка определенного пола.

73. В теле три с половиной палы семени, двадцать пал крови, двенадцать пал жира, десять пал костного мозга, сто пал плоти, десять пал желчи, двадцать пал слизи и столько же воздуха, триста шестьдесят пал костей и столько же сухожилий, тридцать с половиной миллионов волос. [Тело] возникает [из

соединения] семени отца и матери. В нем три дхату — вата, питта и шлешма, и десять дхату [кости, жир и т. д.].

**Комментарии:** Стоит немного пояснить индийскую систему мер, упомянутую в тексте: 1 пала = 8 единиц веса или приблизительно 93 грамма. Здесь говорится о десяти дхату (компонентах тела), к которым относятся: плазма, кровь, плоть, жир, кости, костный мозг, сперма / яйцеклетки, волосы, кожа, сухожилия. Три доши (иначе дхату) — это психофизические конституции человека, при дисбалансе которых в теле возникают разные заболевания. Слизь (капха), желчь (питта) и воздух (вата) связаны с тремя гунами и тремя энергиями (солнечной, лунной и огненной), что имеет прямое отношение к связи физического тела с высшими метафизическими принципами, соотносимыми с природой Абсолюта.

## Второе наставление

В Традиции Натхов существует огромное количество практик, которые можно встретить в самых разных индийских учениях. Однако все практики и их разновидности есть не что иное, как методы (*упайи*), позволяющие утвердиться в недвойственном состоянии (*сахадже*), описанном в таких трудах, как Акулавира-тантра, Джняна-карика и др. Насколько велико количество проявлений в этом мире, настолько же огромно количество методов. Из-за своего многообразия они могут казаться противоречивыми, их делят на разные системы или даже традиции, но для сиддхайогинов суть не в делениях, а в цели, на которую они направлены. Соответственно, многих знатоков разных форм тантризма не должно смущать то, что элементы, казалось бы, разных тантрических традиций можно увидеть в описаниях метафизики и практик, данных Горакшанатхом. Натхи были и остаются за пределами разных «измов», и ориентируются на эффективные аспекты всех аутентичных тантрических направлений. Впрочем, такой подход в какой-то степени свойственен тантре. Для того, чтобы легче было понять описание чакр и других эзотерических аспектов йоги натхов, в своих комментариях я буду проводить параллели с другими тантрическими системами, где данные элементы могут быть изложены более детально.

Горакшанатх сначала объясняет девять чакр. Подобное описание девяти чакр можно встретить в шактийских текстах, например в Бхавана-упанишаде. Очевидно, на эту древнюю трактовку чакр, которая была свойственна тантре и шактизму, также опирался и Горакшанатх. В некоторых своих трудах он упоминает шесть чакр без сахасрара-чакры, а в Горакх-бани перечисляет восемь чакр. Также мы встречаем упоминание о восьми чакрах в Кауладжняна-нирнае, принадлежащей Матсьендранатху. Однако у Горакшанатха, в других его текстах, часто встречается упоминание о шести чакрах; вероятно, эта схема была заимствована из Кубджика-тантризма.

1. В пинде девять чакр. В основании — браhma-чакра, она имеет три витка и форму круга йони. В ней — мула-канда. Там следует созерцать шакти в образе огня. Там же находится Камарупа-питха, исполняющая все желания.

**Комментарий:** Описание чакр по Горакшанатху интересно тем, что оно сочетает опыт многих тантрических школ. Так, например, название «брахма-чакра» связано с Брахмой. В ряде тантр именно он считается божеством этой чакры, поскольку связан с творением, данная чакра отвечает за физический план. Однако ряд тантр с чакрой под названием «муладхара» (от *мула-праkritи*) связывают Бога Ганешу. Например, традиция Шри Видья соотносит основание Шриантры (квадрат, или *бхунур*) с муладхара-чакрой, и первое посвящение в этой традиции заключается в передаче практик поклонения Ганеше. В той же традиции муладхару могут соотносить и с центром Шриантры (*кама-калой*), где *кама* — намерение, *кала* — проявление, то есть проявление творения Воли Бога. Связь с *кама-калой* заключается в следующем: ряд текстов заявляет о локализации в муладхара-чакре треугольной *канды*, в которой соединяются три канала (*ида*, *пингала* и *сушумна*), *кама-кала* также имеет треугольную форму и соотносится с *кандой*. Этот треугольник одним углом повернут вниз и символизирует собой *йони* — женский детородный орган, как символ творения. Каждый угол связан с определенным святым местом (Шакти-питхой) Индии, относящимся к богине Трипура Сундари, или Кундалини. Нижний угол треугольника соотносится с *Камакхья-питхой* или *Камарупой*, этот угол треугольника опирается как раз на центр муладхары и связан с одной из трех *бинду*, которая соотносится с силой огня.

Помимо прочего, муладхара-чакра, или брахма-чакра, связана с высшей *Праkritи* как творческой силой Шакти, которая в союзе с вечным Брахманом или Шивой соединена потоком *нада*. Здесь звук находится в непроявленном состоянии как первичный *Шабда* Брахман, известный как *паравак*. Этот *паравак* (высший звук) соотносится с союзом Шивы и его *ананда-шакти*.

2. **Вторая — свадхиштхана-чакра.** В ее центре следует созерцать лингам, обращенный на запад, похожий на ветку коралла. Там же находится *Уддияна-питха*, привлекающая [весь] мир.

**Комментарий:** Такое описание свадхиштхана-чакры имеет связь с традицией Кубджика, в которой существуют следующие соответствия:

| Вактра (рот)  | Шакти    | Девы    | Чакра        | Место-положение | Адхван (средство) |
|---------------|----------|---------|--------------|-----------------|-------------------|
| 1. Аджа       | Иччха    | Вьяпика |              | двадшанта       |                   |
| 2. Ишана      | Джняни   | Хакини  | аджня        | урдхва (верх)   | таттва            |
| 3. Татпуруша  | Крийя    | Шакини  | вишуддха     | восток          | кала              |
| 4. Агхора     | Раудри   | Какини  | анахата      | юг              | варна             |
| 5. Вама       | Вама     | Лакини  | манипура     | север           | мантра            |
| 6. Садьоджата | Джвештха | Ракини  | свадхиштхана | запад           | пада              |
| 7. Патала     | Амбика   | Дакини  | адхара       | адхас (низ)     | бхувана           |

Свадхиштхана-чакра имеет связь с западным направлением. Считается, что Садашива из своих пяти ртов: Ишана, Агхора и др., проявил различные тантры, эти направления соответствуют стопам света, а также разным тантрическим традициям, и называются *амная*. Существуют даже специальные практики, называемые *шададхван*, которые соответствуют ликам Шивы и амнаям, они заключаются в познании различных категорий бытия (*таттв*), в работе с мантрами, силами миров (*бхувана*) и др. Особую связь амнай и шести чакр можно встретить в традиции Кубджика (*сгорбленная*, то есть свернута подобно змее, синоним Кула-кундалини). Кубджику считают западной амнаей, она сохранилась в Непале и по сей день, но считается закрытым учением. Полагают, что из нее появилась система, известная как *шат-чакра*, которая имела определенную связь и с линией натхов. Кубджика имеет отношение также к традиции Шри Видья и Шричакре, она — сам центр Шричакры, который соотносится с кандой.

Локализация канды в тонком теле в разных тантрах описывается по-разному, в одних она расположена на уровне муладхары, в других — свадхиштханы, манипуры и даже анахаты. Примечательно то, что Уддияна-питхой считают центр Шриянтры — бинду. Очевидно, практика йогической уддияна-бандхи имеет прямое отношение к этой чакре, а также связана и с центром Шриянтры, треугольником камакала. Этот треугольник является покровом (*авараной*) для центральной бинду как Уддияна-питха, и символом Маха Трипурасундари. Три угла треугольника — это три витка Кундалини, связанные с силами Солнца-Луны-Огня, с идой-пингалой-сушумной, они овивают огненный центр — лингам, направленный вверх, вероятно, потому его описывают в тексте как «имеющий цвет коралла». В тантре правый канал символизирует южное направление (*дакшина*), а левый — северное (*уттара*), низ — восточное (*пурва*), если мы пред-

ставим, что верх — это западное направление (*нашчима*), а себя в качестве Шивы, смотрящим вниз на свою Шакти, то есть на восток. Таким образом, лингам, овиваемый Кундалини, направлен на запад — вверх. С другой стороны, когда садхака делает пуджу, спиной он обычно обращен на запад, а лицом — на восток; как правило, на востоке и почитаются все божества, в особенности шактийские аспекты. Таким образом, лик божества направлен с востока на запад, на совершающего поклонение.

Есть другая символика свадхиштхана-чакры, она имеет отношение к культу вамачары, где используются практики сакрального секса. Муладхара-чакра символизирует собой женский половой орган, похожий на лотос (при возбуждении йони раскрывается подобно цветку лотоса). Когда мужской половой орган проникает в йони, на физическом уровне он достигает области свадхиштхана-чакры. На различных традиционных изображениях вы можете увидеть того или иного бога в объятиях богини, где видно соединение мужского и женского половых органов. В общем, эта картинка напоминает треугольник, в котором находится лингам, что соответствует изображению канды. Считается, что сексуальный союз Шивы и Шакти (*майтхуна*) способствует поднятию Кундалини вверх по чакрам, хотя, конечно, подобный мистический опыт не стоит сводить просто к физическому сексу, несмотря на то, что в символах чакр существует определенная связь с тантрической майдхуной. Это, скорее, некая «любовная связь» творческой силы и раскрывающегося сверхсознания, к которой и должно вести пробуждение Кундалини.

3. **Третья — набхи-чакра.** В ее центре следует созерцать Кундалини-шакти, свернутую в пятеричное кольцо, подобно змее, и сияющую, как десять миллионов восходящих солнц. Она есть мадхьяма-шакти, дарующая все совершенства.

**Комментарий:** Считается, что в теле есть три Кундалини: нисходящая сверху вниз, или Урдхва-кундалини, восходящая снизу вверх, или Адхо-кундалини, и средняя, или Мадхьяма-кундалини, — та, которая находится в центре тела (*набхи*). Обычно «Кундалини» переводят как «свернутая кольцом», она символизирует собой непрерывное движение и пурнату (единство в многообразии). Прана и апана, соединяясь вместе, разжигают огонь Мадхьяма-кундалини, который поддерживает тело и сознание (*четана-шакти*). Здесь

находится *самана-вайю*, который уравнивает прану и апану, *самана* в переводе означает «выравнивание». Набхи переводится как «центр» или «небо», это место — основа нашего чистого сознания. Манипура означает «город драгоценностей», или «то, что обладает природой сияния». Поэтому и говорится о сиянии, подобном десяти миллионам восходящих солнц. Примерно такое же описание мы встречаем и в Горакша-шатаке. Также в этом центре Кундалини пребывает как свернутая в пять колец. Здесь необходимо понимать, что колец может быть много, так, например каждый лепесток и связанная с ним буква санскритского алфавита могут считаться одним из колец Кундалини. Вероятно, число пять неслучайно соотносится с этой чакрой, в связи с уже упомянутой силой Шабда Брахмана, который на уровне муладхары известен как паравак, на уровне манипуры он проявляется как первое раскрытие Брахмана, известное как тонкий звук *пашьянти*, связанный с иччха-шакти и Садашива-таттвой. Пять колец — это пять таттв: Садашива, Ишвара, Рудра, Вишну и Брахма, они контролируют все проявления во Вселенной и связаны с пятью витками Кундалини. При полном раскрытии этой силы йогин может трансформировать все виды материальной энергии.

Когда лингам проникает в йони, из него проявляется бинду, как символ высшего сознания, которое приносится в жертвенный огонь манипура-чакры.

4. Четвертая — адхара сердца, [имеющая вид] восьмилепесткового лотоса, повернутого вниз. В его центре в семенной коробочке следует созерцать форму пламени, имеющую образ лингама. Именно она есть хамса-кала, подчиняющая все индрии.

**Комментарий:** Восьмилепестковый лотос в других источниках нередко упоминается как лотос, находящийся немного ниже анахата-чакры. Эта *хридая-чакра*, подобная анахате, входит в систему главенствующей, а именно анахата-чакры; по этой причине их иногда отождествляют. Хридая-чакра — это место *кальпа-врикши*, дерева, плоды которого исполняют все желания. При достижении этого дерева все желания йогина исчерпываются, и он направлен только на союз с Богом. Йогин в таком состоянии достигает полного отречения и контролирует все свои чувства. В традиции Кубджика также упоминается хридая-чакра как имеющая восемь лепестков, они соотносятся с во-

семью богинями-йогинями (*аишта-матрикой*). Слово «анахата» указывает на звук, возникший без какой-либо внешней причины, «анахата» — это то, что проявляется без соприкосновения двух объектов, не так, как обычно проявляются все звуки. В реальности анахаты все присутствует изначально, то есть субъект (*ахам*) в ней тождествен с объектом (*сах* — Абсолютом), этот союз также называют *хамса*.

В связи с упоминанием в тексте хамсы, было бы нелишним обратиться к Хамса-упанишаде, где также подробно описывается сердечный центр. В упанишаде рекомендуется совершать *аджапа-джану*, повторяя мантру «со-хам», и выполнять сосредоточение на восьмилепестковом лотосе сердца. Кроме этого, дается описание качеств лепестков. Созерцая лебедя (*хамсу*) нужно представлять, что Агни и Сома — его крылья, Омкара (звук Ом) — его голова, Рудра и его Шакти (Рудрани) — его лапы, которые одновременно пребывают в нем как обучающий и обучение. Его янтра обрамлена восемью лепестками: на юго-востоке находится лепесток с качеством *пунья* (праведность), на юге — лепесток с качеством *аласья* (вялость), на юго-западе — с качеством *крурата* (жестокость), на западе — с качеством *папа* (порочность), на северо-западе — с качеством *крида* (стремление к играм), на севере — с качеством *гайна* (стремление прославлять), на северо-востоке — с качеством *рати* (стремление к наслаждению), на востоке — с качеством *грахана* (склонность захватывать). В середине лотоса — бесстрашие, в тычинке — *джаграт* (состояние бодрствования), в семенной коробочке — *свапна* (состояние сна со сновидениями), в пестике — *сушупти* (состояние бессознательного транса), в центре лотоса — *турья* (состояние духовного пробуждения). Когда лебедь (*хамса*) погружается во внутренний звук, тогда обретается четвертое состояние, связанное с духовным пробуждением (*турья*), и йогин слышит десять внутренних звуков различной чистоты, приближаясь к поглощению в звуке (*анахата-наде*). Тогда йогин становится сиддхой.

5. **Пятая — кантха-чакра, размером в четыре пальца. В ее левой части — ида, лунный канал, в правой — пингала, солнечный канал. В ее центре следует созерцать сушумну. Она же есть анахата-кала, приносящая анахата-сиддхи.**

**Комментарий:** В Хатха-йога прадипике говорится, что проходя вишуддха-чакру, йогин достигает *гхата-авастхи* (объединение пустого пространства кувшина с внешним пространством). Объе-



диняются прана и апана, токи иды и пингалы. Достигается незатрунутое состояние (*анахата*), возникшее в отсутствие двойственности, очевидно, по этой причине во многих тантрах эта чakra называется вишуддха (незапятнанная).

6. Шестая — талу-чakra. Отверстие за язычком [именуется] раджаданта, оно связано с шанкхيني-нади. Это есть десятая дверь. Там надлежит созерцать пустоту, в которой растворяется ум (читта).

**Комментарий:** Место, связанное с пространством Солнца в животе и с пространством ума, символически называется «Луной в голове»; как только ум обуславливается материей, он теряет свое изначальное целостное состояние. Но посредством поднятия Кундалини ум растворяется в своем исконном источнике и достигает целостности. В текстах сказано, что йогин пьет лунный нектар чит-шакти, он забирает обратно ум, который ранее поглощало Солнце (материальные мотивации), и обретает психофизическое равновесие.

На данном этапе, когда Кундалини достигает нёба (*талу*), йогин переживает своего рода растворение сознания, подобное глубокому сну (*нидре*). Также в Хатха-йога прадипике встречается утверждение о том, что при помощи практики *кхечари-мудры* (прохождения праны посредством заведения языка за нёбо) обретается йогический сон (*йога-нидра*). Однако кхечари-мудра, как заведение языка за нёбо, не всегда соответствует описанию в других тантрах, не связанных с хатха-йогической техникой растягивания языка. Кхечари может также рассматриваться просто как проникновение праны в наднёбное пространство, что может быть реализовано разного рода тантрическими созерцательными практиками, которые включают в себя управление потоками праны. В таком состоянии тело, желания и ум — замирают, но чистое сознание раскрывается. Этот сон ни в коем случае не может быть принят за обычный сон; йогин и не спит, и не мечтает, он пребывает в особой пустоте, его мистические переживания глубоки, но он отстранен от всех явлений, поскольку колебания мыслей остановлены.

В Саубхагья-лакшми упанишаде эта чakra описана следующим образом:

3.6. В нёбной чакре течет эликсир бессмертия; подобие крошечного колокольчика (язычок) находится в пространстве, деся-

том отверстии. Там надлежит медитировать на пустоту. В результате чего происходит растворение ума.

Кроме всего прочего, есть еще одна особенность, связанная с небесной талу-чакрой, благодаря которой становится ясно, почему именно там растворяется ум. Дело в том, что талу - это место, где происходит соединение вдыхаемого и выдыхаемого воздуха. Когда йогин достигает состояния кевала-кумбхаки, то прана в виде входящего и выходящего воздуха сужается и останавливается именно в пространстве талу. Вместе с праной прекращается и колебание ума.

7. **Седьмая — чакра [между] бровями. Она — посередине, размером с большой палец. Это глаз знания. [Там] следует созерцать образ языка пламени. Это приносит совершенство речи.**

**Комментарий:** В Хатха-йога прадипике этот уровень называется *нишпати-авастхой* (завершением практики лайя-йоги как работы с нада), при его преодолении развязывается психический узел *рудра-грантхи*. Седьмую чакру связывают с *вак-сиддхи* (совершенством в практиках работы с силой звука). На самом деле нада — это Кундалини, которая поднимается вверх как пламя огня сознания. Под пламенем размером с большой палец, согласно упанишадям, также понимается Атман; когда Кундалини восходит в пространство черепа (*гагана-мандалу*), йогин познает Атман посредством *вак-шакти*.

8. **Восьмая — брахмарандхра, нирвана-чакра. В ней надлежит созерцать образ струйки дыма, тонкой, как кончик иглы. Там — Джаландхара-питха, дарующая освобождение.**

**Комментарий:** Джаландхара-питха — святое место, неподалеку от Джваламайи-питхи, где практиковал Джаландхарнатх (также Джвалендранатх). По легенде он родился из пламени жертвенного огня, вероятно, поэтому его отождествляют с дымом. Джаландхарнатх — сын Джваладеви и ученик Шивы Адинатха. *Брахмарандхра* — это место соединения огненной богини Кундалини (Джвала) и Шивы Адинатха, а также место рождения их сына — Джвалендранатха. Обычно при жертвенном обряде, когда сгорает *самагри*, и огонь восходит в акашу, перенося жертвы небожителям, от огня поднимается дым, его часто рассматривают как продолжение силы огня. Так,

например, прану иногда описывают как имеющую дымчатый цвет; одну из тантрических Шакти называют Дхумавати (несущая дым), она олицетворяет собой *пралайю* (растворение).

Восхождение вверх огня Кундалини является ни чем иным, как внутренним огненным жертвоприношением (*агнихотрой*). Во время совершения внешней ангихотры садхака обычно жертвует огню, как символу Брахмана, различную пищу. При горении огня дым поднимается в небо, способствуя препровождению всех подношений в различные обители богов, после чего садхака обретает соответствующие сиддхи. Брахмарандхра - это место, соединяющее человека и миры Вселенной, поэтому оно считается отверстием, где джива соединяется с макрокосмом посредством восхождения внутреннего огня Кундалини-шакти

9. **Девятая — акаша-чакра, [имеющая вид] шестнадцатилепесткового лотоса, повернутого вверх. В его центре в семенной коробочке следует созерцать ту верхнюю Шакти, имеющую образ трикуты, Ее, которая есть высшая пустота. Именно там Пурнагири-питха, осуществляющая все желания. Так [завершено] рассмотрение девяти чакр.**

**Комментарий:** Эта чакра также известна как сахасрара, иногда ее не называют чакрой, так как она находится за пределами тела и является пространством, соединяющим человека с различными энергиями космоса. Эта чакра описывается как шестнадцатилепестковая, вероятно потому, что она трансцендентна, как и шестнадцатый день Луны (*пурнима*), объединяющий темноту и свет. Этот центр опыта далее описан как Пурнагири-питха (то есть место, где обретается наивысший опыт). На этом уровне точка соединения сознания и макрокосма, который является великим раскрытием Шивы и Шакти, и число шестнадцать являются, в данном случае, символом *пурнаты* (полноты или завершенности опыта). Обычно во многих текстах по йоге и тантре описывается разное количество чакр, в пространстве головы и над ней находится много чакр, некоторые тексты упоминают о них, а некоторые нет. Где-то описывается система из таких сфер, как *ниродхика* (устранение сил грубых энергий), *нада* (восходящий поток звуковой вибрации), *наданта* (остановка потока и трансформация его в более тонкое состояние), *вьяпика* (проявленность Кундалини в сверхсознательной сфере) и т. д., всего двенадцать центров, называемых *двадашанта*. В

Кубджика-тантрах также говорится о *шодашанте* (завершенности шестнадцати центров), вероятно, отсюда и возникла связь *акаша-чакры* с шестнадцатю лепестками. Вот какое описание этой чакры мы встречаем в тексте традиции Кубджика, Шатсахасра-самхите:

*1.35 То, что [происходит] из полных шестнадцати, — тело, согласно традиции Кула. Оно проявляется Адинатхом; это — местожительство бесчисленных йогинов.*

В этом лотосе находится Бхайрава Адинатха с Богиней Кубджикой, окруженные шестнадцатю шакти, расположенными в шестнадцати лепестках лотоса, в околоплоднике (*карнике*) которого пребывают Кубджика и Кубджеша Бхайрава. Адинатха почитается как высший Гуру во всех тантрах и йогических текстах. Очевидно, эти шестнадцать шакти имеют отношение и к шестнадцати *адхарам*, которые описаны ниже.

## Шестнадцать адхар

Адхары — это точки сосредоточения сознания, они важны для мистических практик йоги, в которых используются *мудры*, *бандхи*, концентрация внимания (*дришти*). «Адхара» в переводе с санскрита означает «опора» для сознания, другое значение — «сосуд» или нечто, содержащее в себе витальную силу, которая способна раскрыться, высвобожда потенциал как праны, так и сознания, потому что состояние праны связано с сознанием. Адхары упоминаются в Кубджика-тантре, в виде несколько отличном от Сиддха-сиддханта паддхати, но там тоже говорится, что практика, связанная с шестнадцатью адхарами, ведет к раскрытию различных совершенств.

В семнадцатой части Кубджикамата-тантры упоминаются шестнадцать узлов (*грантх*), которые являются частями тела Богини Кубджики, и в них движется дыхание *хамса*. Эти шестнадцать узлов и их местоположения таковы: 1) Ананта — средний палец (ноги); 2) Кала — голеностопный сустав; 3) Раудри — стопы; 4) Джьештха и Вама — бедра; 5) Кама — основание гениталий; 6) Линга — выше (местоположения предыдущего); 7) Брахма — выше и ниже места расположения волос на теле (полость); 8) Сомма — выше предыдущего; 9) Сурья — вновь выше преды-

душего; 10) Прана — над предыдущим; 11) Джива — над предыдущим, живое существо живет и умирает из-за этого; 12) Вишну — горло; 13) Рудра — небо; 14) Иша — над предыдущим; 15) Садахья — над *трикути*; 16) Майя — над желанием полного блаженства (*иччханандой*).

Можно найти также описание шестнадцати адхар, трех *лакшьев* и пяти *вьом* в текстах разных тантрических традиций. Они встречаются у Кшемараджи и у других Гуру традиции Кашмирского шивизма, в текстах Шри Видьи, каулических текстах и других. Хотя, конечно, описание адхар, лакшьев и вьом в них отлично; тем не менее, само упоминание о них говорит о том, что они играют важную роль в тантрической и йогической практике. Различные описания подобны людям разных национальностей, рас и т. д. — как бы они не выглядели, все-таки представляют один вид живых существ. Рассмотрение всех этих описаний не входит в планы данного труда, поэтому будут рассмотрены только те варианты, которые описаны Горакшанатхом.

10. Теперь будут изложены шестнадцать адхар. Итак, первая — адхара большого пальца ноги [*падангуштха-адхара*]. Впереди нее следует созерцать сияющее. [Тогда] взор становится фиксированным.

**Комментарий:** Помимо семи высших лок существуют миры Паталы, которые связаны с подземным царством. На самом деле они негативны только для грешников, которые попадают в миры адов, и там, через страдания, сжигают свою карму. Но эти миры не являются грешными для тех, кто утвердился в *вира-бхаве*. Йогины, обладающие героической природой, могут спускаться в эти миры, а также подниматься на высшие планы, для них нигде нет страданий. Они умеют использовать энергии низших миров для достижения высшей духовной реализации, осознания себя как Шивы, который присутствует во всем и в ком присутствует все. Эти низшие миры сотворены Шакти Шивы, и они являются одной из форм Богини Кундалини.

Считается, что пространством семи нижних миров (Патала, Талатала, Махатала, Расатала, Сутала, Витала, Атала) управляет Калагнирудра. Согласно метафизике тантры, в теле эти миры расположены вдоль ног, от стоп до бедер. Калагнирудра и есть сама Кундалини, только связанная с нижними мирами. В Виджняна-бхайрава тантре встречается описание одной из практик, которая соответствует *падангуштха-адхаре*:

[Дхарана 29]

kālāgninā kālapadādutthitena svakaṁ puram |  
pluṣṭaṁ vicintayedante śāntābhāsastadā bhavet || 52 ||

*Надлежит выполнять созерцание следующим образом: «Мое тело, сожженное огнем Калагнирудры, восходит от большого пальца правой ноги (калапада)». Тогда садхака переживает свою (истинную) природу, которая есть весь мир.*

Эта практика связана с подъемом Кундалини и возвращением индивидуального сознания к его изначальному абсолютному состоянию. В разных школах те или иные Гуру передают разные варианты этой практики.

**11. Вторая — нить мула-адхары. Следует [сесть], надавив левой пяткой [на промежность]. Тогда возжигается огонь.**

**Комментарий:** Левая пятка связана с лунным током энергии, он противоположен солнечному току Кундалини, от лунного тока усиливается солнечный ток и наоборот, они оба, переходя на трансцендентный уровень, пробуждают огонь Кундалини. Место расположения левой пятки находится между гениталиями и анальным отверстием (то есть в промежности). Сначала нужно пробовать сокращать мышцы промежности, после чего в этой области можно почувствовать концентрацию праны. Как только прана сконцентрировалась там, нужно стараться удержать это ощущение за счет мысленного усилия. По прошествии какого-то времени можно почувствовать, как энергия начнет поступать в центральный канал (сушумну) и двигаться вверх, к сахасрара-чакре.

**12. Третья — адхара ануса. Следует разжимать и сжимать его. [Тогда] анана-вайю уравнивается.**

**Комментарий:** Эта практика называется *ашвини-мудра*, она помогает уравновесить прану и апану, направить оба тока в сушумна-нади и постепенно поднять их вверх. Сокращать анальное отверстие можно ритмично на вдохе, далее, на задержке после вдоха сконцентрироваться на мула-адхаре, а после выдоха сократить мочевой пузырь, что будет следующей практикой, называемой

*ваджроли*. Как правило, эти три адхары (*мула-адхара*, *гуда-адхара*, *медхра-адхара*) включены в одну единую практику под названием *мула-бандха*. Ваджроли относится к следующей — *медхра-адхаре*.

- 13. Четвертая адхара — в половых органах. Посредством трения лингама [в йони, Кундалини] пронзает три узла — Брахмы [и остальные] — и отдыхает в пещере пчел (бхрамара-гухе). Тогда, [когда Кундалини] обращена вверх, семя останавливается. Это прославленная ваджроли-мудра.**

**Комментарий:** *Ваджроли-мудру* некоторые осваивают путем удержания потока мочи при мочеиспускании, кто-то вводит специальную серебряную трубку или катетер в половой орган и с помощью *уддияна-бандхи* учится втягивать воду, молоко и др. Постепенно во время полового акта практикующий учится втягивать обратно свое семя и половые секреты женщины (*раджас*). Но на самом деле эти физические техники, в конечном счете, ведут к подъему Кундалини, которая также является бинду, восходящей вверх к брахмарандхре, пространству, которое Горакшанатх называет пещерой пчел (*бхрама-гухой*). Кундалини — также звуковая вибрация (*нада*), которая восходит к брахмарандхре. Восхождение также связано с поднятием семени вверх (*урдхварета*). Практики с катетером, с втягиванием и задержкой жидкости очень сложные и без опытного специалиста опасны, поэтому рекомендуется просто втягивание мышц мочевого пузыря.

- 14. Пятая адхара — уddieяна. Посредством ее напряжения [из тела] выводятся кал и моча.**

**Комментарий:** Уddieяна-адхара названа так в честь Уddieяна-питхи, которая известна в тантре как центр Шриянтры или бинду, точка союза Шивы и Шакти на физическом уровне. Это место также называется *канда*. Канду часто отождествляют с треугольником, в котором изображен лингам. По сути, это место, где соединяется мужской и женский принципы — лингам и йони, где сознание и энергия приходят в гармонию, и обретается очищение от всех загрязнений, как физических, так и духовных.

- 15. Шестая — набхи-адхара. Посредством сосредоточенного повторения звука «ОМ» достигается поглощение в нада.**

**Комментарий:** В этом месте осознается звук пашьянти — первого проявления сознания в виде Омкары. Набхи — это центр всех каналов (или *нади*), а также единого звука всех звуковых сил, выраженного в ОМ.

**16. В седьмой адхаре сердца следует остановить прану — [тогда] распускается лотос.**

**Комментарий:** В этой точке соединяются прана и апана, согласно Спанда-карике достигается остановка. Сердце — это источник, из которого проявляется прана и куда она возвращается. Именно здесь *анахата-нада* может быть воспринят наиболее отчетливо, если внимание отвлечено от всех произведенных звуков и сконцентрировано на нем. Горакшанатх советует тем, кто практикует йогу, концентрировать праны в этом центре посредством *кумбхаки* (остановки дыхания), и, как результат этой концентрации, лепестки лотоса раскроются вверх. Это означает, что психожизненная энергия прекращает течь вниз, не обуславливается внешними объектами мира, а спонтанно перемещается вверх по *сушумне* ради самонаполнения на более высоких планах, и йогин обретает духовное видение.

**17. Восьмая — адхара шеи. Прижиманием подбородка к основанию шеи уравниваются ида- и пингала-вайю.**

**Комментарий:** Как было уже сказано, *кантха-чакра* является местом равновесия лунного и солнечного каналов. В Хатха-йога прадипике сказано, что за счет сжатия подбородка прана от всех адхар направляется внутрь, — это указывает на единую связь всех адхар, мудр и бандх. Систематической практикой джаландхара-бандхи йогин может привести под контроль движение прана-вайю в иде и пингале и поднять психожизненную энергию вверх по *сушумне*. Каждый из йогических процессов, о которых Горакшанатх упомянул в связи с различными адхарами, имеет особое значение для того, чтобы глубже постичь знание физической системы и привести всю ее под осознанный контроль.

**18. Девятая — гхантика-адхара (адхара язычка). Благодаря фиксации в ней кончика языка начинает истекать нектар бессмертия.**



**Комментарий:** *Гхантика* означает колокольчик. В пространстве нёба находится маленький язычок, который колеблется в процессе дыхания, — видимо, по аналогии с ним назвали эту адхару. Девятая названа *гхантика-адхарой*, она расположена в основании мягкого нёба. Внутри него есть маленький канал, через который нектар (*амрита-кала*) направляется из *чандра-мандалы* в сахасрару. Обычно он незаметен и растрачивается впустую, так как стекает к нижним областям по каналам иде и пингале. Горакшанатх наставляет практикующего повернуть кончик языка внутрь и поместить его так, чтобы он соприкасался с этим каналом в *гхантика-адхаре*, дабы амрита не поглощалась пищеварительным огнем (*джатхар-агни*), стекая вниз.

19. Десятая (талу) — адхара нёба. Посредством раскачивания и вытягивания языка в полости нёба следует сделать его длинным и, развернув в обратную сторону, ввести [в полость нёба]. [Тогда садхака] становится неподвижным.

**Комментарий:** Эта адхара связана с практикой *кхечари-мудры*, которая может рассматриваться как растягивание языка и заведение его за нёбо, что позволяет направить прану в центральный канал. Посредством контроля праны также очищается и ум. Во время *кхечари* ум смолкает, и происходит остановка праны. В тантризме есть и другие практики, связанные с *талу*, считается, что в этом месте концентрируется сознание и поднимается вверх в акашу, сознание растворяется в пустоте и само становится пустым, что позволяет йогину обрести состояние *йога-нидры*.

20. Теперь одиннадцатая (*джихва-адхара*) — адхара языка. Фиксируя там язык, [садхака] уничтожает все болезни.

**Комментарий:** *Джихва-адхара* находится в кончике языка. Если описанную практику выполнять систематически, человек способен достичь освобождения от различных видов болезней. Язык также используется во время практики *читали-пранаямы*, *бхуджанги-мудры* и др. Считается, что посредством *читали-пранаямы* йогин может устранить многие болезни и даже обрести силу, благодаря которой не страшны укусы скорпиона; тело практикующего очищается от токсинов. С *джихва-адхарой* связаны многие каналы, такие как *шанкхини-нади*, *сарасвати-нади*, которые используются в самых разных практиках йоги.

21. Двенадцатая (бхрумадхьядхара) адхара — между бровей  
Там следует сосредоточенно созерцать круг Луны — [тогда садхака] чувствует [приятную] прохладу.

**Комментарий:** Здесь Горакшанатх советует представить Луну между бровей. Эта техника также связана с развитием *дивья-дришти* (божественного видения), она подразумевает концентрацию на полную Луну или Луну, близкую к полной, когда нужно смотреть устойчивым расфокусированным взглядом. Есть практика — *тратака* на Луну, где используется расфокусированный взгляд, после чего рекомендуется ощущать силу Луны в голове, на уровне аджнячакры. Существует очень много техник, связанных с этим центром. Эта техника очень полезна для стабилизации внимания и успокоения всех видов волнений в теле и уме. Здесь нужно воспринимать необычайно яркий и прохладный *джьоти* (свет), который озаряет сознание.

Помимо внешней практики тратаки на Луну, есть так называемая практика шамбхави-мудры. Согласно ряду текстов взгляд, направленный вверх, символически называют *пурнима* (полная луна), то есть Луна символизирует собой сознание йогина, которое в шамбхави-мудре постепенно направляется в акашу, где ум растворяется, становится пустым и чистым

22. Тринадцатая (наса-адхара) — адхара носа. Посредством фиксации взгляда перед ней ум останавливается.

**Комментарий:** Эта техника имеет множество вариаций и описана в разных текстах: в Бхагавад-гите, Горакша-вачана санграхе и др. Нос — один из важных центров жизненных функций. Практикующему рекомендуется сосредоточить взгляд и внимание на кончике носа. Если эту практику выполнять в течение некоторого времени, ум освобождается от беспокойств и обретает способность к глубокой медитации.

*Наса-адхара* также связана с практиками внешней *двадашанты* или *бахир-лакшми*, которая находится на расстоянии в двенадцать пальцев от кончика носа. Иногда это пространство, отмеряемое длиной выдоха, находится на расстоянии шестнадцати пальцев и называется *шодашанта*. Там расположены точки, связанные с пятью грубыми элементами или же тремя силами (Солнцем, Луной и Огнем), которые можно взять под контроль, научившись управлять интенсивностью потоков вдыхаемого и выдыхаемого воздуха.

23. **Четырнадцатая — капата-адхара, [расположенная] в основании носа. Следует зафиксировать там взгляд. По прошествии шести месяцев [садхака] узрит объем света (джьоти-пунджа).**

**Комментарий:** Эта адхара расположена в основании носа (*наса-мула*). В этой точке практикующий также должен сфокусировать свой взгляд и внимание. Горакшанатх говорит, что систематическая практика концентрации взгляда и внимания в течение шести месяцев приводит к видению безмятежного и спокойного света, озаряющего сознание практикующего. Данная адхара, очевидно, очень близка к аджня-чакре или *бхру-чакре*. Посредством этой адхары взгляд перенаправляется внутрь, и йогин, развязывая рудра-грантхи, переживает пустоту и светящуюся акашу, проявляющуюся из бинду.

24. **Пятнадцатая (лалата-адхара) — адхара лба. Посредством восприятия там объема света [садхака] становится подвижным.**

**Комментарий:** *Лалата-адхара* находится в центре лба. Практикующий должен зафиксировать свое внимание на ней и погрузиться в созерцание яркого света. Практика созерцания джьоти в этом центре очень развивает жизненную и ментальную силы практикующего и увеличивает уровень энергии его физической системы (*теджасви-бхавати*).

25. **Оставшаяся шестнадцатая — брахмарандхра, акаша-чакра. Там всегда следует созерцать лотосные стопы благого Гуру. [Тогда садхака] становится полным (пурна), подобно пространству. Таковы шестнадцать адхар.**

**Комментарий:** Шестнадцатая, последняя и высшая адхара — *брахмарандхра*, которая находится на уровне акаша-чакры, в которой переживается духовная самореализация. Горакшанатх предлагает йогину через практику более высоких и более глубоких форм медитации поднять очищенную и утонченную психожизненную энергию на высший план акаша-чакры в брахмарандхре, после чего медитировать на лотосные стопы Шри Гуру. Таким образом, он станет полностью подобен акаше. Под Шри Гуру Горакшанатх, оче-

видно, подразумевает божественную личность, в которой йогин полностью осознает союз Шивы и Шакти, Высший Дух и Его Силу самопроявления в бесчисленных порядках феноменальных существований и сознаний, силу, которая являлась источником его вдохновения, мудрости и силы на протяжении сложного пути его духовного подъема и просветления. В глазах серьезного ученика Шри Гуру тождественен Шиве-Шакти, а медитация на Шри Гуру означает полную концентрацию психожизненной энергии на союзе Высшего Духа и Его Безграничной Силы в проявленной форме. Глубина этой медитации достигает пика в высшем самадхи и просветлении всего существа, в котором йогин осознает себя и всю Вселенную как идентичных Гуру и Шиве-Шакти. Он становится безграничным и вечным, просветленным и полностью умиротворенным, спокойным, как акаша. Известно, что Горакшанатх говорил об акаша-чакре как о месте наивысшей духовной самореализации (*Пурнагири-питхи*), и наставлял йогина направлять восприятие в *парама-шунью*, а именно на совершенный, неизменный, нераздельный союз Шивы, Шакти и *дживы*.

26. **Теперь три лакшьи. Сначала разъясняются внутренние лакшьи.** От мула-канды до брахмарандхры идет брахманادي белого цвета, проходящая в позвоночнике. Внутри нее следует памятовать восходящую [шакти], подобную сияющему, как миллионы молний, стеблю лотоса. Этот образ [шакти] следует там созерцать. [Тогда она] дарует все совершенства.

**Комментарий:** Внутренняя лакшья — это сфера, на которую нужно направлять внимание внутри себя, например, свет Кундалини-шакти. Эта практика также описана в Гхеранда-самхите как *джьотир-дхьяна*. Чаще всего под внутренними лакшьями подразумевается созерцание Кула-кундалини внутри каждой чакры, чакр внутри тела и внутри себя как Атмана, — такие практики описаны во многих текстах Горакшанатха.

27. **Или же следует созерцать вибрирующий образ в расположенной надо лбом голлата-мандале. Или же следует созерцать образ алой пчелы в пчелиной полости (*бхрамара-гухе*). Или же следует заткнуть уши указательными пальцами и затем слушать вибрирующий звук «дхум-дхум» внутри голо-**

**вы. Или же следует между глаз созерцать прекрасный образ шакти, [которая] обликом подобна синему пламени. Таковы внутренние лакшьи.**

**Комментарий:** «Алая пчела» — это Кундалини-шакти, которая обладает природой огня и звука (*вак*). Она поднимается снизу вверх, в пространство головы. Также Горакшанатх описывает практику, известную у натхов как *наданусандхана* (обнаружение внутреннего звука), которую он относит к внутренней лакшье. Горакшанатх рекомендует медитировать на Богиню Кундалини, подобную синему пламени, это фактически то же самое, что и медитация на красную Кундалини, чья природа Огонь или Солнце; синяя Кундалини обладает природой лунного сияния или тока энергии.

- 28. [Теперь] разъясняются внешние лакшьи. Следует созерцать алую таттву огня на два пальца впереди кончика носа, или же созерцать в десяти пальцах (от кончика носа) колеблющуюся белую таттву воды, или же желтую таттву земли в двенадцати пальцах, или же наблюдать лик пространства — [так садхака] узрит объем света и целиком очистится. Или же созерцать пространство, направив взор вверх, — [тогда он] узрит лики света. Или же созерцать внутреннее пространство сознания — [тогда ему] даруется освобождение. Или же следует внутренним взором созерцать землю, сияющую подобно расплавленному золоту, — [так] взгляд становится зафиксированным. Таковы разнообразные внешние лакшьи.**

**Комментарий:** Эта концентрация во многих тантрах описана как практика, связанная с внешней *двадашантой* (пространством, находящимся на расстоянии двенадцати пальцев от кончика носа). Нужно совершать концентрацию на воздухе, выходящем из носа, от силы выхода воздуха зависит, какой элемент преобладает, элемент земли или воды и т. д. Однако здесь говорится, скорее, о *шодашанте*, расстоянии, равном шестнадцати пальцам.

Вероятно, эта техника подразумевает то, что сами по себе пять элементов являются внешней лакшьей, называемой также пространством элементов (*бхутакашей*). Внутренней лакшьей является *чидакаша* (осознающая сфера). Согласно другому тексту Го-

ракшанатха, Вивека-мартанде, сосредоточение на пяти элементах выполняется в следующем порядке: земля — на уровне анахата-чакры; вода — вишуддха; огонь — пространство нёба, талу-чакра; воздух — аджня-чакра; эфир — брахмарандхра. Там же Горакшанатх говорит о том, что нужно концентрироваться на соответствующих божествах: Брахме, Вишну, Рудре, Ишваре и Садашиве, и повторять *биджа-мантры*, связанные с элементами, а именно: *лам, вам, рам, йам, хам*. Если провести параллель, то все, в принципе, становится на свои места. Так, отмерив длину, равную двенадцати пальцам от кончика носа, элемент земли окажется на уровне сердца, длина, равная десяти пальцам от кончика носа, будет соответствовать сфере горла и элементу воды, двум пальцам — сфере нёба, что будет соответствовать огню. Две другие сферы — точки на уровне межбровья и брахмарандхры — имеют отношение к областям, которые ранее были описаны как адхары.

29. Теперь разъясняются промежуточные лакшьи. Следует сердцем (манас) созерцать образ языка огня или образ света, или образ молнии, или образ солнечного диска, или образ полумесяца, белого или красного, или черного цветов — по желанию — размером со свое тело, но не находящийся в каком-либо месте. Таковы разнообразные промежуточные лакшьи.

**Комментарий:** Любопытную информацию о связи средних лакшьев и вьом мы встречаем в двух упанишадах.

*В мадхья-лакишье, или в промежуточной созерцании, йогин начинает видеть разнообразные цвета, как утром во время восхода Солнца, или как будто Огонь и Луна объединились с акашей. Пребывая в такой созерцании, он видит их природу света. Благодаря этой практике он становится одним целым с акашей, лишенный каких-либо качеств. Сначала акаша с яркими звездами становится для него пара-акашей, темной как тамас, и т. д. (Манда-брахмана упанишада)*

Открыв промежуточный знак, йогин пребывает в нераздельном единстве с воспринимаемыми образами. Благодаря тонкому созерцанию светящихся форм, он становится единым и подобным пространству без каких-либо качеств. Когда он углубляет созерцание,

он становится единым с высшим пространством (парамакашей), которое подобно абсолютной тьме, окутывающей лучезарное сияние исконного «Я» и т. д. (Адвайя-тарака упанишада)

В Сиддха-сиддханта паддхати мы не встречаем конкретного описания того, что средняя лакшья связана с пятью вьомами, о которых речь пойдет далее. Хотя есть заявления о том, что средняя лакшья должна восприниматься величиной, равным размеру собственного тела, и в то же время не находящаяся конкретно в теле или за его пределами. Эти лакшьи не находятся где-либо конкретно. В традиции натхов очень немногие могут объяснить смысл подобных практик, потому что они связаны с высшими, недвойственными уровнями восприятия, которые имеют прямое отношение к энергии Кундалини, той, что находится в пробужденном, раскрывающемся состоянии. Конечно, в такие моменты раскрываются самые разные пространства духовного восприятия, поэтому средние лакшьи, несомненно, имеют отношение к восприятию бесконечных пространств (акаш). В тексте говорится, что средняя лакшья не фиксирована, при этом она может иметь любой размер: размер тела или размер Вселенной, одним словом, это энергия или сознание, которое динамично, подобно мгновенной вспышке, где переживается вечность и бесконечность. В некоторых текстах индийских авторов можно встретить описания пяти акаш, соответствующие цветам, связанным с промежуточными лакшьями, видимо, какие-то учителя йоги склонны связывать опыты пространств со средними лакшьями. Вполне очевидно, что внутренние, внешние и средние лакшьи имеют одну природу, но разные уровни их восприятия. Во многих тантрах три лакшьи отождествляются с тремя грантами, которые, по сути, являются кольцами одной силы, Кундалини-шакти. Учитывая то, что Кундалини — это не просто вибрация в позвоночнике, а великая Богиня, творящая и разрушающая Вселенную, то вполне очевидно, что натха-йогины просто описали свою версию лакшьев, известных как три грантхи внутри тела. Здесь они описаны как имеющие, скорее, развернутый характер, как внутренняя энергия, проявленная вовне, и та сила, которая их соединяет в одно целое.

30. Теперь следует воспринять пятерку пространств (вьома-паньчака). Акаша, паракаша, махакаша, таттвакаша, сурьякаша — такова пятерка пространств. Снаружи и внут-

ри следует созерцать чистую и бесформенную акашу, или же следует созерцать снаружи и внутри подобную полной тьме паракашу, или же следует созерцать внутри махакашу, сияющую, как огонь времени, или же снаружи и внутри следует созерцать таттвакашу, образ собственной природы, или же следует снаружи и внутри созерцать сурьякашу, сияющую подобно миллионам солнц. Посредством созерцания пятерки пространств, [садхака] сам уподобляется пространству.

**Комментарий:** Акашу также называют вьома, *антарикиша*, *набхи*, *кха*, это некое пространство опыта, связанное с недвойственным состоянием, в котором соединяется наше сознание (как Шива) и все мироздание (как Шакти). Такое недвойственное состояние и есть наше просветленное состояние сознания, в котором исчезает ограниченное восприятие как проявленной реальности, так и трансцендентной. Сначала мир, доступный нашему обычному восприятию (то есть физический мир), йогин видит как *гуна-рахита акашу* (бескачественную пустоту). Эта разновидность акаши является *авьякта-пракрити* (непроявленной материальной природой). Во многих тантрических текстах йогина, переживающего этот опыт, называют *пракритилайян*. Начиная с уровня восприятия ограниченных форм мира (*сакала*), йогин растворяется в бескачественном источнике творения, это состояние подобно глубокому сну (*сушупти*), в котором отсутствует какое-либо беспокойство, колебание эмпирического ума (*викальпа*). Это самый низший уровень восприятия вьомы как растворения. Мы можем эту акашу ощущать в качестве опоры всех объектов мира, осознавать их появление и возникновение в данном пространстве, но само пространство при этом остается всегда статичным, оно неизменно. Вероятно, поэтому Горакшанатх и называет его чистейшим. Однако оно считается определенной опорой для опыта другого плана, который реализуется в последующих уровнях осознания акаши.

Вторая — *парамакаша*, описывается как подобная великой темноте, это акаша времени, Махакали и Махакалы, мы можем ее воспринимать как пустое, бесконечное темное пространство, подобное ночному небу. Кали — это также Богиня праны (жизненной силы), которая пронизывает всю Вселенную. Когда вы чувствуете исчезновение всех форм в вашем сознании, а также что само сознание прекращает освещать те или иные формы, то появляется просто первоначальная темная пустота, из которой все объекты про-



явились, и которой обратно поглощаются. Эта акаша — как звездное небо, в котором появляются определенные светящиеся образования в виде планет, созвездий и различных форм существования, но все они проявились из пустого, темного пространства, первоначального, неисчезающего, лежащего в основе всех проявлений. Его также называют *майя* — то, что создает мерность тому или иному существованию. Кто-то майю называет иллюзией, поэтому считает негативной темнотой, но тантры говорят и о том, что это одна из форм проявления Божественной Силы. Когда живое существо достигает понимания природы майи, оно освобождается от ее низших влияний. Такие существа становятся наделенными мудростью, в тантрах их называют *виджнянакалами*. Для начала можно пытаться это пустое пространство осознать, глядя на ночное небо, постепенно придет осознание того, что в вас находится весь космос, все силы сотворения космоса, и что вы сами являетесь силой времени.

Третья — *махакаша*, является светом или огнем сознания, который поглощает все объекты мира, из которого также проявляются все объекты; он не только поглощает, но и способен творить. Ученые считают, что весь мир состоит из квантов света, сознание также обладает способностью свечения и проявления всех плотных объектов как воплощенного света. Сознание — это сила, оно обладает природой света (*пракаши*), в нем растворяется все Бытие. Сознание также является поглощающим временем (Кали). Такой процесс не оставляет ничего, что находилось бы за пределами вашего поглощающего и расширяющегося сознания, поэтому вы способны чувствовать, что все находится в вас, и себя во всем, в этом переживании исчезает какая-либо двойственность. Далее мы переходим к четвертой акаше.

Четвертая — *таттвакаша*, так названа потому, что в ней познается внутренняя сущность (*таттва*) себя и мира. Многие слово «таттва» понимают как элемент вроде *притхви*, *джала* и т. д., однако здесь смысл несколько больший, чем просто физические элементы. Несомненно, можно осознать также и свое единство с грубыми физическими элементами, но в данном случае речь идет, скорее, о *чидакаше*, высшем сознании, которое есть суть союза Шивы, Шакти и дживы. Здесь переживаются все категории Бытия внутри себя как единого чистого сознания, нет ничего, что не являлось бы этим сознанием, *чит-шакти*. Те, кто пребывает в состоянии нераздельности себя и всех форм Бытия, переживают данную акашу.

Пятая — *сурьякаша*, состояние, в котором все воспринимается в равной степени излучающее свет союза проявлений и отражений (*абхас*) трансцендентных состояний Шивы и Шакти, собственного единства со всеми аспектами своего существа в самом широком смысле этого слова. Это наивысшее состояние (*ануттара*), оно сияет подобно бесчисленному количеству солнц.

Сказано, что практикующий осознание вьом сам становится подобным безграничным состояниям акаши, символом освобождения для всех живых существ.

- 31. Сказано также: тот, кто не познал девять чакр, шестнадцать адхар, три лакшьи и пять пространств, лишь название йогина носит.**

**Комментарий:** Это утверждение встречается практически во всех текстах Горакшанатха, что, в общем-то, неслучайно. Все упомянутые элементы являются важным аспектом йоги натхов, называемой тарака-йога (йога освобождения). Она связана с достижением различных уровней *самадхи* и, конечно, всеми основными методами натхов, направленными на достижение высшей цели йоги. О чакрах, адхарах, лакшьях, вьомах мы можем встретить различного рода упоминания в разных тантрических традициях, таких как Каула, Трика, Шри Видья, Кубджика. Натха-йога является высшей сутью всех этих систем, Горакшанатх получил знания от своего каула-гуру Матсьендранатха и изложил внутреннюю суть тантрической доктрины каулов, основав новое учение тантрической йоги натхов.

- 32. Восемь частей: яма, нияма, асана, пранаяма, пратьяхара, дхарана, дхьяна, самадхи. Яма — это спокойствие, контроль всех индрий, независимость от пищи, сна, холода, ветра и жары. Ее следует практиковать постепенно.**

**Комментарий:** *Яма* — это регулирующие принципы, или *враты* (обеты). Сюда относится то, что не нужно делать, чего нужно избегать. В той или иной среде не стоит совершать поступки, которые не соответствуют законам этой среды. В йоге также есть свои законы, нужно избегать каких бы то ни было крайностей, не привязываться к комфорту, теплу или холоду, ко сну или наслаждению пищей. Яма учит умеренности во всем, что ведет к полному равновесию.

33. **Нияма** — это контроль деятельности ума, уединенность, собранность, непричастность (миру), удовлетворенность тем, что получаешь, отсутствие негативных эмоций, преданность стопам Гуру — таковы качества ниямы.

**Комментарий:** *Нияма* — это предписания для достижения успеха. Если яма связана с внешними действиями на уровне *кармендрий*, *джнянендрий*, то нияма связана с контролем ума. В текстах по йоге утверждается, что из всех ям наиболее важной является *ахимса* (ненасилие), а из ниям — *митахара* (саттвичное питание). Иначе эти правила называют *вихара-ахара*. *Вихара* — это действия, направленные на получение пищи (*ахара*), так как от пищи зависит состояние ума, значимое для практики *дхьяны*.

34. **Асана** — это пребывание в собственной истинной форме (сварупе). Для этого надлежит выбрать по желанию одну из следующих поз: свастикасану, падмасану, сиддхасану, и пребывать в ней со всем вниманием. Таковы признаки асаны.

**Комментарий:** Есть много определений того, что такое *асана*. Асана — это место, где совершается садхана. Оно должно быть чистым и комфортным. Есть асана как положение тела, но завершенная асана — это, на самом деле, ваше духовное состояние. Осознание своего истинного «Я» (Атмана) и есть истинное положение, или асана.

35. **Пранаяма** — это уравниженность праны. Выдох, вдох, задержка и объединение — это четыре признака пранаямы.

**Комментарий:** В этой шлоке под пранаямой Горакшанатх подразумевает *сахита-пранаяму*, в которой используются вдох-выдох-задержка — всего три элемента. Четвертый — *кевала-кумбхака*, или естественная остановка колебаний дыхания (*прана-вритти*). Кевала соединяет все элементы в одно ровное состояние.

36. **Пратьяхара** — это возврат коней [то есть чувственного сознания], остановка их изменений (*викар*) и поворот вспять возникающих изменений. Отсутствие манифестаций (*нирбхати*) — это качество пратьяхары.

**Комментарий:** «Прати» — обратно, «ахара» — забирание. Считается, что в нашем сознании находится весь мир и все объекты мира. Обычный человек не контролирует свое сознание, но йогин его интегрирует, достигая равновесия ума через возврат его к изначальному источнику.

37. Дхарана — это когда внешнее и внутреннее есть равно формы собственной истинной природы. Это надлежит постигнуть в сознании, так что при возникновении [мысли] следует удерживать ее в бесформенном состоянии. Стойкое пребывание в собственной сущности, задувание [мыслей] подобно огню свечи — это качества дхараны.

**Комментарий:** Дхарана — это духовное сосредоточение. Тут приводится следующий пример: *читта* (сознание вашей истинной природы, Атмана), став внутренним или внешним объектом, достигает тождества с ним. Удержание этого недвойственного состояния тождества и есть истинная дхарана.

38. Теперь дхьяна. Это состояние высшей недвойственности, «Он и есть Атман». Все, что проявляется, все это есть его формы, — это следует осознавать. Равное восприятие [Атмана] во всех существах — это признак дхьяны.

**Комментарий:** Дхьяна — это постижение недвойственности себя и какой бы то ни было формы. Горакшанатх, в отличие от объяснения дхараны, поясняет, что в дхьяне присутствует некое многообразие (*пурната*).

39. Теперь признаки самадхи: равное состояние всех таттв (то есть сахаджа), состояние отсутствия напряжения и усилий — это признаки самадхи. Таковы качества восьмичленной йоги.

**Комментарий:** Горакшанатх говорит, что достижение изначального равновесия, которое является вашей истинной природой (*сахаджей*), и есть подлинное самадхи. Его также называют сахаджа-самадхи.

## Третье наставление

1. Тот, кто постиг все движимое и недвижимое внутри пинды, есть йогин. Так происходит постижение пинды (пинда-самвитти).

**Комментарий:** Натха-йогины в основном ориентируются на принцип пустоты, а тантрики — на полноту, натхи учатся довольствоваться малым, видя в нем все, тантрики — большим, видя в нем свою высшую природу. Эти два, казалось бы, противоположных подхода на самом деле ведут к одной цели. Горакшанатх учит йоге, в которой нет необходимости искать нечто высшее где-то на стороне, все находится в нашем теле, так как оно — Вселенная в миниатюре. Даже Бог находится в теле в виде Параматмана (сверхдуши). В западных мистических традициях вы также являетесь центром Вселенной, и в вас находится все мироздание.

В этом временном бренном теле (*вьяшти-пинде*) находится Атман, а в космическом теле (*самашти-пинде*) находится Параматман, посредством постижения Атмана в теле йогин может постичь тождество тела и Вселенной (*джагат*), а также всего того, что в ней содержится.

Все мироздание устроено по такому принципу, что более развитые сферы распространяют свое влияние на все остальные. Поэтому когда йогин осознает в теле все основные божества и миры, он как бы способствует увековечиванию этих структур и также получает от них некую поддержку на сохранение своего тела, поскольку оно для них является важным инструментом. Когда тело и сознание йогина соответствуют объективной реальности, йогин обретает все больше и больше шансов на сохранение своей психофизической структуры в макрокосмической системе. Однако данное распознавание всех элементов мироздания в себе не означает, что сознание йогина должно быть зафиксировано на каком-то высшем аспекте макрокосма, игнорируя при этом его низшие аспекты. Скорее, задача йоги — привести адепта к равному всепроникающему состоянию сознания, которое способно внутри себя выявить все, что находится в макрокосмической Вселенной, поскольку из тела можно проявить любые совершенства. Такого рода принцип имеет прямое отношение к тому, что натхи подразумевали под *кайя-сиддхами* (совершенствами тела). Хотя, конечно, кто-то кайя-сиддхи и кайя-садхану рассматривает на более примитив-

ном уровне, например, просто как гимнастические упражнения, что на самом деле является искаженным и выродившимся мирозданием, связанным с йогой.

2. У подошв ног обитает черепаха, у больших пальцев ног — Патала, у верхней части больших пальцев — Талатала, у свода стопы — Махатала, у лодыжек — Расатала, у икр — Сутала, у коленей — Витала, у бедер — Атала. Таковы семь патал. Они пребывают под владычеством Рудры. Когда он в состоянии гнева пребывает внутри пинды, он — Калагнирудра.

**Комментарий:** Человеческое тело, так же как и космическое (*пара-пинда*), — одно из проявлений Шивы-Шакти. В человеческом теле находятся все те же бесконечные миры, что и во Вселенной, нет ничего во Вселенной, чего бы ни нашлось в индивидуальном теле. Конечно, перечисленные миры не найти в теле на физиологическом уровне, они находятся на духовном уровне. Согласно традиции Горакшанатха, вся материя — это не просто проявление Духа, но и сам Дух в своем физическом аспекте. Просто физическое тело — это одно из состояний духа, но есть и такие состояния, которые могут быть связаны с другими мирами и всем, что присутствует в мирах. При этом на духовном плане восприятие пространства не ограничено, и любую точку Вселенной можно воспринять в собственном теле, так как в той мерности законы отличаются от физических.

Согласно индийской метафизике, космическое тело (*вишварупа*) поддерживается черепахой, а человеческое тонкое тело, как отражение Вселенной, содержит его точную копию. Черепаха считается инкарнацией бога Вишну, миссия которого — поддерживать все мироздание.

Вдоль ног расположены семь нижних миров, за которые отвечает божество гнева — Калагнирудра. Он разрушает деструктивные силы в психофизической структуре, приводя их к гармонии.

Восприятие этих миров возможно тогда, когда сознание йоги-на становится чистым и безусловленным (*алокита*), тогда йогин в своем теле воспринимает полноту мира.

3. Бхурлока — между анусом и половым органом, Бхуварлока — в районе полового органа, Сварлока — в районе пупка. Таковы три локи [под владычеством] Индры. В пинде он контролирует все индрии, поэтому он Индра.

**Комментарий:** Самая высшая из указанных лок — Сварга (небесная), она находится в *набхи* (пупке), набхи также означает небо, где главенствующим божеством является Индра, царь всех богов. Он контролирует всех божеств, которые отвечают за различные органы тела (*индрии*).

4. В месте, где начинается позвоночник, — Махарлока, во впадине — Джаналока, в теле позвоночника — Таполока, в лотосе основания — Сатьялока. Таковы четыре локи, над которыми Бог — Брахма. В пинде он пребывает как образ мышления, гордости и т. д.

**Комментарий:** Перечисленные локи находятся внутри позвоночника и расположены от области пупка до головы, эти области с разными мирами населяют различные боги.

5. Вишнулока находится в животе, там божество — Вишну. В пинде он осуществляет различную деятельность. В сердце — Рудралока, божество там — Рудра. В пинде он пребывает в ужасном образе. В груди — Ишваралока, божество там — Ишвара. В пинде он пребывает как удовлетворение. Внутри шеи — Нилакантхалока, божество там — Нилакантха. В пинде он вечно пребывает. В полости нёба — Шивалока, божество там — Шива. В пинде он пребывает в несравненной форме. В основании язычка — Бхайравалока, божество там — Бхайрава. В пинде он пребывает в форме, превосходящей все. В центре лба — Анадилока, божество там — Анадиди. В пинде он пребывает как блаженство и высшее «Я». В треугольнике (между бровей) — Кулалока, божество там — Кулешвара [со своей Шакти]. В пинде он пребывает в образе блаженства. Между висками в месте лотоса — божество Акулешвара. В пинде он пребывает как состояние смирения. В брахмарандхре — Парабрахмалока, божество там — Парабрахман. В пинде он пребывает как полнота всей жизни. В локе, которая находится в верхнем лотосе, божество — Парамешвара. В пинде он пребывает как трансцендентное и имманентное состояние (парапарабхава). В месте трикуты — Шакти-лока, божество там — Парашакти. В пинде она пребывает как состояние Бытия и состояние уничтожения множественности. Таким обра-

**зом, внутри пинды познаются двадцать одна — вместе с семьёю паталами — составляющая брахманды.**

**Комментарий:** Все эти божества в теле являют собой различные энергии, обладающие разной частотой. Йогин должен подняться над всеми энергиями и привести их к равновесию. Согласно учению Горакшанатха и сиддха-йогинов, йогин превосходит всех богов и свободен от всех миров, он способен сознанием проникать в любой мир, но тем не менее, не имеет привязанности к тому или иному миру. Во многих внешних пуджах тантрики почитают различных божеств, но все формы поклонения на самом деле есть не что иное, как направление сознания на то или иное божество. Йогин часто воспринимают энергии божеств без специальных ритуалов, поэтому часто для йогического созерцания без использования внешних пудж не нужно ничего, кроме сосредоточения. При этом концентрация не подразумевает некий бессознательный провал в ту или иную мерность, связанную с той или иной локой, это просто нейтральное осознание.

**6. В следовании Истине брахманы пребывают, в мужестве — кшатрии, в решительности и энергичности — вайшьи, в услужливости — шудры. [Далее,] в соответствии с шестьюдесятью четырьмя искусствами, существует шестьдесят четыре варны.**

**Комментарий:** Горакшанатх не отрицает систему четырех *варн*, но в то же время не рекомендует цепляться за нее тем, кто идет путем мокши. Следовательно, после перечисления четырех варн, а именно: *брахманов, кшатриев, вайшью, шудр* и их характеристик, то есть *садачара, шаурья, вьявасая* и *сева*, он упоминает шестьдесят четыре дополнительные варны, основанные на практике шестидесяти четырех искусств. Как йогин, он превосходит различие варн и духовно присутствует во всех них. О том, что йогин не имеет никакого различия (*варны*), говорится в другом месте. Согласно другим индийским шастрам, касты локализованы в теле космического пуруши: шудры — в ногах, вайшью — в животе, кшатрии — в руках, брахманы — в голове, однако таких метафизических концепций и систем очень много, и главная их суть в том, что все касты есть в теле человека. Мы не можем сказать, например, что голова нужна для работы тела, а желудок не нужен; все это один организм, где каж-



дый орган взаимосвязан, все взаимодополняемо. Соответственно, все системы признаются йогиним как нужные, но самым основным считается принцип равновесия (*самарасья*). Горакшанатх принимал в традицию всех людей независимо от их касты, потому что он во всем видел Абсолют. В данной шлоке Горакшанатх описывает четыре варны как определенные состояния сознания.

7. Теперь будут названы семь морей и семь материков. В костном мозге — Джамбудвипа, в костях — Шакадвипа, в голове — Сукшмадвипа, в коже — Краунычадвипа, в волосах — Гомаядвипа, в ногтях — Шветадвипа, в плоти — Плакшадвипа. Таковы семь материков.

**Комментарий:** Считается, что вся «метафизическая география» располагается в различных частях организма. В плотных тканях локализованы семь материков.

8. В моче — море молока, в слюне — море извести, в слизи — море йогурта, в жире (медас) — море топленого масла, в жире (васа) — море меда, в крови — море тростникового сока, в половых секрциях — море нектара. Таковы семь морей.

**Комментарий:** В жидких средах расположены различные моря, определения которых стоит понимать в метафоричном смысле, скорее, как образно обозначенные состояния энергии.

9. Девять районов (кханд) пребывают в девяти отверстиях. Бхарата-кханда, Карпара-кханда, Кашмира-кханда, Шри-кханда, Шанкха-кханда, Экапада-кханда, Гандхара-кханда, Кайварттака-кханда, Махамеру-кханда — таковы девять районов.

**Комментарий:** В данной шлоке речь идет о различных отверстиях в теле человека, которые связаны с органами восприятия и органами действия. В них находятся девять основных энергетических каналов. Они отождествляются с разными районами Индии, а также с реками. В традиции Шри Видья они тождественны Девяти натхам, которые проявились из центра Шриянтры. Так, например, три божественных натха (*дивьяугха*) связаны с областью рта и ушей, три совершенных натха (*сиддхаугха*) — с гениталиями и

глазами, три натха, воплощенные в обычной форме (*манаваугха*), связаны с анальным отверстием и ноздрями. В Горакх-бани мы также находим упоминание о восьми мудрах: *унмани*, *агочари*, *чачари*, *бхучари* и т. д., которые соотносятся с органами восприятия и связаны с восемью мистическими силами. Взаимосвязей между системами, описывающими девять *двар* (дверей) тела, с эзотерической точки зрения очень много, и по ним можно было бы написать отдельный труд. В этом тексте они просто упомянуты как одна из систем *вьяштити-пинды*. Эти области Индии (*кханды*) имеют следующие соответствия в теле: в *мула-дваре* (анусе) находится Бхарата-кханда, в *упастхе* (половых органах) — Кашмира-кханда, во рту — Карпара-кханда, в правой ноздре — Шри-кханда, в левой ноздре — Шанкха-кханда, в левом ухе — Экапада-кханда, в правом ухе — Махамеру-кханда и в брахмарандхре — Кайварттака-кханда.

10. **Гора Меру пребывает в позвоночнике, Кайласа — в голове, Хималая — в спине, Малая — с левой стороны шеи, Мандара — с правой стороны шеи, Виндхья — в правом ухе, Маинака — в левом ухе, Шрипарвата — во лбу. Таковы восемь гор кулы. Другие, малые горы, расположены в пальцах.**

**Комментарий:** Здесь перечислены восемь главных гор. Другие, второстепенные горы, находятся в пальцах.

11. **Пинаса, Ямуна, Ганга, Чандрабхага, Сарасвати, Пипаса, Шатарудра, Шриратри, Шри Нармада — это девять рек, пребывающие в девяти пади. Другие, малые реки, пребывают в 72 тысячах пади.**

**Комментарий:** Священные реки связаны с девятью пади, которые соединяются с основными отверстиями тела, хотя рек может быть и больше, как и каналов в теле. Контролируя потоки праны в своем теле, йогин также способен контролировать чувства и ум.

12. **Двадцать семь накшатр, двенадцать знаков Зодиака, девять планет, пятнадцать титх — все они находятся в круге тела, в семидесяти двух тысячах внутренностей. Множество звезд внутри тела пребывают. Триста миллионов божеств находятся во множестве волос и пор кожи. Данаavy, якши, ракшасы, пишачи, бхуты и преты обитают в суста-**

вах. Множество питх и малых питх находятся в волосах и порах кожи. Далее, горы присутствуют в волосах на животе. Гандхарвы, киннары, кимпуруши, апсары, ганы в животе обитают. Далее, кхечари, лилы, матери, шакти, гневные божества живут в движении праны. Множество туч пребывают в слезах. Неисчислимые совершенные есть в сиянии разума. Луна и Солнце находятся в паре глаз. Множественные деревья, лианы и кустарники пребывают в волосках на ногах. Многочисленные черви, насекомые и змеи в нечистотах обитают.

**Комментарий:** Существует тридцать три категории божеств. В Сиддха-сиддханта паддхати, подготовленной к печати Кадава Шамбхушармой, перечислены двенадцать Адитьев, одиннадцать Рудр, восемь Васу, трое Дхатов и двое Насатьев, которые составляют тридцать шесть категорий. В этом отрывке представлены все порядки существования, расположенные в сознании или материи, в микромире и макромире, так как человек и Вселенная соотносятся как микромир и макромир. Это упоминание сделано на основании двадцати семи созвездий, домов Зодиака, девяти планет, многочисленных групп звезд, тридцати трех кроп божеств, демонов, якшей, асуров, апсар, гандхарвов, киннаров, мудрецов, сиддхов, гор, матерей и шакти, небесных светил, Солнца и Луны, растений, микробов, червей, насекомых и т. д., которые населяют тело.

13. Что есть счастье — рай, что есть страдание — ад. Что есть карма — есть связанность, что есть отсутствие викальп — есть освобождение. [Посредством памятования] своей истинной природы и бодрствования в Духе во время сна и других [состояний] обретается покой. Таким образом, во всех телах пребывает Парамешвара, который есть Целое, высший Атман. В каждом сосуде он пребывает, и природа Его неделима [остается]. Так происходит постижение пинды.

**Комментарий:** Таким образом, Высший Бог универсальной природы существует в каждом проявлении в форме сознания чит. Небеса и ад — это не два мира, которые души посещают после оставления тела, а всего лишь частные умственные состояния счастья или горя.

## Четвертое наставление

1. Теперь будет рассказано о прославленной Ниджа-шакти, неотличной [от Парамашивы], которая есть форма высшего Сознания. Она всегда бдит, поддерживая [существование] всех пинд. Эта шакти есть непосредственная основа [всего сущего]. Из нее произрастает весь цикл проявления — результат действия, действие и деятель, Она творит [самого] Творца. Она, образ Сознания, Высшая, предельный свет сущности, самопостижимая, познаваемая только в [непосредственном] переживании, Свидетель, явленный в писаниях мира, воспета как Шакти. Эта же Шакти, когда она явлена в своей собственной природе во время непроявленности [мира], есть сам Шива.

**Комментарий:** Ниджа-шакти охватывает собой все Бытие, поэтому она и регулирует порядок всего мироздания.

2. Итак, разъясняется присущее состояние самарасьи, истинная форма [которого есть единение] кулы и акулы.

**Комментарий:** Восприятие единого вкуса возможно только посредством полной интеграции садхакой принципов проявленного и непроявленного.

3. Кула — это Высшая, Бытие, Самость, Пульсация, Истечение. Она же в истинной форме пребывает как пятеричная основа сущего.

**Комментарий:** Все проявленное посредством Шакти, как описано выше, обладает пятеричной (*паньчака*) природой и ее комбинациями.

4. Далее, [Она есть] пара и апара — непроявленная и проявленная. Та, чья природа есть свет [сознания] — Высшая (пара).

**Комментарий:** В тантрах Кашмирского шиваизма, Кубджи-ке и др. Высшее Сознание описано в виде трех богинь: *Пара* (высшая), *Парапара* (та, что объединяет пару и апару) и *Апара* (та, что управляет проявленным аспектом Бога). Горакшанатх не вдается в

такие детали, которыми переполнены тантры, поэтому он упоминает только два аспекта Богини.

5. Та, которая есть безначальное, совершенное, высшее и недвойственное, единое Бытие, которая поглощает [все сущее] — есть Бытие (сатта).

**Комментарий:** Здесь речь идет о том, что принято называть *чит-шакти*, которая тождественна Шиве как океану сознания.

6. Та, которая безначальна и бесконечна, непостижима, [которая постигается в переживании] «я есть блаженство света истинной природы», которая создает самость, она — Высшая Самость (парахамта).

**Комментарий:** Описывается *ананда-шакти*, которая также называется *вимарша* (то, что способствует самоосознаванию могущества Шивы), она формирует проявления внутри Шивы как Ниргуна Брахмана, его трансцендентное «Я» как форму пара-пинды.

7. Та, которая проявляется в состоянии непроявленности, которое есть сияние собственного света сознания, она — пульсация (спхурата).

**Комментарий:** Пустота пронизывает все проявления, и все аспекты Шакти можно рассматривать в виде форм, раскрывающихся в ней (пустоте). Таково движение Шакти внутри трансцендентного пространства сознания.

8. Та, которая раскрывает собственный свет [Атмана], который по природе своей вечен, чист, пробужден, именуется Высшим Истечением (паракала).

**Комментарий:** Согласно тантрической доктрине, раскрытие Атмана происходит вместе с раскрытием Шакти.

9. Теперь акула. Она равно проявлена во всех ограниченностях мира — рождении, касте, роде и т. д. Как сказано в [писании] — нирутгара, в беседе Умы и Махешвары. По причине неотличия (от Парамашивы), неделимости, недвойствен-

**ности, неразделенности, отсутствия дхарм, неименуемости, она — высшая шакти акулы.**

**Комментарий:** В традиции Трика Абхинавагупта описал *уттару*, олицетворяющую Высшую Реальность, которая пронизывает собой все, ниже *ануттары* или *нируттары*. Для нее, как единой Высшей Шакти, все аспекты равны и являются высшими, так как каждый ее аспект есть олицетворение ее величия и *акулы*.

10. Таким образом, Шакти, которая есть образ [единения] кулы и акулы, едина в пульсации состояния света самарасьи. То есть Она, эта Шакти, которая за пределами последовательности [творения], остается [во время растворения]. Она, прославленная апара-шакти, форма Божественной Воли, составляет и объединяет эту сеть проявленного мира, который неотличен от высшей природы.

**Комментарий:** Шакти одновременно причина разделения проявлений Шивы, а также единство его проявлений. Она подобна сети, где все сплетено и связано. Шива, желая осознать свое величие, распространяет себя во множестве форм, а они во всем многообразии, благодаря этой Шакти, раскрывают в Шиве его могущество. Это могущество — его цель и его свободная воля (*иччха*).

11. Парашива остается тем же самым, принимает ли Он по своей воле образ акулы или кулы, — подобно тому, как вода создает пузыри.

**Комментарий:** Горакшанатх приводит удачный пример с пузырьком, который может находиться под водой или над водой. Мы не можем сказать, что он — только вода или только воздух, поскольку он — комбинация обоих. В данном примере вода — это символ самсары или *кулы*, а воздух — символ непроявленности, *шуньи* или *акулы*. Таким образом, тело и дух йогина сплавляются в одно единое состояние (*кулакула*), которое является всем сразу и находится вне каких-либо метафизических крайностей шуньи или Сагуна Брахмана, *бхавы* или *абхавы*. Горакшанатх на примере воды и пузырей хочет объяснить союз великой пустоты с предельной феноменальностью. Именно реализация этой высшей пустоты внутри относительного бытия и есть цель йоги натхов, которую еще называют *дживан-мукти*.

12. Таким образом, Единый (Парашива), обладающий бесконечными силами, пребывает погруженным в блаженство единой с ним Шакти. Проявляясь в своей игре во множестве образов, Он сам же контролирует все существование. Обладая нерушимой силой, Он вечно проявляется во всем множестве образов и затем вновь возвращается в состояние единства своей природы.

**Комментарий:** Это описание того, как Шива проявляется во множестве и якобы возвращается обратно в свое изначально пустотное состояние. Но, тем не менее, реальность Шивы намного сложнее. Текст детально описывает процессы, происходящие внутри Шивы, для удобства нашего понимания. Однако эти процессы, *нивритти* и *правритти*, происходят одновременно. Все понятия, касающиеся сотворения и разрушения, временности и безвременности, по отношению к Шиве являются ограниченными, они актуальны только для людей, стремящихся понять Высшую Реальность на основе их ограниченных опытов.

13. Итак, Всевышний, Высший Господь, Высшая Причина [всего], Шива, по природе своей Вездесущий, благодаря единению со своей Шакти способен проявляться во всем множестве образов. Лишенный же Шакти, Он не способен ничего сотворить. Вместе со своей Шакти Он есть источник всего.

**Комментарий:** Без Шакти Шива есть *шава* (труп). Таково известное определение Шивы без Шакти, согласно тантрам. Однако Шива никогда не может быть без Шакти. Когда мы постигаем Шакти во множестве ее проявлений, то понимаем, что за ними есть некая единая Высшая Сила, и нам хочется верить, что она выше нашего обычного опыта. Поэтому, например, последователи адвайта-веданты верят, что Атман вне всех проявлений, и что все проявления иллюзорны. Но на самом деле они иллюзорны только для обусловленных существ, для Шивы — они символ его величия, его силы. Шива никогда не может быть трупом, это просто относительное метафоричное высказывание тантр, которое нужно понимать правильно.

14. Таким образом, Всевышний Господь, обладающий бесконечными силами, [благодаря единению с Шакти] становит-

ся образом и основой всего. Кундалини, чья природа [есть соединение] пары и апары, обитает в прославленных совершенных. Благодаря ей они обладают совершенными телами. Она, прославленная Кундалини, двойка: пробужденная и непробужденная. Непробужденная, она пребывает в теле как сила сознания, которая есть ее природа, [создает] многообразие мыслей, видов деятельности, усилия и проявленный мир. Такая Кундалини известна как свернутая. Она же, устраняющая искажения ума и прославленная как восходящая Кундалини, играет с йогинами.

**Комментарий:** Горакшанатх не говорит, как раньше, о *парапара-шакти*, однако мы можем смело сказать, что одна его сила есть *пара*, или *иччха-шакти*, известная как *нада*, другая — *апара*, или *крийя-шакти*, известная как *бинду*. *Апара-шакти* может проявляться как та, которая создает наши тела и тела других живых существ, но она, как *шуддха-видья*, может также быть связана с махамайей, поэтому для йогина эта сила двойка. Она может привести его к духовному сну, а может привести и к пробуждению. Йогин должен устранить всю двойственность в своем сознании, преодолеть все деструктивные состояния в нем, и тогда он достигнет в теле духовного пробуждения и полной реализации божественного.

15. Вверх [идет Кундалини] — то есть за все [пять] таттв. Над всеми сущностями она пребывает. Итак, она, восславленная — образ вимарши. [Благодаря ей] йогины постигают свою истинную природу.

**Комментарий:** Эта восходящая Кундалини при своем пробуждении, поднятии и раскрытии устраняет все обусловленности, а также раскрывает сознание йогина, благодаря которому он возвращается к своему изначальному состоянию тождества с Богом.

16. Благодаря пробуждению средней шакти, разворачиванию нижней и нисхождению верхней достигается высшее состояние.

**Комментарий:** Нижняя Кундалини — это раскрывающееся индивидуальное сознание, нисходящая Кундалини — это энергии космоса и Вселенной, а средняя Кундалини — та, которая у равнове-



шивает восприятие двух прежних, благодаря чему достигается состояние *самараси* (единого вкуса).

17. Она, единая Шакти, делится на три: среднюю, верхнюю и нижнюю.

**Комментарий:** Можно сказать иначе: *пара, паранара, апара*, которые также называются Кубджикой (свернутой в три кольца), это три формы запредельного и выражение совершенных сил Абсолюта.

18. Нижняя шакти названа так, [поскольку она связана с] деятельностью внешних индрий и многообразием мыслей. Далее, йогины посвящают себя ее поднятию (акуньчане). Поднятие, [освобождающее ее] от связанности в муладхаре, делает их совершенными.

**Комментарий:** Нижняя Кундалини — это спящее сознание человека, которое обусловлено привязанностью к чувствам и воспринимаемым объектам. Когда это эмпирическое сознание раскрывается, высвобождая свою скрытую духовную силу, оно воспринимает Высшую Реальность, сокрытую за всеми объектами мира, то есть вуалью махамайи.

19. Посредством чего возникает этот мир, состоящий из сознающего и несознающего, движимого и недвижимого, именно это и есть прославленная муладхара, которая есть поток сознания.

**Комментарий:** Здесь дается необычное определение, многие йогины привыкли видеть муладхара-чакру как центр самой низшей силы. Тем не менее для просветленного йогина самым «низким» является то, что предстает как символ изначального источника всего творения, Ниджа-шакти, проявляющаяся как мула-пракрити, в виде пяти элементов.

20. Творение и разрушение мира, вне сомнения, происходит посредством проявления и ужатия всех шакти — поэтому она называется основной (мула). Поэтому практически все совершенные пребывают в муладхаре.

**Комментарий:** В тантре и йогической доктрине есть такое понятие, как *бимба-пратибимба* (иными словами: что вверху, то и внизу, и наоборот). Что самое интересное, если самая нижняя таттва отражает самую высшую, ее можно считать центром интегральной сферы, содержащей в себе все, через которую вы способны постичь все остальные уровни Бытия. На уровне муладхара-чакры вы постигаете *паравак* (высший звук Брахмана), здесь соединяются все три аспекта энергии: Солнце, Луна и Огонь (*юкта-тривени*). Поэтому этот центр — в высшей степени универсальный.

21. **Дживатман, колеблющийся по своей природе, бесцельно блуждает [в мире]; благодаря Кундалини же он утверждает в своей истинной природе. Эта Кундалини именуется средней шакти, которая имеет грубую и тонкую формы. В великих совершенных она пребывает — это несомненно.**

**Комментарий:** Считается, что душа (*джива*) плавает в пяти пранах и воплощается в обусловленном мире, но как только она осознает свою истинную природу, то выходит из круга перерождений. Как раз средняя Кундалини приводит дживу к внутреннему духовному равновесию, посредством которого и можно прийти к освобождению (*мокше*).

22. **Та грубая шакти, которая по природе своей есть основание всего воспринимаемого мира и его поглощение, которая блуждает среди вещей как форма сознания, она — Кундалини, имеющая образ, стхула. А та Кундалини, которая проявляется в йогирах как спонтанное обаяние и высшее блаженство, она, природа которой — намерение, есть сукшма, не имеющая образа, пробужденная, прославленная в учении великих совершенных.**

**Комментарий:** Грубая (*стхула*) Кундалини, это Кула-кундалини, представленная в теле в виде йогинь: Дакини, Ракини, Лакини, Какини, Хакини, Шакини, Якини, они отвечают за контроль в теле семи *дхату* (субстанций тела) и материальных элементов (*бхут*). Тонкая (*сукшма*) Кундалини — это верхняя (*урдхва*) Кундалини, которая пронизывает собой всю Вселенную. Эти две силы способствуют обоюдному раскрытию друг друга в нашем сознании.

23. Она, Бхагавати, двойственна: первый [ее аспект] известен как творящая Кундалини, образ стхулы, сущность всех миров. Другая — всепроникающая, сукшма, в которой нет [различия] проникновения и проникающего. Те, кто не знает отличия между ними, заблуждаются в своих идеях.

**Комментарий:** Грубая Кундалини связана не только с нашим физическим телом, но и с физическим телом всей Вселенной. Тонкая Кундалини имеет связь с астральным планом. Посредством средней Кундалини эти две способствуют раскрытию друг друга от уровня микрокосма до макрокосма.

24. Таким образом, ради обретения йогинами совершенного тела надлежит, получив знание из уст Гуру, пробудить Кундалини, сукшму, чья природа есть высшее сознание, среднюю шакти.

**Комментарий:** Средняя Кундалини, известная в тантрах как *парапара*, олицетворяет собой *джняна-шакти*, грубая Кундалини олицетворяет *крийя-шакти*, а тонкая связана с *иччха-шакти*. В этой части текста говорится, что средняя Кундалини есть природа Высшего Сознания.

25. Теперь будет разъяснено нисхождение верхней Шакти. Поскольку она есть неименуемое высшее состояние, превосходящее все таттвы, она прославлена как верхняя. Благодаря ее свойству раскрывать [истину] и приводить к самопостижению, она называется верхней шакти. Ее нисхождение есть двоякое проявление собственной истинной природы, при этом природа пребывает нераздельной.

**Комментарий:** Проявление высшей Кундалини также называется *шактипат*, или *ануграха* (нисхождение милости, раскрывающей истину). Однако милость — это не что-то зависящее от некоего верхнего или нижнего физического пространства. Например, мы можем находиться в одной части планеты, будучи перевернутыми с ног на голову относительно другой части планеты, тем не менее нисходящая сила будет влиять, несмотря на то, что не является нисходящей сверху, как мы привыкли воспринимать буквально. Она не связана с какой-то определенной местностью планеты, это Вселенская Сила, поэтому ее определение как нисходящей весьма условное.

26. Шакти неотлична от Шивы, Шива неотличен от Шакти. Невозможно их разделить, как нельзя разделить Луну и ее свет.

**Комментарий:** Шива — это трансцендентное сознание, а Шакти — вселенская сила, которая выражает это сознание. Сила сознания и само сознание являются одним целым.

27. Так, благодаря нисхождению верхней шакти йогини обретают высшее состояние — это совершенство.

**Комментарий:** Как объяснялось выше, термин «нисхождение» — условный, так как не существует конкретно одного направления, возможно, правильнее было бы сказать, что верхняя шакти — это сила, посредством которой истина себя самораскрывает.

28. Во всем сущем сияет единое сознание, образовавшее все; в каждой таттве сияет сознание, высшая слава. В каждом чувстве это сознание [присутствует], сильно волнующееся, как страсть; в каждой эманации это же сознание, искусное во владении, ревет [подобно льву].

**Комментарий:** В текстах опыт восприятия реальности этого сознания описан как высший свет (*пракаша*) или как десять миллионов солнц. Таким образом, весь мир есть не что иное, как свет нашего высшего сознания.

29. Как было сказано, Сознание, образ вимарши, предшествующее и последующее, посредством своих различных шакти поддерживает все пинды. Таково учение совершенных.

**Комментарий:** Высшее Сознание и есть Шива, иначе — акула. Он проявляет все тела в виде своей энергии, сохраняет и регулирует их существование, а также всю среду, в которой они существуют.

## Пятое наставление

1. Великие совершенные йогины, как было ранее сказано, постигают все пинды, от пара-пинды до их собственной, и обретают самарасу в высшем состоянии.

**Комментарий:** Космическое тело Абсолюта содержит в себе все тела живых существ, точно так же сверхдуша включает все индивидуальные души. Когда индивидуальная душа сливается со сверхдушой, йогин познает в своем теле весь мир, благодаря освобождению от пространственно-временных ограничений.

2. Высшее состояние постигаемо лишь на собственном [опыте] и имеет природу эманации предельного Света.

**Комментарий:** Когда сознание соприкасается с многочисленными проявлениями, происходит реализация единства как символа (*мудра*) трансцендентного света сознания. Свет сознания, отраженный в объекте, усиливает собственное сияние.

3. Там нет разума и ума, нет постигающего истину и нет паракалы. Речь не способна описать то состояние. Даже красноречивый Гуру не может его описать. Поэтому сказано Шивой, что высшее состояние постигаемо только самим [человеком].

**Комментарий:** Это состояние охватывает собой все, *паракала* — великое космическое проявление, оно пронизано чистой реальностью трансцендентного сознания Шивы. Никто не способен описать его красноречиво, потому что хорошее описание противоречит плохому, а значит, такой опыт уже подвержен определенному состоянию двойственности.

4. Далее, оно разнообразно описано удивительным образом в изложениях искусных, в познании [мудрецов], природа его постигается благодаря милости стоп Гуру, никакими средствами оно не может быть определено. Так, как самопостигаемое, высшее состояние прославлено в учении совершенных.

**Комментарий:** Высшее состояние (*парамапада*) по-разному описывается разными йогинами и мудрецами во всевозможных священных текстах. Йогин открывает в себе эту реальность по милости истинного Гуру.

5. **Теперь о Гуру: он способен указать правильный и истинный путь. Истинный путь — это путь йоги. Другие пути — еретические. Сказано Адинатхой: те, кто оскорбляет посвященных в путь йоги и тантры, именуются еретиками, а также те, кто примыкает к ним (оскорбляющим).**

**Комментарий:** Йога — означает связь дживатмана и Параматмана. Когда посредством Гуру вы реализуете эту связь, все разногласия между противоречиями учений исчезают. Но те, кто не следует пути йоги, ведут людей к разногласиям, из-за непонимания правильного пути они критикуют йогу. Общество таких людей для йогина считается бесполезным, как и общество тех, кто поддерживает совершающих оскорбления в адрес йогингов.

6. **Когда [садхаке Гуру] указывает истину, в тот же миг случается спонтанное прозрение — причиной этого является [милость] Гуру.**

**Комментарий:** Этот путь в тантризме называется *анупайя* (высшее средство, которым является Гуру), ученик способен мгновенно осознать свою истинную природу Шивы посредством ее вспоминания (*пратьябхиджня*).

7. **Поэтому благодаря милостивому взгляду Гуру, собственному опыту постижения и [обществу] великих совершенных йогингов, [обретается] опыт непроявленности собственного тела, что есть состояние самарасы. Это учение совершенных.**

**Комментарий:** Здесь говорится о важных принципах Традиции Натхов, где самое главное — это Гуру, который посвящает и открывает секреты ученику. При посвящении он дает новое рождение в духовной семье (*куле*), которое позволяет постичь кулу как всю Вселенную (*брахманду*). Тогда йогин осознает единство себя со всем миром и пребывает в состоянии равновесия.

8. [Теперь] разъясняются средства реализации непроявленности (нируттханы). Посредством соединения со своей истинной природой великие совершенные йогины достигают поглощения в своей сущности. Благодаря поглощению в собственной сущности приходит озаренное состояние лишенной страданий непроявленности. Затем достигается пробуждение в свете восторга саччидананды, имеющем удивительный образ. Благодаря этому пробуждению раскрывается высшее состояние, превосходящее все, в котором весь этот проявленный мир двойственности воспринимается как эманация света сознания.

**Комментарий:** Йогин, достигая чистоты сознания, пронизывает им все в этом мире. Его сознание становится подобным пустоте (*вьоме*), и он понимает, что весь мир и его собственное тело есть не что иное, как его собственное сознание, обладающее природой трансцендентного света.

9. Таким образом, великие совершенные йогины, обретя истинную милость Гуру, посредством силы внимания достигают единства — и в тот же миг обретается высшее состояние.

**Комментарий:** Истинный Гуру ведет ученика к тому состоянию, в котором пребывает и сам, это происходит по его же милости. Как только проявляется милость (*ануграха-шакти*), ученик достигает мгновенной духовной самореализации. Многое зависит от ученика: из-за отсутствия чистой преданности может пройти много времени, прежде чем он сможет понять истинное положение Гуру. На самом деле у времени нет границ, кто-то достигает просветления сознания очень быстро или мгновенно, а кому-то предстоит долгое ожидание.

10. Силой того опыта, совершенно постигнув собственное тело, достигнув единства высшего состояния и пребывая в нем ради обретения совершенного тела, [йогин] получает великий опыт.

**Комментарий:** Когда происходит расширение сознания, обретается единство индивидуального тела (*вьяшти-пинды*) и тела Вселенной (*самашти-пинды*), тогда индивидуальное тело становится совершенным по причине тождественности с макрокосмом.

11. **Постижение собственного тела: когда на мгновение [вспыхивает] блаженство света истинной природы, [йогин] в этот момент обращается внутрь — тогда возникает состояние самарасы.**

**Комментарий:** Получая опыт высшего состояния (*парама-нады*) посредством милости Гуру, йогин направляет это состояние внутрь собственного тела. Объединяя высшее состояние с телом, йогин делает тело совершенным, раскрывает в нем все миры, всю Вселенную.

12. **Итак, как сказано [в писаниях], великие совершенные йогины постигают собственное тело как массив великого сияния, и пребывая в такой форме в состоянии самарасы, живут в совершенном теле.**

**Комментарий:** Великое сознание подобно океану, оно — сам Атман, Шива, и проникает во все проявленные формы мира. Одной из форм является и наше тело, оно тождественно телу Вселенной. Нет разницы между познанием самарасы во всем мире и в собственном теле, так же как нет разницы между индивидуальным и космическим телами, даже на уровне грубых элементов все они — Шива. Высшее сознание нисходит в индивидуальное сознание и тело йогина, такое единство приводит к состоянию заверщенного равновесия и совершенства.

13. **Теперь говорится об облике бессмертных: [такой совершенный] носит раковину и мудры, его волосы скручены, он пьет чистый нектар, его тело будто умащено лучшими благоговениями.**

**Комментарий:** Под раковиной подразумевается *нади-джанеу* (свисток на черной нити), а *мудры* — серьги в ушах, это важные атрибуты натха-йогинов, имеющие определенную символику и связь с энергетической структурой человека. Нади (свисток) — символ звука (*нада*) и Кундалини-шакти, серьги — символ двух каналов, солнечного и лунного.

14. **Он живет в уединении, обладающий знанием, свободным от иллюзии; [получив] посвящение, он совершает сандхью и**



**джану и почитает образ Бхайравы согласно предписаниям [шастр].**

**Комментарий:** Получив мантру от Гуру, ученик обретает великую милость, так как мантра, божество и Гуру — одно целое. Через мантру он реализует волю Гуру, в соответствии с предписаниями совершая *упасану* (почитание божества) в определенные периоды суток (*сандхья*). Слово «Бхайрава» включает в себе *бхавану* (творение), *равану* (разрушение), *ваману* (поддержание). Без этих трех сил ничто не способно проявиться в мире, поэтому Бхайрава — олицетворение силы всех Богов. Он — Высшее Сознание. Бхайравой называют тантрическую форму Шивы, многие тантрики почитают Бхайраву и его различные аспекты.

- 15. Он трубит в раковину и рычит подобно льву. Он носит набедренную повязку, сандалии, дхоти, покрывает тело куском ткани и имеет шерстяное одеяло и удивительный зонт.**

**Комментарий:** Эти атрибуты йогины используют в своей садхане. Раковина — символ Шабда Брахмана; шерстяное одеяло используется для асаны (как подстилка, на которой практикуется садхана); *дхоти* — набедренная повязка, связана с жизненной энергией. Йогин облачается в одежду, произносит специальные мантры (*лангот-мантру*, *бхагва-мантру*), очищая все то, с чем соприкасается его тело. Эти мантры актуальны для тех, кто посвящен в традиции и практикует определенные садханы, переданные ему квалифицированным Гуру.

- 16. Он носит посох и сосуд для воды. На его тело нанесены пеплом знаки трипундры. Все это следует ему усердно соблюдать, почтив вначале Гуру.**

**Комментарий:** Обычно садху используют посох для передвижения, хотя бывают разные виды посохов. Например, те, которые носят санньясины, могут означать связь с Брахманом, такие посохи называют «нитью Брахмана». *Каманда* — это сосуд, сделанный из тыквы, символ Бога Брахмы, в таком сосуде садху носят воду для питья или ритуалов. Пепел также имеет определенный символизм, его берут из места, где проводилось огненное жертвоприношение (*яджня*). После ритуала пепел считается священным,

его наносят на тело. Часто с помощью пепла на лбу рисуют три линии — как символ Бога Шивы, поскольку он имеет тройственную природу: *иччха*, *джняна* и *крийя*, хотя символика может быть самой различной, в зависимости от конкретного духовного направления. Садху совершают самые разные обряды, но в первую очередь почитается Гуру, так как он передает ученику эти садханы и благословение на их реализацию для обретения сиддхи (успеха в практике).

**17. Такие бессмертные воистину обретают все мистические способности.**

**Комментарий:** Тот, кто идет путем садху, рано или поздно достигает осознания своей истинной природы, обретает всевозможные мистические совершенства, которые являются силами, отражающими его чистое сознание.

**18. Когда это постигнуто, весь мир становится всецело совершенным, без каких-либо усилий и даже посредством мистических способностей. Таким образом, познается высшее состояние.**

**Комментарий:** Состояние парампады настолько естественное, что его удержание не нуждается в каких-либо усилиях, йогин играючи присутствует в *самарасье*. Ему не нужно прикладывать сверхусилия для обретения этого чистого состояния.

**19. Высшее состояние достигается не благодаря одежде [йоги-на или санньясина], а [лишь] благодаря познанию высшего. Одежда связана с определением статуса в этом мире.**

**Комментарий:** В мире много имитаторов отрешенных йогин. Облачаясь в шафрановые одежды, они стремятся завоевать уважение у невежественных людей. Но истинная йога — не имитация, она превосходит все мирское и является следствием осознания себя божественной душой.

**20. В миру возвышенное и низменное держатся раздельно — и это называется присущей дхармой. На пути йоги это в особенности так.**

**Комментарий:** В социальной структуре существуют свои системы иерархии, и для каждого свои предписания в соответствии с его *дхармой*. Для йогина тоже есть свои правила, которым он должен следовать, обычно ученику их передает посвятивший его Гуру.

- 21. Нет пути, превосходящего путь йоги, — нет его ни в шрути, ни в смрити, ни в иных писаниях, открытых ранее Шивой.**

**Комментарий:** Изначально многие риши получали знания через йогу и медитацию, впоследствии записав их и классифицировав на *шрути* и *смрити*, хотя писания служат лишь вспомогательным средством в понимании йоги. Сам процесс йоги превосходит все писания, а истинная духовная реализация находится за пределами знаний, полученных из любых писаний. Теоретическая часть только опора для опыта, она тоже важна, но только если в ней нет догм, а теории используются для беспристрастного выявления истины (*таттва-вичары*).

- 22. Йога достигается посредством соединения [двух]. В соединениях знания — йога.**

**Комментарий:** Йога — это полное преодоление иллюзорного влияния, порожденного двойственностью.

- 23. В миру [все] всегда низменно. Что бы не делалось в миру, все это отвергается [йogiном] благодаря силе его знания.**

**Комментарий:** В этом мире на самом деле нет ничего нового, все люди подвержены одним и тем же иллюзиям. Они думают, что уникальны, на что-то надеются в будущем, по причине самоиндульгирования склонны обманывать других. Йогин не привязывается к людям и социальным заблуждениям, следует совершенному недвойственному знанию в полном отречении от всего мирского.

- 24. Все люди пребывают в мире сем вследствие самскар прошлых рождений. Если же человек действует в соответствии с шастрами, он постепенно выходит из-под их влияния.**

**Комментарий:** Большинство живых существ рождаются в этом мире по причине своих *самскар* (кармических накоплений).

Посредством изучения йогических *шастр* и тантр йогин очищается от невежества и приходит к освобождению, со временем оставляя ложные представления.

25. Таким образом, [йогин], обретший совершенное тело, ради достижения знания высшего состояния постигает учение великих совершенных и утверждает в чувстве «Я [есть Шива]». Его индивидуальная душа характеризуется спонтанной самьямой и недвойственной последовательностью.

**Комментарий:** Здесь говорится о том, что *самьяма* (удержание восприятия и осознанности) не является чем-то, что совершается с усилием, это естественное, спонтанное состояние, в котором вы воспринимаете себя как Шиву.

26. Теперь о *сахадже*. Постигание того, что Всевышний Господь, трансцендентный всему, проявляет себя в образе мира, и что я един с Ним — это знание, присущее собственной природе [человека], прославлено как *сахаджа*.

**Комментарий:** Наше единство с Богом является изначальным, естественным состоянием, называемым *сахаджа*.

27. О *самьяме*. Сосредоточивание внимания, сдерживание деятельности органов чувств и осознание себя как Атмана — есть *самьяма*.

**Комментарий:** Это определение немного отличается от того, что дает Патанджали, где *самьяма* — это связь *дхараны*, *дхьяны* и *савикальпа-самадхи*. В линии натхов четкая последовательность *анг* йоги не принципиальна, поэтому *самьяма* описывается несколько иначе. *Самьяма* означает «удержание». В отличие от Патанджали, натхи не делают различия между Атманом и Параматманом, между телом (*праkritи*) и своим «Я» (*пурушей*). Поэтому сосредоточение на объектах *праkritи* — это также познание Атмана или его различных аспектов.

28. Средства [для этого]: осознание себя как имеющего природу Света, соединение себя с собственной сущностью и постоянное пребывание в Истине (*таттве*).

**Комментарий:** Осознание единства всех аспектов себя как Атмана, который обладает природой Света (*шуддха-видьей*), есть истинная недвойственность, в которой нет деления на Шиву и Шакти, пракрити-пурушу, тело-душу и т. д.

- 29. Недвойственность — это когда йогин благодаря неделанию пребывает вечно удовлетворенным, лишенным викальн, и всегда в состоянии непроявленности.**

**Комментарий:** *Викальпы* — это мыслепостроения, они не являются чем-то негативным, они — часть нашей высшей природы, проявление джняна-шакти. Но божественная шакти двояка, она является как средством спасения, так и тем, что может порождать иллюзии у невежественных. Иллюзии часто проявляются в виде ума (*викальп*). Йогин должен преодолеть иллюзорное влияние ума, ориентируясь на непроявленное и недвойственное состояние.

- 30. Сахаджа есть осознание собственной сущности, самьяма — самообладание, обладание средством (сопая) — успокоение ума, недвойственность есть высшее состояние.**

**Комментарий:** Согласно Горакшанатху, сахаджа достигается установлением сознания в своей истинной сущности.

- 31. Эта [истина] познается лишь из уст Гуру, иначе — никак: ни из миллионов шастр, ни посредством изучения логики и грамматики, ни посредством следования [предписаниям], ни посредством изучения Вед.**

**Комментарий:** Знание писаний не всегда может быть верным, если нет Гуру, который корректирует ваше понимание писаний. Без Гуру невозможно понять скрытый смысл написанного; выходит, что наличие истинного Гуру — намного важнее самих писаний.

- 32. Не постигается она ни посредством слушания учения веданты, ни посредством медитации на изречение «Ты есть То», ни посредством повторения мантры «хамса», ни посредством медитации на единство Брахмана и души.**

**Комментарий:** Эти практики должны быть переданы реализованным Гуру и откорректированы им, только тогда они принесут успех.

- 33. Ни посредством медитации, ни посредством джапы. [По милости Гуру] йогин постигает свою волю, достигает поглощения [в Истине], всезнания и всех совершенств, становится самым творцом своей лилы, нестареющим и бессмертным.**

**Комментарий:** Простой человек, интересующийся йогой, может иметь много желаний и не осознавать, что они несовершенны. Он может считать их своей истинной волей, но истинная воля раскрывается только с помощью выполнения наставлений Гуру. Истинная воля не связана с мирскими привязанностями.

- 34. Он становится неуязвимым для богов и демонов, играет, подобно Бхайраве. Таким образом, пребывая [внутренне] недвижимым, он постепенно обретает играючи все это.**

**Комментарий:** Чтобы превзойти богов и демонов, ученик должен знать, что его Гуру выше этих существ; служа такому Гуру, он сам обретает ту же природу и превосходит всех существ в этом мире. Ученик должен видеть своего Гуру как подобного Горакшанатху, как проявление всей Вселенной. Во Вселенной находятся все боги, демоны и другие существа, но сама по себе Вселенная больше каждого из них.

- 35. Недостижимы никакие мистические способности без милости истинного Гуру. Итак, надлежит служить Гуру — воистину, так сказано Господом.**

**Комментарий:** Высшие мистические силы даются только тем, у кого есть совершенная, чистая *бхакти*, нечистый человек не способен обрести высшие сиддхи. Он может стать фокусником или научиться манипулировать разными низшими энергиями, но при наличии мирской обусловленности он никогда не станет сиддхайogiном.

- 36. Достижение в первый [год практики] — свобода от болезней. [Йогин] начинает с приятием воспринимать весь мир.**

**Все люди стремятся быть в его обществе, так как он постоянно утвержден в собственной сущности.**

**Комментарий:** Болезни происходят по причине непринятия каких-то аспектов мира и по причине ограниченного сознания, которое проявляется в виде блоков нади в теле. Но если вы принимаете мир таким, каков он есть, и живете в гармонии с ним, он не разрушает ваше тело с помощью различных заболеваний. Такой йогин всемогущ, при этом ни к чему конкретно не привязан.

**37. Во второй [год] он обретает совершенство в своих речах. На третий [год йогин] обретает божественное тело, которое не могут поразить ни змея, ни тигр.**

**Комментарий:** Когда йогин видит все в истинном свете, соблюдая *сатью*, все сказанное им исполняется. Слова йогина становятся подобны мантрам. В тантрических традициях мантры считаются телом Бога, и того, кто обладает мантрами, называют мантрешвара. Такой йогин утвердился в чистых таттвах, и его тело не подвластно различным проявлениям майи.

**38. На четвертый год он освобождается [от зависимости] от голода, жажды, сна, холода и жары. Несомненно, такой божественный владыка йогин обретает яснослышание.**

**Комментарий:** Даже находясь в теле, йогин не испытывает на себе климатические влияния и влияние природных сил, он может контролировать их, получая чистое знание из высших сфер. Где бы йогин не находился в этом мире, он следует воле Бога и знает как ему правильно поступать, независимо от внешних обстоятельств, которыми он не обусловлен.

**39. На пятый [год йогин] обретает вак-сиддхи. На шестой — может входить в другое тело. Его нельзя ни разрубить мечом, ни поразить молнией.**

**Комментарий:** Под *вак-сиддхами* подразумеваются способности понимать другие языки или быстро их осваивать. Через духовное очищение душа йогина может контролировать его тело и тела других.

- 40. На седьмой он обретает способность передвигаться со скоростью ветра, способности левитации и ясновидения. На восьмой год он обретает [восемь мистических способностей] — анима и т. д.**

**Комментарий:** Левитация возникает как следствие чувствования, видения и осознания окружающего пространства. Когда вы осознаете какую-то среду, то можете в ней передвигаться как пожелаете, нарушая законы, привычные для других живых существ. Пространство начинает вас выталкивать, так как вы подобны ему; это примерно так, как одноименные заряды отталкивают друг друга. Такова природа левитации. Это становится возможным при очень развитом восприятии вашего сознания. Восемь сиддх — способность уменьшаться, увеличиваться и др. — также зависят от трансцендентности вашего сознания, это высшие формы ясновидения.

- 41. На девятый год тело [йогина] становится подобным молнии, и он обретает способность перемещаться в пространстве. На десятый он пребывает там, где желает, подобно воздуху.**

**Комментарий:** Йогин способен достичь любой точки во времени и пространстве с мгновенной скоростью. Он постепенно обретает способность становиться вездесущим во всей Вселенной, подобно пране, которая находится в каждой точке пространства, в каждой его мельчайшей частице.

- 42. На одиннадцатый год он обретает всеведение и совершенство. На двенадцатый — становится равным Шиве, самым творцом и разрушителем.**

**Комментарий:** Пребывая повсюду, йогин постигает все, а познав все, он становится един с Шивой.

- 43. Такой совершенный, воистину, почитаем в трех мирах, подобно благову Бхайраве.**

**Комментарий:** Все живые существа бессознательно повторяют мантру «со-хам», почитая таким образом Бога.



44. Таким образом, за двенадцать лет йогин, благодаря величю стоп Гуру, несомненно, становится совершенным, обладателем великой силы.

**Комментарий:** Простому человеку, который никогда не пытался двигаться таким возвышенным путем, трудно в это поверить, что неудивительно: не все могут правильно понять этот путь. Но с абсолютной преданностью к Гуру ученик достигает полной завершенности в йоге и становится един с Шивой.

Классический пример совершенного ученика — это йогин Горакшанатх. Он является Шивой изначально, собственно, и мы тоже являемся им, но кто-то возвращается к своему изначальному статусу посредством практики йоги, а кто-то погружается в майю. Простые люди не знают, кто такой Гуру, кто такой ученик, и не имеют представления о том, что такое правильная, полноценная йогическая садхана. Они используют самый минимум из всех возможностей йоги. Но истинный адепт, зная в совершенстве направление, в котором нужно двигаться, не сворачивает с верного пути и достигает цели. Конечно, при правильном отношении к Гуру и ученичеству за двенадцать лет можно реализовать все то, что перечислено в тексте, но формальная принадлежность к традиции не приводит к таким результатам. Кому-то потребуется двадцать — тридцать лет, а кому-то и несколько жизней для реализации цели.

45. Желаящему обрести успокоение, даруемое йони, следует предаться лотосным стопам Гуру. По его милости обретается высшее состояние. [Если человек предался истинному Гуру], самараса для него близка.

**Комментарий:** Слово «йони» означает вселенскую шакти, посредством которой йогин возвращает свое сознание к Шиве. Как этому следовать, может научить только реализованный Гуру. В шлоке речь идет о том, что преданность к Гуру очень важна в достижении состояния равновесия ума.

46. Род Гуру пятеричен. Род Аи, род Вилешвары, род Вибхути, род Натхи, род Йогишвары — эти роды существуют по отдельности.

**Комментарий:** Горакшанатх говорит о том, что йогические знания распространятся среди нескольких категорий йогин. Аи — это йогини-шакты. Вилешвары — это дигамбары (те, которые ходят нагими, иначе «облаченные в пространство»), например, джайнские йогини, или известные нага-баба. Вибхути (или *бхабхут*) — это садху, которые посыпают тело пеплом. Во всех шиваитских культах принято наносить на тело священный пепел. Йогин, посыпанных пеплом, вы можете встретить среди агхори, пашупатов, нага-баба и натхов. Род Натхи — это йогини традиции Горакшанатха, а также адепты других тантрических направлений. Например, в некоторых тантрических сампрадаях имена адептов оканчиваются на «-натха». Однако на данный момент в Индии под словом «натха» многие понимают именно последователей линии Горакшанатха, которые носят в ушах *кундалы* (серьги). Это неслучайно, ведь именно Горакшанатх определил суть доктрины натхов и создал *сампрадаю*, основанную на этой доктрине. К роду Йогишвары, вероятно, принадлежат те, кто ориентируется на философию Патанджали и другие йогические системы.

47. В высшем смысле все проявленное состоит из пяти сущностей. Только вечные пуруши не рождаются. Благодаря пробуждению [все воспринимается] как формы Единого Шивы. То, что отлично от Него, есть неведение и непроявленность. Только Шива является сознанием.

**Комментарий:** Шива Адинатха является владыкой всего мира, проявленного в виде пяти элементов, а также непроявленного, сам он вне крайностей проявленности и пустотности. Шива — это вездесущее сознание, в котором содержатся трансцендентная и имманентная истины как одно чистое сознание.

48. В этих родах будут те, кто предает себя и, нося одежду йогин, занимается куплей-продажей. Также и те, кто считает один род ниже другого, — враждебны пути йоги.

**Комментарий:** Многие, даже будучи посвященными в традицию йоги, начинают гордиться своими посвящениями, они не занимаются садханой должным образом, не понимают, что посвящение — это начало пути. Как правило, такие люди часто сходят с йогического пути несмотря на то, что могут получить или купить

какие-то статусы в традиции, тем самым дискредитируя ее. Они устраивают между собой войны и играют в политику, все это печальное зрелище. Горакшанатх предупреждает нас о том, что такие люди всегда были и будут, и что мы должны быть очень внимательны в выборе Гуру в самой традиции. Несколько столетий Индия была колонией англичан, для людей с Запада многие индийские Гуру продавали традицию, подстраивая ее под иностранцев, привнося в нее духовные искажения. Так йога постепенно отошла от традиции натхов, став выхолощенной системой физических упражнений. Конечно, не все Гуру поступают таким образом, многие великие патриархи, отрешенные йогины-авадхуты и по сей день хранят знания традиционной йоги. Истинным ищущим следует быть очень разборчивыми в выборе духовного Учителя — он должен обладать духовной чистотой.

**49-50.** Эти люди — исполненные страсти [к мирскому], злонамеренные, алчные, гневливые, лицемерные, горделивые. Они оскорбляют тех, кто любит Бога, кто общается с праведниками, кто знает истинный смысл шаштр, кто пребывает в высшем блаженстве, живет согласно своей воле, обладает единым знанием и мудростью.

**Комментарий:** Во многих йогических традициях так называемые лже-йогины умеют только курить *чарас*, они критикуют тех, кто стремится реально изучать йогу. С другой стороны, повсюду за пределами традиции можно встретить коммерческие школы, как в Индии, так и на Западе, все они также упрощают традиционные знания йоги, ведя диспуты на материальные темы. Они ведут войны среди конкурентов, деля сферу власти над людьми и деньги, но никому из них нет интереса до самой йогической практики. Такие профанаторы древнего мистического учения действительно критикуют тех, кто ориентирован на традицию и исповедует путь веры в Бога. Поэтому, несмотря на такой большой отрезок времени (с момента явления Горакшанатха до сегодняшних дней), складывается впечатление, что Горакшанатх описал современную ситуацию, причем очень точно и правдиво. Вероятно, во все времена людям были свойственны слабости. Характерный тому пример — история о Матсьендранатхе, который был тантриком и чуть было не попал в сети майи, если бы не сила его ученика Горакшанатха. Горакшанатх — символ истины, особый символ внутренней

сути йоги и тантры, на которую он учит нас ориентироваться и которую учит распознавать в этом океане фальши и разных видов псевдодуховности.

- 51. «Мы ученые, а вы — злые», — так они говорят друг другу, пребывающие в заблуждении.**

**Комментарий:** В этом мире постоянно происходят войны, материальные, идеологические и другие, но мало кто ведет войну с собственными заблуждениями. Погрязнув в гордости, материализме и стремлениях к мирской власти, такие люди делают все, чтобы йога превратилась в профанированную систему, которую можно было бы продать обывателям. Поэтому такие бизнесмены от йоги делают все, чтобы традиционная йога не развивалась, или создают ее дубликат. Они выставляют в негативном свете тех, кто исповедует традиционную йогу.

- 52. Земля, вода, огонь, воздух и эфир — из них возникают рода (семьи Гуру).**

**Комментарий:** Пять родов йоги есть проявление Бытия (кулы), они познаются посредством Гуру.

- 53. Твердость, влажность, сияние, очищение, недвижение — это перечислены по порядку качества пяти родов.**

**Комментарий:** Йогины, медитируя на пять элементов, познают их качества повсюду, так как из них состоит все творение.

- 54. Брахма, Вишну, Рудра, Ишвара, Садашива — таковы по порядку божества этих родов.**

**Комментарий:** Это духовные категории, которые управляют элементами. Практика описана в другом тексте Горакшанатха — Вивека-мартанде.

- 55. Грубое, тонкое, причинное, четвертое и за пределами четвертого — таковы по порядку пять состояний. Тот, кто все их постиг, он — йогин, совершенный человек, он — владыка владык йогин. Вот раскрыта высшая тайна.**

**Комментарий:** Эти состояния сна и бодрствования связаны с праной и апаной. Когда прана и апана растворяются друг в друге и достигают равновесия, йогин обретает состояние отсутствия *ви-кальпи* (мыслей), которое подобно глубокому безмысленному трансу. Четвертое состояние — *турья*, обозначает раскрытие души, ее активность. Пятое — *турьятита*, состояние освобожденного при жизни (*дживан-мукты*).

56. Итак, следует правильно служить истинному Гуру, великому совершенному йогину, [способному] даровать успокоение в сущности, обрести благодаря правильной внимательности высшее состояние и, пребывая в нем, войти в состояние самарасы [прямо] в теле. Тогда следует непоколебимо утвердиться во всеблаженстве посредством предельной непроявленности. Тогда (такой йогин) сам становится великим совершенным — это истинно.

**Комментарий:** Убедившись в преданности ученика, истинный Гуру сможет направить его к верной цели, коей является самараса, достигаемая в собственном теле.

- 57-58. Нет для йогина ни предписаний, ни касты, ни идей о том, что следует отвергать и принимать, ни различий, ни какого-либо уничтожения, ни нечистоты, ни [зависимости от] деятельности желудка — для владыки владык йогин, вечно удовлетворенного, обретшего благодаря своей праведности состояние покоя и счастья в сознании собственной сущности.

**Комментарий:** Йогин превосходит все многочисленные заблуждения этого обманчивого мира, где кругом одни иллюзии в виде каст, множества писаний, разных социальных установок и порожденных ими мирских инстинктов.

- 59-62. Высшее состояние не достигается посредством бесконечных средств и напряженных усилий: самоисследования, последовательного изучения, [практики] асан, бесстрастия, непривязанности, питания, пранаямы, ношения мудр, йоги, принятия обета молчания, никчемных усилий по отречению, умерщвления плоти, почитания богов, пре-

данности, соблюдения [предписаний] ашрамов, [изучения] шести мировоззрений, ношения [длинных] волос или обривания головы, джапы, аскетизма, медитации, почитания святых мест и совершения огненных жертвоприношений.

**Комментарий:** Здесь говорится о том, что практикующий может отождествиться даже с жизнью монаха или аскета, но так и не прийти к пониманию того, что высшее состояние является естественным (*сахаджей*). Соблюдая аскезы формально или в корыстных целях, невозможно прийти к осознанию своей высшей природы.

63. Надлежит оставить все эти практики, связанные с телом. Совершенный человек просто пребывает в высшем состоянии.

**Комментарий:** Подобные утверждения мы встречаем и в Акулавира-тантре, посвященной описанию практики вне метода, анупайи или сахаджи.

64. Как сказано, благодаря [милостивому] взгляду Гуру в стойких в истине зарождается то состояние.

**Комментарий:** Совершенный Гуру передает шактипат своему преданному последователю, и осознавая это совершенное состояние, ученик понимает, что такое правильный путь.

65. Благодаря беседе, нисхождению Шакти, взгляду Гуру и его милости, истинно, достигается высшее состояние.

**Комментарий:** Гуру может передать совершенное состояние просто взглядом или во время беседы. Все, что бы ни делал Гуру в отношении ученика, даже то, что кому-то может казаться не связанным с садханой, на самом деле направлено на духовное развитие.

66. Как сказано Шивой: нет [ничего] выше Гуру, нет [ничего] выше Гуру, нет [ничего] выше Гуру, нет [ничего] выше Гуру — [это истинно, согласно] учению Шивы, учению Шивы, учению Шивы, учению Шивы.

**Комментарий:** Сам Шива неоднократно подчеркивает, что Гуру выше даже наших представлений о Боге, и поэтому ученик должен видеть Бога в Гуру, поскольку через Гуру говорит Бог.

67. Тот, кто слушает речь Гуру, или тот, на кого падает его взгляд, мгновенно постигает пульсирующее состояние Благого, са-мопостигаемое высшее состояние.

**Комментарий:** Гуру — это мост между реальностью, в которой находится живое существо, и реальностью Бога.

68. Благодаря нисхождению непрерывной милости ученик освобождается от восьми пут. Истинный Гуру так называется, поскольку он рождает [в ученике] истинное блаженство.

**Комментарий:** Ануграха-шакти, или шактипат, (милость, нисходящая свыше) обретается учеником тогда, когда он предан своему Гуру. Эта милость очищает йогина от восьми духовных оков. Этими оковами (*наша*) являются: *джати* (каста), *кула* (семья), *бхайя* (страх), *шила* (правила поведения), *ладжджа* (стыдливость), *джугупса* (неприязнь), *шанка* (сомнение), *гхрина* (презрение). В результате их устранения внутри ученика пробуждается блаженство.

69. Благодаря мгновенному нисхождению Шакти или взгляду Гуру [ученик] утверждает в собственной сущности. Такому Гуру да будет поклонение!

**Комментарий:** Нисходящая милость и внутреннее духовное пробуждение происходят одновременно, это устанавливает йогина в его истинном «Я».

70. Тот, кто своими рассказами успокаивает разнообразные волнения ума, известен как истинный Гуру, а не тот, кто подражает Гуру, пребывая в иллюзии. Итак, благодаря тому, что [Гуру способен привести] к высшему состоянию, он всегда именуется истинным Гуру.

**Комментарий:** Практика общения с Гуру очень важна, она называется *сатсанг*. Появление Гуру перед учеником подобно открытию свыше и потому называется *гуру-даршаном*. Истинный уче-

ник должен ценить общение с Гуру, он должен внимать его словам и наставлениям, стараясь понять тот глубокий смысл, который пытается донести Гуру. Присутствие Гуру само по себе священо.

71. Гуру — это тот, кто приносит истинное благо, наставляет [на путь] к покою сознания. Через это спокойствие запредельного высшее состояние проявляется. В тот же миг [ученик] видит реальность непосредственно.

**Комментарий:** Все несчастья, как правило, возникают от беспокойств сознания, которое формирует ложные представления обо всем. Гуру указывает путь к обретению покоя, вследствие этого он избавляет и от всех страданий, порожденных заблуждениями ума.

72. Итак, в учении великих совершенных сказано, что тот, кто посредством речи или взгляда мгновенно вводит человека в состояние покоя, есть истинный Гуру. Без внутреннего покоя в пинде не наступает самараса — таково учение совершенных. Сказано, что этот внутренний покой дарует Гуру, никто иной. Отвергающий Гуру без толку блуждает [в дебрях] слов, писаний, воззрений, рассуждений, логики.

**Комментарий:** Никогда не стоит забывать о цели йоги, суть которой — покой сознания. Все остальное ведет только к этому состоянию. Иногда Гуру может передать это состояние намного быстрее, чем нам может казаться.

73. Тот, кто лишен знания, отвергает Гуру, придерживается ложных взглядов, лицемерен и не знает покоя внутри себя, как он может дать [этот покой] другим?

**Комментарий:** Здесь говорится о неистинных адептах, тех, кто не обладает *пара-видьей* (совершенным духовным знанием), полученной по милости Учителя. Последователь истинной традиции должен знать ее шастры, получить по ним наставления от своего Гуру, которого должен почитать как божество.

74. Как камни, будучи сбиты другим камнем, вместе падают, так и тот, кто сам не спасен — как он может спасти другого?



**Комментарий:** Следование некомпетентным Гуру может привести к еще более быстрому падению, чем отсутствие Гуру. Поэтому перед тем, как принять ученичество, искренне ищущий должен сделать правильный выбор, как и Гуру, — проверяя готовность претендента на ученичество в следовании духовному пути.

**75-77. Человек не способен спасти сам себя из ужасного океана ви-каल्प, труднопреодолимого из-за волн беспокойств и мыслей, из неблагодатной сети васан материи, от буйства волн васан. Тот же, кто пребывает в своей природе, в непроявленности, может мгновенно спасти [человека] посредством наставления, взгляда, беседы или созерцания. Тогда спасенный [ученик также] утверждается в собственной внутренней природе.**

**Комментарий:** Человек, будучи несовершенным, не способен сам помочь себе ввиду того, что он будет несовершенное устранять тем же несовершенным состоянием, даже совершая невероятные усилия. Однако тому, в ком раскрыта высшая природа, не нужно прилагать усилия, чтобы помочь кому-то, он способен спасти человека одним своим присутствием.

**78. Так он освобождает ученика от связанности круговоротом рождений. Исполнившись высшего блаженства, [ученик] достигает непроявленного состояния Шивы.**

**Комментарий:** Душа кармически зависит от очень и очень многих факторов, перевоплощаясь из одного тела в другое, перемещаясь из одного лона матери в другое, рождаясь в разных семьях. Но Гуру освобождает душу ученика от всех этих уз, и поэтому дорожке Гуру в этом мире не может быть ничего.

**79. Таким образом, Гуру мгновенно спасает миллионы родов. Поэтому следует всегда почитать явленного истинного Гуру.**

**Комментарий:** Спасая даже одно живое существо, Гуру приносит благо очень многим, с кем была связана спасенная джива.

**80. Следует, совершив полный земной поклон и восславя Гуру, предаться ему навсегда. Тогда человек постигает свою истинную природу.**

**Комментарий:** Гуру вечен как мир, и даже больше. Необходимо всецело и навсегда предаться стопам Гуру, так как он является Параматманом (сверхдушой), который пронизывает собой все формы и изменения в мире. На самом деле, к Гуру не приходят на десять лет, подобно тому, как посещают какие-нибудь курсы с целью урвать знания. Так поступают только те, кто несовершенен. К Гуру приходят навечно, чтобы никогда больше не возвращаться в состояние духовной обусловленности.

**81. Как сказано множество раз в миллиардах шаштр, покой ума труднодостижим без высшей милости Гуру.**

**Комментарий:** В этом мире множество разных людей учат «йоге», множество практикуют «йогу», но все они пребывают в беспокойном состоянии ума. В действительности это не относится к йоге, только Гуру может привести к ее истинному состоянию.

**82. Для йогинов, обретших покой ума, стойких в осознанности, поглощенных в собственной сущности, непроявленность (нируттхана) легко достижима.**

**Комментарий:** Не надо куда-то бежать искать истину. Если бы мы качественно поняли то, о чем говорит Горакшанатх, то непременно обрели бы Гуру. Мы мгновенно бы пришли к тому, от чего всегда уходили, а именно — к себе самим. Мы думаем, что истина в пещерах, в храмах или в ком-либо другом. Несомненно — она везде, но основная истина в нас самих, она и есть — мы сами. И если мы ее почувствуем, пусть даже и самую толику ее, тогда найдем правильный путь, способный привести нас к освобождению.

**83. Тогда мгновенно вспыхивает свет труднодостижимого высшего состояния. В нем пинда поглощается [в божественном] — в этом нет никаких сомнений.**

**Комментарий:** Этот открытый внутренний свет души поглощает наше тело. Точно так же как железо, нагреваясь, обретает свойства огня, так и тело одухотворяется и становится совершенным, а йогин обретает просветление ума и тела. Он достигает совершенства всего своего существа, реализует *кайя-сиддхи* и становится бессмертным (*дживан-муктой*).

84. [Когда по милости Гуру ученик постигает] в прозрении игру сознания и достигает [внутреннего] покоя, он сам становится светом [сознания]. [Когда это состояние] воспринято, [осознается] единство этого состояния с телом и достигается самараса. Это истинно для тех, о ком заботится Гуру.

**Комментарий:** Гуру пробуждает игру сознания, которая собой поглощает все, включая мысли и тело ученика, всю Вселенную. Йогин видит мир как проявление и игру собственного сознания, он испытывает равенство всех аспектов Бытия в себе самом, это состояние называется самараса.

## Шестое наставление

1. Теперь кто такой авадхута-йогин — это будет рассмотрено. Тот, кто устранил все искажения (викары) пракрити, есть авадхута-йогин. Йога его есть сотрясение (дхум-кампана), оно для сотрясения дхату. Сотрясение и движение (кампана и чалана) [нужны для того, чтобы] ум, связанный с материальными объектами, относящимися к телу и телесности, оставил их и возвратился в величие собственной природы. В этой поглощенности сознания Вселенная видится как пустота, лишенная дифференциаций, начала, середины, конца и смерти.

**Комментарий:** В восьмой главе Авадхута-гиты Господа Дататреи мы находим определение термину «авадхута». Там говорится что «а» означает того, кто оставил все ожидания и надежды и всегда исполнен *ананды* (блаженства), «ва» — того, кто искоренил все желания (*васаны*), его речь (*вачана*) чиста и исходит из самого Брахмана, «дху» — указывает на то, что его тело покрыто пылью или пеплом, дымчатого цвета (*дхумра*), но его сознание настолько чисто, что не нуждается больше ни в каких практиках, «та» означает, что он утвердился в своей истинной сущности (*таттве*), его ничто не беспокоит. Ученика в традиции натхов называют *авадху*, а завершенного йогина — *авадхутой*.

2. Звук «йа» есть биджа воздуха, звук «ра» — биджа огня. Их нераздельность есть звук «ОМ», прославленный как образ сознания.

**Комментарий:** Эти два звука — мантры, используемые в очищении тела, энергетических каналов и сознания. Считается, что биджа «уаṁ» иссушает грехи, а биджа «гаṁ» сжигает их, — таким образом, эти биджи приводят к трансформации тела и сознания, к новому состоянию, в котором объединяется микро- и макрокосм, индивидуальное сознание со сверхсознанием. Тогда йогин достигает состояния единства (*самарасаттвы*). Звук «ОМ» символизирует единого Брахмана. Пронзая шесть чакр, средняя Кундалини соединяется с высшим Брахманом. Эти две биджи, «уаṁ» и «гаṁ», символизируют Шиву и Шакти; вместе они олицетворяют собой присутствие единого Брахмана.

3. Сказано о его проявлении: тот, кто положил конец связанности клешами и волнениям, подобно обриванию головы, и кто независим от всех состояний, именуется авадхутый.

**Комментарий:** В Традиции Натхов, во время одного из посвящений, Гуру сбрасывает ученику волосы; этот ритуал называют *чоти*, он символизирует оставление прошлой кармы. Гуру выдает ученику черную шерстяную нить (*джанеу*) со свистком (*нади*), которые ученик использует в почитании божеств и Гуру. Само почитание, производимое звуком свистка, имеет определенное отношение к внутренним практикам, например, к *наданусандхане*.

4. Тот йогин, чье тело умащено пеплом (от сожжения) своей памяти, кто утверджен в основе, именуется авадхутый.

**Комментарий:** В традиции натхов есть посвящение, называемое *бхабхут*. Передавая его, Учитель объясняет ученику, как нанести на тело взятый из священного очага пепел. Он очищает тонкое тело ученика, в результате чего прана становится очищенной и направляется в канал сушумна. В этой шлоке говорится о том, что настоящим нанесением пепла для реализованного йогина является устранение всех прошлых привязанностей.

5. Тот, кто пребывает в покое посреди мира, свободный от всевозможных волнений, кто носит лишь набедренную повязку и череп и пребывает беспечальным, именуется авадхутый.

**Комментарий:** Некоторые натхи из одежды носят только один *лангот*, так как одежда — это определенный социальный атрибут. Люди судят по одежде и, как правило, специально подбирают хорошую одежду, чтобы элегантно выглядеть в обществе. Садху вне общества, иногда он вообще ходит без одежды или носит лишь набедренную повязку, садху не должен иметь никаких вещей, кроме необходимого минимума. Ему следует жить подаянием, для чего иногда используется *капала* (череп), череп также применяется в особых тантрических обрядах. Одним словом, садху не должен иметь никакой собственности и жить в этом мире не обремененным ничем. Хотя, конечно, не всегда состояние внутреннего отречения связано с какими-либо атрибутами санньяси, оно, скорее, внутреннее, но на

определенном этапе духовной практики религиозные правила могут быть очень полезны для сannyаси.

- 6. Тот, кто трубит в раковину (шанкха), [образованную] счастьем (шам) и Парабрахманом (кха), поддерживая, таким образом, учение совершенных, именуется авадхутый.**

**Комментарий:** *Шанкха* может быть как раковиной, так и просто свистком (*нади*), который натхи носят на шее, этот атрибут связан с инициацией в традиции Горакшанатха. С шанкхой, или свистком, связывают практики обнаружения звука *анахата-нада*, который возникает в отсутствие каких-либо причин, он исходит из сердца и раскрывает йогину необусловленное ничем счастье (*шам*).

- 7. Тот, чьи падуки — постижение высшего состояния, кожа оленя — анахата-нада, а ожерелье — высшая сила сознания, именуется авадхутый.**

**Комментарий:** Считается, что стопы Гуру надо созерцать над макушкой своей головы, там, где находится *акаша-чакра*; соответственно, в этом центре, при восхождении Кундалини, постигается высшее состояние. Обычно йогины-отшельники используют кожу оленя в качестве асаны, на которой сидят и совершают садхану. Йогин предварительно читает специальную асана-мантру и только после этого садится на шкуру тигра или антилопы. Асаны делаются из разного материала, в зависимости от цели садханы. Асана из кожи оленя предназначается для обретения *мокши*. В анахата-чакре часто изображают антилопу, так как это животное — символ восприимчивости, что очень хорошо характеризует анахата-чакру. Ранее уже говорилось о том, что асана является не только положением тела, но и местом, на котором сидят, это также определенное состояние сознания, связанное с психической устойчивостью. В этом состоянии проявляется высшая, чистейшая, незатронутая реальность.

- 8. Тот, чей пояс — вечная нивритти, циновка для сидения — собственная истинная природа, кто [достиг] нивритти шести искажений, именуется авадхутый.**

**Комментарий:** В ранней традиции натхов йогины использовали особую разновидность поясов, сделанных из шерстяных вере-

вок, которыми овивали талию. Сейчас из шерстяных веревок натхи используют только нить, которую носят на шее, а веревки как пояса можно встретить на ранних изображениях Девяти натхов. Считается, что эти пояса были освященными и также помогали удерживать тело в ровном состоянии во время практики, когда нужно было подолгу сидеть в прямом положении. Ровное удержание позвоночника носит не столько физический характер, сколько психический, так как это связано с раскрытием восходящей энергии, поднимающейся по позвоночнику. Так, возвращение души к Шиве путем поднятия Кундалини означало *нивритти*. Сейчас такие пояса у натхов почти не используются, только несколько авторитетных Гуру знают об их значении. Конечно же, нивритти подразумевает оставление таких чувств, как *кама* (страсть), *кродха* (гнев), *лобха* (жадность), *матсарья* (зависть), *мада* (гордыня), *моха* (иллюзия). Без их оставления прана не очистится и не сможет подняться к Шиве. Тот, кто смог это реализовать, зовется аваххутой.

9. Тот, чьи две кундалы — свет сознания и высшее блаженство, а четки — спокойствие взора, именуется аваххутой.

**Комментарий:** Свет сознания в тантре называют *пракашей*, а средство усиления сияния этого сознания есть *вимарша* (принцип *ананды*). Пракаша связан с Шива-таттвой, а вимарша с Шакти-таттвой. Тот, кто соединяет в себе эти два принципа, является истинным носителем кундал (серьги в ушах). Четки — это ритуальный инструмент, их используют в практике мантра-йоги. «Ман» — означает ум, «тра» — защита ума или его очищение, в данном случае говорится о том, что чистота и спокойствие ума являются истинными атрибутами йогина.

10. Тот, чей посох — стойкость духа, череп — высшее пространство, а йогическое одеяние — собственная шакти, именуется аваххутой.

**Комментарий:** Данда (посох) — символ сушумна-нади. Когда сознание и прана перестают блуждать и поглощаются сушумной, это и есть истинная данда, которой владеет утвердившийся в отречении садху. Череп символизирует собой акашу в йогических и тантрических ритуальных практиках. Обычно с черепом связано много священных обрядов в таких направлениях, как Капалика и Агхора. Череп — это

символ Шивы, Шива является высшим пространством (*шуньей*), которое пронизывает собой все мироздание. Йогин является вечным вездесущим духом, который пронизывает все формы мира, подобные его одежде или его телу, все они являются энергией Шакти.

- 11. Тот, кто пребывает индифферентным к различию и неразличию, просит подаяния, пребывает в состоянии слияния с возлюбленной, именуется авадохтой.**

**Комментарий:** Все приходящее и уходящее для йогина подобно подаянию, он все принимает таким, какое оно есть, ни к чему не привязываясь. Для йогина все считается даром Богини, которая является его Шакти. Все изменения мира — это сила йогина, но соединяясь с ними, он продолжает оставаться трансцендентным подобно Шиве — безграничному пустому пространству сознания.

- 12. Тот, кто путешествует внутрь себя, в собственном пространстве не-ума, и пребывает лишь в этом внутреннем месте, именуется авадохтой.**

**Комментарий:** Где бы йогин ни находился, он не отождествлен с обстановкой, она не способна породить в его сознании колебания (*викальпы*). Он всегда устремлен в пустоту безграничного сознания, которая есть его высшая природа.

- 13. Тот, кто пьет нектар, пребывающий в его теле, и непрерывный нектар месячной [крови женщины], именуется авадохтой.**

**Комментарий:** Под месячной кровью женщины подразумевается жизненная энергия, которую поглощает канал сушумна. Также ей может быть космическая сила Маха-кундалини. Восприятие *прана-шакти* может быть разным в зависимости от уровня практики, но речь здесь идет именно о ней. Также здесь может подразумеваться практика таких мудр, как *кхечари*, *ваджроли*, *сахаджоли* и *амароли*. В практике амароли используется урина, которой агхори смазывают тело. В направлениях Капалика и Агхора действительно есть практики, в которых пьют кровь, мочу и т. п., что смотрится весьма дико, однако в традиции натхов такого рода садханы не используются, ими обозначают внутренние йогические процессы.



14. Тот, кто поглотил ту ваджри, подобную удивительной молнии, которая была загрязнена васанами, именуется авадохтой.

**Комментарий:** Под ваджрой подразумевается канал внутри сушумны (*ваджра-нади*). У обычного человека этот канал заблокирован, потому что его сознание покрыто загрязнениями, но когда он очищается от загрязнений, его сознание проникает в ваджра-нади и просветляется.

15. Тот, кто вечно пребывает внутри себя и равно воспринимает мир, именуется авадохтой.

**Комментарий:** Только пребывая в своей истинной сущности, можно быть йогиним, не привязанным ни к одному объекту мира. Йогин направляет свое восприятие на Атман — центр своего существования, и постигает реальность, которая является основой всего мироздания.

16. Тот, кто узрел собственную сущность и пребывает в ней, непроявленный, именуется авадохтой.

**Комментарий:** У человека много различных отождествлений, поэтому он не знает, кто он на самом деле. Тот, кто осознал свою истинную сущность, — тот уже не отождествляется ни с чем иллюзорным. Эта высшая сущность пронизывает весь мир, весь мир — ее проявление, сама же она — вне мира.

17. Тот, кто живет в потоке непроявленности, кто превзошел [даже] состояние покоя, познавший природу [всего как] сознания, именуется авадохтой.

**Комментарий:** Здесь говорится о том, что необходимо преодолеть уровень растворения в *авьякта-пракроти*. Йогины, которые растворились в *пракроти*, называются *пракроти-лайяны*, они достигают состояния *сушупти*, которое подобно глубокому сну, но они не пробуждаются духовно. Однако те, кто пробудился духовно, видят весь мир как проявление себя, и в то же время пребывают вне всех проявлений.

- 18. Непроявленный и проявленный, он поглощает все проявленное, истинно, он пребывает в своей сущности — [такой йогин] именуется авадхутый.**

**Комментарий:** Речь идет о том, что существуют разные уровни формы и разные виды пустоты, которые пронизывают эти формы. Так же как разные формы имеют свои ограничения, так же ограничены различные уровни пустот, соответствующие этим формам. Однако есть одна трансцендентная форма — *паранинда*, и есть одна пустота, у которой нет имени и каких-либо определений, она — суть всего, и она является телом йогина. Она поглощает собой все виды акаши и все виды содержимого этих акаш.

- 19. Сияющий, обретший откровение в сердце, в Свете счастливо пребывающий, в миру наслаждающийся в своих играх, он именуется авадхутый. Иногда наслаждающийся, иногда йогин, иногда обнаженный [аскет], иногда царь, иногда учитель — таков авадхута.**

**Комментарий:** Тот, кто постиг свое истинное «Я», независимо от того, наслаждается ли он в играх *бхоги* или является йогиним, практикующим аскетизм, независимо от того, одет ли он в царские одежды или является обнаженным подвижником (*дигамбара*), он остается не привязанным ни к чему. Он воспринимает весь мир как игру своего сознания.

- 20. Таким образом, тот, кто проясняет различные тайны, пребывает в своей истинной форме в сущности вечно-го Света, [познал] все воззрения учений совершенных, кто пробужден в Истине собственной природы, именуется авадхутый и именуется йогиним. Он может быть истинным Гуру, поскольку имеет опыт сущности всех учений. Он есть авадхута-йогин.**

**Комментарий:** Все истинные священные науки изошли из Брахмана, поэтому тот, кто постиг единство себя (Атмана) с Брахманом, тот знает также и все явленные священные писания. Он понимает их истинный смысл и может называться Садгуру.

- 21. Превзошедший все ашрамы, йогин, познавший, совершенный, соблюдающий обеты, владыка, свами, славный, святой подвижник.**

**Комментарий:** Йогином может быть только тот, кто уже постиг все те основные сферы жизни, которые надлежит пройти любому человеку. Сначала человек проходит этап *брахмачарьи*, потом грихастхи и т. д. Опыты всех этих *ашрамов* изначально находятся в нашем сознании. Если мы полностью раскрываем свое сознание, то нам нет необходимости себя ни с чем больше отождествлять, так как мы являемся всем, но в то же время находимся вне всего.

- 22. Контролирующий органы чувств, благословенный, мудрый, поэт, разумный, чарвака, архат (джайн), познавший свет разума (буддист).**

**Комментарий:** *Чарвака* — материалистическая доктрина, которая рассматривает сознание как продукт пяти материальных элементов. *Архат* — термин, которым определяют реализованных адептов в джайнизме и буддизме Тхеравады, цель буддизма — достижение просветленного сознания.

- 23. Знаток логики, санкхьи, мимамсы, постигший божеств и т. д. — все, что открыто мудрецами и миллионами шастр.**

**Комментарий:** Тарка — это верное логическое умозаключение, которое необходимо для правильной садханы, важный элемент традиции Ньяя. Санкхья — это философская система о категориях Бытия (*таттвах*), на ней базируется учение йоги Патанджали. Мимамса — доктрина, основанная мудрецом Джаймини, она посвящена исполнению религиозных обрядов, в которых почитаются разные божества.

- 24. Он есть сам Атман, Параматман и дживатман, и явленный [образ] Высшего Присутствия, называемого Шивой и Рудрой.**

**Комментарий:** Атман — индивидуальная высшая природа, Параматман (сверхдуша) — то, что пронизывает всю Вселенную и локализовано в сердце всех существ. Дживатман — душа, вопло-

щенная в живом теле. Между ними на самом деле нет разницы. Тот, кто реализовал это знание, подобен Шиве.

- 25. Внутри тел всех [живых существ] в сердце [Атман] пребывает. Каждый, кто стремится к освобождению, должен разрубить великие путы.**

**Комментарий:** Атман — это высшее «Я» человека, он находится как в его теле, так и во всех телах. Атман вечный и вездесущий, его постижение называется *атма-видьей*.

- 26. [Тот Атман] — Брахма, Вишну, Рудра, Он — нерушимый, Высшая Полнота, Он же — Индра, Жизнь, Огонь времени, Луна.**

**Комментарий:** В Атмане находятся все боги и миры, тот, кто постиг Атман, тот постиг все. В учении адвайта-веданты мир определяется как иллюзия, а познание Атмана означает отрицание мира. Однако в тантрической и натховской доктринах мир рассматривается не только как иллюзия, но и как божественное проявление Атмана, поэтому у натхов нет однозначно негативного отношения к миру, хотя, конечно, признается и то, что существует майя (иллюзия). Чтобы преодолеть ее, для йогина необходим умеренный путь отречения.

- 27. Он же — Сурья, Шива, Парамашива. Он постигается через йогу и изучение писаний санкхьи.**

**Комментарий:** В данной шлоке под йогой подразумевается соединение дживы с ее высшей природой (Атмана с Параматманом). Тогда постигаются все категории Бытия: таттва, все боги и мироздание.

- 28. Последователи карма-мимамсы именуют Его Кармой, ведисты называют Его Вездесущей Истиной и Высшим Блаженством.**

**Комментарий:** Атман постигается разными путями. В учении мимамса — путем совершения религиозных обрядов, в Веданте — посредством достижения турьи (состояния духовного самораскрытия).

29. В различных учениях Его по-разному называют, но Он — Един, не иначе.

**Комментарий:** Атман — вездесущий, и в зависимости от своих духовных концепций каждый его определяет разными терминами, но на самом деле он за пределами каких-либо концепций.

- 30-32. «Муд» — радость, «ра» — приносящий. Постигжение единства дживатмана и Параматмана названо «мудрой». Те же, кто внешне носит мудры, но всегда привязан к самсаре, именуются еретиками, очарованными самсарой.

**Комментарий:** Мудра — это союз пустоты и полноты, Шивы и Шакти, этот союз дарует радость. Джива — это Атман, а жизненная энергия — прана или Шакти. Дживу часто относят к категории Шакти-таттвы — единство дживы и Бога (Параматмана). Мудра есть то, что приносит состояние блаженства и радости, благодаря этому обретается мокша (*кайвальянанда*).

33. Авадхута-йогин, пребывающий в состоянии бесформенности (ниракара-пада), во всех учениях видит ту же истинную природу.

**Комментарий:** Все учения являются средством для постижения Высшей истины, Изначальной Реальности, она одна для всех и охватывает собой все, все учения — ее части, через части последователи различных религий приходят к целому, к одной Великой Истине.

34. Тот, кто всецело наполнен [блаженством], усиливающимся благодаря пробуждению в собственной [природе], и следует брахма-видье, именуется брахмачарином.

**Комментарий:** Брахман — это то же самое, что и «Я» (Атман). Постигший Атман и его единство с Брахманом, следующий ему, и есть на самом деле *брахмачарин*. Соблюдение целибата — это просто средство для того, чтобы подойти к истинной *брахмачарье*. В действительности брахмачарья не заключается в акте отрицания связи с противоположным полом, скорее это отсутствие привязанности к двойственности этого мира, порожденной майей.

35. Тот, чья супруга — целостная и вечная, а дом — пространство, всегда исполненное силы, и кто благодаря супруге пребывает в доме, именуется грихастхой.

**Комментарий:** Грихастха — это семьянин. Кула для йогина нечто большее, чем просто семья в виде отца, бабушки, мамы, жены и т. д. Это все мироздание, которое находится в пустоте, это Шакти, чья обитель — вся Вселенная. Тот, кто расширяет сознание до границ Вселенной и пребывает в гармонии с ее различными силами, тот и есть грихастха с точки зрения Горакшанатха.

36. Тот, кто после поселяется в лесу, природа которого — свет собственной [сущности], известен как ванапрастха, а не тот, кто живет в лесу со зверями.

**Комментарий:** Ванапрастха — стадия жизни, когда человек оставляет социальное общество с целью подготовиться к достижению мокши, он медитирует на себя как на вечное существо, живя в лесу, где его никто не сможет отвлечь от практики. Однако истинная тишина обретается не где-то далеко от социума, а внутри своего истинного «Я». Такого йогина Горакшанатх называет настоящим ванапрастхой.

37. Тот, кто в прозрении постиг единство Параматмана и дживатмана в своей Сущности, и благодаря этому не привязан к миру, именуется санньясином.

**Комментарий:** Санньяса — означает оставление всего, что связано с иллюзиями мира, однако сейчас многие принимают санньясу ради статуса, ради мирских выгод, рассматривая ее как часть социальной структуры, что на самом деле не является оставлением привязанностей. Человеческой природе свойственны привязанности, и чтобы оставить что-либо, нужна подходящая альтернатива оставляемому, если ее нет, то оставление будет имитацией. Горакшанатх говорит здесь о том, что этой альтернативой является устремленность вашей души к сверхдуше, тогда оставление всего менее значительного наступает само по себе.

38. Тот, чей посох образован майей, кармой и сетью времени, и кто сияет подобно недвижимой горе, именуется тридандин.

**Комментарий:** Есть разные категории санньясинов: тех, кто носит одну данду, называют *экаданди*, носящих тройную данду называют *триданди*. В данной шлоке Горакшанатх дает внутреннее значение триданди.

39. Тот, кто подчинил себе ум, который постоянно пребывает в различных волнениях, именуется экадандином.

**Комментарий:** Данда — это посох, атрибут ведантических санньяси. Они не совершают обрядов как обычные брахманы, а лишь касаются алтаря дандой. Данда символизирует связь с вечным Абсолютом. Горакшанатх истинным носителем данды называет того, кто растворяет свой ум в вечном Брахмане и никогда не подвержен волнениям.

40. Тот, кто познал того Шиву, который есть Чистый, Спокойный, Бесформенный, Блаженный и Вечный, только он есть шайва.

**Комментарий:** *Шайвой* в Индии считают последователя шиваизма, определенного общества поклоняющихся Шиве. Шива, на самом деле, за пределами всех обществ, хотя и пребывает в них, поэтому нам сложно отличить тех, кто осознает именно такого Шиву, от тех, кто просто принадлежит к обществу шиваитов. Горакшанатх говорит о том, что настоящий шайва тот, кто осознает вездесущего Шиву.

41. Тот, кто сжег свои органы чувств (в огне знания), известен как подвижник, а не тот, кто обмазан пеплом из коровьего навоза.

**Комментарий:** Аскеты практикуют различные методы *тапаса* (жара), сжигания своих *васан* (привязанностей ума), выражающихся в чувствах, поэтому аскетизм предписывает контролировать свои чувства и ум, чтобы освободить от них свое сознание и сосредоточить его на Боге. Многие аскеты сжигают в жертвенном огне разные подношения, символизирующие эго, огонь же — символ Брахмана, который их поглощает, в результате остается один пепел, который считается символом пустоты. Пепел, извлеченный из священного очага, считается наделенным духовной силой, он подобен *прасаду*

(милости Бога), поэтому разные йогины посыпают им тело, чтобы очиститься психически. В Индии много аскетов, которые посыпают свои тела пеплом, их считают очень набожными людьми, многие из них на самом деле являются таковыми. Но есть немало имитаторов, которые просто посыпаются пеплом, желая почестей от людей. Поэтому Горакшанатх говорит о том, что подвижником является только тот, кто сжег свое эго в огне сознания Шивы.

- 42. Тот, кто убил зверя, который есть пути деятельности, тотально предался Господу и пребывает в Нем посредством пашу-бхавы, он есть пашуната.**

**Комментарий:** Пашупата — это одно из самых древних направлений шиваизма. Его адепты верят в то, что живое существо (*пашу*), посредством Шивы освобождается от ограничений (*паша*). Тех, кто следует Шиве как Пашупати — Владыке живых существ, называют пашупатами. Однако здесь говорится о том, что пашупатом, с точки зрения йогов, является тот, кто оставил свою низшую природу (*пашу-бхаву*), пожертвовав ее Пати (владыке), то есть Шиве. У такого йогоина больше нет эго, так как он пребывает в природе Шивы.

- 43. Тот, кто почитает лингам, природа которого есть высшее блаженство и который вечно пребывает в его собственной недвижимой питхе, он есть каламукха.**

**Комментарий:** Каламукхи — исчезнувшая традиция, которая была популярна на Юге Индии. Она подразделялась на два направления: в одном акцент делался на почитании Шивы, в другом — на поклонении Шакти. Вероятно, в этой шлоке и идет речь о символе Шивы (Шива-линге) и Шакти (*питхе*). Союз Шивы и Шакти дарует блаженство, а сам по себе йогин — олицетворение единства Шивы и Шакти. То есть блаженство — это некая вечная единая реальность, в которой соединены все категории Бытия.

- 44. Тот, кто, подобно герою, истребил все таттвы и всегда пребывает в спокойствии, есть линга-дхарин (вира-шайва).**

**Комментарий:** Лингам Шивы в классических текстах часто описывают как столб огня, то есть лингам Шивы — символ огня, поглощающего все таттвы сознания.



45. Тот, кто, оставив все таттвы, от первой до последней, пребывает погруженным [в себя] и обнаженным, [именно] он растворен в состоянии нирваны, он есть пребывающий в нирване.

**Комментарий:** Такой йогин называется *таттватита* (вне всех категорий). Он познал их все до единой, и растворил в себе как в пустом сознании Шивы, поэтому наслаждается тишиной и спокойствием Высшего Бытия, которое пронизывает все мироздание. Никакие изменения мира никогда не уведут его от собственной вечной природы, лишенной всех беспокойств. Тот, кто обрел такое состояние, пребывает в нирване.

46. Тот, кто благодаря [великой] мантре [достиг] знания собственной природы и неотличия от [Шивы], именно он есть капалика.

**Комментарий:** Капалика — это экстремистское направление, следующее тантрическому культу Шакти, о котором говорится в Маттавиласа тантре, Брахмаямала тантре и других работах. Последователи этого направления имели обыкновение пить вино из человеческих черепов, которое рассматривали как эликсир жизни, полученный благодаря союзу Шивы и Шакти. Горакша-сиддхантасанграха (с. 16 и далее) соединяет капаликхизм с натхтизмом. Капалики отрицали Веды и все, что с ними связано; на данный момент это направление в Индии фактически не сохранилось.

47. Тот, кто принял обет держаться великой всепроникающей высшей Истины, он есть махаврата.

**Комментарий:** Махавратья — это древнее направление, точный период появления которого неизвестен, однако упоминание о *вратьях* встречается в Риг-веде, самой ранней из ведических *самхит*. Более подробное описание этой этнической группы, ее обрядов и богов мы можем встретить в Атхарва-веде, сам Шива (Рудра) почитается в ней как *Эка-врата*. В Ваджасанея-самхите вратьи определяются как воплощение высшей истины на земле. Очевидно, олицетворением этой истины были законы, по которым жили вратьи, и эти законы назывались вратами. Позже понятие *врата* распространилось в джайнизм и многие нынешние

направления садху. Понятие врата, в определенном смысле, тождественно предписаниям ямы и ниямы в йоге или *самаям* в буддизме. Словом «махавратадхара» обозначали также капаликов. В целом, направление вратьев не признавалось ведизмом, хотя были попытки, вместе с принятием Атхарва-веды в общий ведический канон самхит, принять в ведизм и вратьев, но, вероятно, их отношения с ведизмом так и не сложились. Традиция вратьев, так же как капаликов и каламукхов, на данный момент фактически исчезла, растворившись в разных шайва-шактийских сампрадаях.

- 48. Тот, кто постиг силу единства кулы, которая есть сущность всего, пинды, и акулы, вездесущей, есть вкусивший Шакти — шактибхака.**

**Комментарий:** У Шакти есть много проявлений, их все называют семейство (*кула*), поскольку они имеют одну природу; Шива — это трансцендентная реальность, основа единства, объединяющего эти проявления. Тот, кто познал единство всего проявленного, назван здесь вкусившим Шакти.

- 49. В кауле поглощаются все эманации (кала). Тот, кто постиг ту Шакти, посредством которой это происходит, именуется познавшим шакти.**

**Комментарий:** Вселенская Шакти называется кулой, она бесконечна и разнообразна, присутствует во Вселенной в виде разных энергий, которые поглощает и создает. Обретший единство с этой каула-шакти посредством медитации на нее, согласно Горакшанатху, называется *шактой*.

- 50. Познав природу [единства] кулы и акулы, он постепенно достигает состояния [единства] с Шакти, благодаря великой силе [благодати] собственного Света [Высшего].**

**Комментарий:** Кула и акула — это Шива и Шакти. Став единым с вселенской энергией (Шакти), вы соединяетесь со сверхсознанием (Шивой) и сами становитесь Шивой. И наоборот, став Шивой, вы обретаете единство с Шакти, так как, согласно доктрине натхов, Шива и Шакти всегда едины. Все тексты традиции натхов говорят о том, что нет на самом деле различия между Шивой и Шакти, энерги-

ей и сознанием, различия условны, они существуют только для тех, у кого ограниченное мирское восприятие. Шакти — это *вимарша*, она отражает свет сознания Шивы (*пракашу*). Благодаря их союзу в виде взаимоотражения (*абхасы*), этот свет становится максимально великим и трансцендентным, йогин познает его посредством тарака-йоги и других йог.

- 51. Радость — это вино, мудрость (мати) — мудра, сила иллюзии (майа) — рыба, ум — мясо, сверхразум — майтхуна. Благодаря им [йогин] именуется шактой.**

**Комментарий:** Здесь объясняется внутренний смысл и цель тантрического ритуала *паньчамакара*, который ведет к мокше. Многим нравятся такого рода экзотические практики, потому что ими можно наслаждаться свою низшую природу, и лишь очень маленький процент тантриков достигает истинной цели, выполняя эти практики. Вино — это нектар, который йогин поглощает в пространстве головы (*сома-канде*), этот нектар доставляет безусловленную ничем мирским радость. *Мудра* — результат союза двух противоположностей, в результате которого реализуется мудрость. *Матсья* — рыба, связана с двойственным восприятием, свойственным влиянию махамайи, тот, кто «поедает» ее недвойственным сознанием, тот понимает смысл практики «поедания рыбы». *Мамса* (мясо) — означает поглощение всех колебаний пустотой, в результате чего ум становится спокойным и пустым, возвращаясь в свое изначальное состояние. Такая практика также называется *кхечари* (движение в пустоту, или в пустоте); когда все изменения и колебания воспринимаются пребывающими в пустоте вашего сознания, эти изменения и отождествляются с «мясом». Изначальная пустота ума поедает эти изменения, в этом суть практики «поедания» мамсы. *Майтхуной* называют соитие, однако оно, в эзотерическом смысле, означает подъем Кундалини, как восхождение сознания и энергии к своему изначальному источнику возникновения. Такое восхождение сознания и поглощение его сверхсознанием называется *унмани-авастихой*, что является внутренним смыслом практик майтхуны. Практика *паньчамакар* получила свое распространение в шакто-тантрических традициях, поэтому в этой шлоке говорится о том, что истинный практикующий *паньчамакары* называется шактой. Шакти также известна как *крама*, или *джнянопайя* (метод, основанный на силе сознания). Это сознание в практиках *паньчамакара-пуджи* поглощает, поедает все пять форм

греха, тем самым трансформируя и преобразовывая их в чистое сознание, что в конечном счете ведет к духовному просветлению.

- 52. Тот, кто постиг ту Шакти, посредством которой происходит изначальная эманация [мира], и чьей силой [этот мир] пульсирует, именуется шактой.**

**Комментарий:** Ранее эта Шакти была описана как Ниджа-шакти, тождественная Шиве, пронизывающая собой все объекты мира. Она — причина всего, и пульсирует как *вишеша-спанда* во всех своих проявлениях. С позиции Горакшанатха, познавший эту шакти и есть шакта.

- 53. Тот, кто следует непроявленности (нируттхана), распространяет [на все] свою силу осознания и благодаря той Шакти [пребывает] в высшем покое, именуется шактой.**

**Комментарий:** Здесь Горакшанатх продолжает давать определения истинных качеств шакты, говоря о том, что развитие осознания всего творения, исходящего из непроявленного, на самом деле является нашим изначальным сознанием, и сущностной практикой шакта-тантризма. Только тот, кто посредством осознания обрел силу, может позволить себе покой в высшем смысле этого слова. Покой — это привилегия сильных йогоинов, для них шакти играет значительную роль. Обретший такой покой посредством силы сознания и есть истинный шакта.

- 54. Тот, кто познал вечную высшую Сущность (сара), которая предшествует Вишну, которая приносит покой [обитающему] в теле, есть вайшнава.**

**Комментарий:** Обитающий в теле есть Нараяна, или вечный Атман. Атман вечен, он локализован в теле; также, будучи Брахманом, он пронизывает все творение и тела всех людей. Он — источник появления формы Нараяны или Вишну. Тот, кто достиг этого вечного чистейшего Атмана, и есть подлинный вайшнава.

- 55. Тот, в чьем теле всегда сияет образ Света, воспринимаемый как отдельный [от собственной сущности], есть бхагавата.**

**Комментарий:** Бхагавата — это одно из ранних малоизвестных вайшнавских направлений. Образ света в собственной сущности есть Бхагаван, или Бог. Тот, кто раскрыл в себе этот свет, и есть истинный последователь традиции Бхагавата, согласно определению Горакшанатха.

56. Тот, кто есть вайшнава, кто различает Сущность, проявленную во всем, и [Сущность, проявленную] в каждом в отдельности, бодрствующую в каждом теле, есть придерживающийся доктрины различия (бхедавада).

**Комментарий:** В Индии путь вайшнава в основном ассоциируется с бхакти-йогой, которую часто воспринимают как двойственное учение. Вероятно, такая ситуация возникла по той причине, что бхакта (поклоняющийся Богу) должен себя ставить ниже Бога, что подразумевает отдельность от него. В учении адвайты делают акцент на *джняну* как на постижение тождества себя и Абсолюта, поэтому адвайту многие ассоциируют с недвойственностью. Но тенденции к такому восприятию излишне категоричны, Горакшанатх не рекомендует придерживаться крайних взглядов двайты или адвайты в самых разных видах, все они не способны дать адекватное определение истинного йогического опыта. Доктрина двайты или, говоря иначе, безличия (*бхеды*), в правильном понимании, согласно Горакшанатху, заключается в способности восприятия локализации единой сверхдуши в самых различных телах. Согласно Горакшанатху, такое восприятие и есть свойство истинного вайшнава.

57. Растворение пяти [таттв] именуется ночью пяти (паньчаратра). Тот, кто познал эту ночь, есть паньчаратрика.

**Комментарий:** Паньчаратра — раннее вайшнавское направление, история происхождения которого потеряна во времени. Есть некоторые сомнения относительно названия, которое означает «пять ночей» и указывает на особую церемонию в честь божества (этого направления), Нараяны, длящуюся пять дней и ночей. В течение этого периода брахманы рецитировали священные писания, принадлежащие этому направлению, и совершали жертвоприношения. Некоторые исследователи полагают, что такое определение является искажением *паньчаратры* (пяти средств), относящееся к пяти исконным доктринам. В числе этих пяти древних религий следующие: экантика, бха-

гавата, нараяния, ваикханаса, саттвата. В Пурушоттама-самхите (1.3 и т. д.) говорится, что любую систему, которая делает основной акцент на бхакти или преданности, можно назвать паньчаратрой, а именно системы: *экаянавада, мулаведа, саттвата, тантра* и *агама*.

58. Тот, кто познал ту Жизнь [джива], благодаря которой все существа живут и мгновенно достигают освобождения, именуется **сададживой**.

**Комментарий:** Речь идет о силе вездесущей праны. Познавший силу этой праны является вечно живущим (*сада-дживой*). И по сей день в Индии можно встретить йогов, которые посредством силы пранаямы живут много лет, чего не могут себе позволить остальные люди. Но истинная пранаяма — это не просто дыхательная техника, а осознание и контроль той силы, которая пульсирует во всех объектах мира. Благодаря этой силе йогины достигают духовного освобождения (*мокши*) и проявляют различные чудеса.

59. Тот, кто возлюбил и вовлек все органы чувств в высшего Господа, полного благодати, именуется **саттвикой**.

**Комментарий:** Обычно тех, кто придерживается принципа равновесия, кто аккуратен и управляет своими чувствами, называют саттвичными людьми. Но сама *саттва* проявляется на многих уровнях, поэтому тот, кто предстает саттвичным для одной категории людей, по своему уровню может быть тамасичен относительно более продвинутых йогов. Саттва в широком смысле обретается тогда, когда все ваши чувства направлены на вечного Бога.

60. Тот, кто познал [Истину], чей образ есть все [сущее] и которая лишена [какого-либо] образа, которая неограниченна, естественна, тонка, которая есть хамса, он есть **сукшма-саттва**.

**Комментарий:** *Хамса* — это тонкое дыхание в виде мантры, которую повторяют бессознательно все люди, эта мантра на санскрите означает «Я есть Он». Она неосознанно помогает нам сохранить связь с Высшей Реальностью. В этой мантре не говорится, кто «Он», потому что Он настолько тонок для обычного восприятия, настолько безграничен и неопишем, что мантра предлагает найти ответ на этот вопрос через непосредственный контакт с ним на уровне опыта. Таким

образом, обрета опыт прямого восприятия тончайшей незримой реальности (Алах Ниранджана), йогин становится *сукишма-саттвика* (тем, кто пребывает в тонком равновесии).

- 61. Тот, кто подлинно познал единую Истину, нерожденную, вечную, бесконечную, непреходящую, и стойко изрекает ее, именуется говорящим правду (сатъявадин).**

**Комментарий:** Высшая изреченная истина есть Шабда Брахман. Тот, кто постиг Шабда Брахман, и чьи слова стали подобны мантрам, зовется *сатъявадин*. В Йога-сутрах Патанджали можно встретить определение утвердившегося в *сатье*: все, что ни скажет такой йогин — сбывается, потому что его слова подобны мантрам. Ум и слова такого человека — одно целое, по такому же принципу работают *шабар-мантры*, которые практикуют натха-йогины. Истина — это не только говорить то, что думаешь или считаешь правдой, так как у обычного человека могут быть относительные представления о правде; более того, человек может быть убежден в том, что другим он говорит истину. Но до тех пор, пока его ум не утвердится в Брахмане, кто есть Высшая Истина и правда всех правд, невозможно сказать, что такой человек утвердился в сатье. Он может делать попытки в этом направлении, как и в случае с брахмачарьей. Как целибат еще не означает следование Брахману, так и правда, сказанная кому-то человеком, не утвердившимся в Абсолютной истине, не является сатьей. Следовательно, сатъявадин — это тот, кто утвердился в самой высшей истине, не обусловленной ее относительными проявлениями, которые могут быть проявлениями махамайи.

- 62. Тот, который [проявлен] в знании и объекте знания, постигается йогинами как собственная истинная природа, известен как пронизывающий материю пурушоттама.**

**Комментарий:** Пурушоттама — это высшее существо, пребывающее во всех постигаемых им объектах, в самом процессе постижения; он тот, кто пребывает во всех проявлениях мира как в своих собственных.

- 63-64. Тот, кто посредством соединения (самйог) постиг [Истину], превосходящую все и едино пребывающую во всем, есть совершенный йогин.**

**Комментарий:** Постигший реальность, которая интегрирует все феноменальные явления мира, ставший этой реальностью и видящий мир как различные части себя самого, является йогиним. Традицию натхов определяют как *пинда-брахманда-ваду*, то есть тождество микро- и макрокосма, между которыми и внутри которых установлено идеальное равновесие (*самарасья*). Это возможно только тогда, когда вам открылась реальность, что пребывает за пределами указанных понятий, реальность, которая все интегрирует и уравнивает. Постигший ее и есть йогин.

**65. Тот, кто растворил все проявляющиеся в уме мысли, он, в учении совершенных, есть совершенный йогин великой силы.**

**Комментарий:** Такое же определение йоги — «йога-ш-читта-вритти ниродхах» (йога есть остановка колебания сознания) — дал Махариши Патанджали. Горакшанатх называл растворение ума лайя-йогой, аманаской и другими терминами. Утверждение в чистоте и спокойствии сознания — качество, присущее настоящему йогину.

**66. Безразличный [к миру], всегда спокойный, пробужденный в собственной сущности, исполненный великого блаженства, стойкий — он есть великий совершенный йогин (сиддха).**

**Комментарий:** Тут продолжается перечисление качеств сиддха-йогина. На самом деле их очень много. Мой Гуру говорил, что эти качества можно выявить подобно тому, как определяется качество воды. Ведь у вас не возникает сомнений в том, какая вода пригодна для питья, когда вы видите воду в роднике и в болоте. Точно так же, по наличию чистых качеств, легко определяют совершенного йогина. У него так много совершенств, что все сомнения относительно того, является ли он йогиним, сразу же отпадают. Это состояние невозможно продемонстрировать фокусами, одеждой садху, демонстрацией знания санскрита или какой-либо конкретной *сиддханты*. Совершенный йогин может даже ничему не учить, но в его присутствии воцаряется свет, покой, любовь, забываются все беспокойства и отождествления с мирским существованием.

**67. Тот, чей дух всецело исполнен радости, превзошедший целое и частное, пречистый, наполненный блаженством, — он есть великий совершенный йогин.**



**Комментарий:** Состояние йогина наполняет его совершенно беспричинной радостью, она просто есть, ввиду восприятия Вечного Бытия, в котором нет никаких страданий. Там где присутствует свет — исчезает тьма. Эта радость подобна свету и сохраняется непрерывно, несмотря на все изменения в мире, а также не является противоположностью тьме. Все изменения и фрагментарные явления воспринимаются как аспекты этой трансцендентной реальности, поэтому они только увеличивают блаженство. Обычный человек иногда себя чувствует хорошо, иногда плохо, в какой-то момент он ощущает себя йогиним, в иной момент — нет, но настоящий йогин тем и отличается от обычного человека, что постоянно пребывает в совершенном состоянии.

68. **Йогин — тот, кто не печалится, когда что-либо уходит, не жаждет получить то, чего у него нет, не веселится от приобретения. Исполненный блаженства, погруженный в свою пробужденную природу, он не страдает от потока времени.**

**Комментарий:** Йогин не стремится получить что-либо, поэтому все нужное к нему приходит без каких-либо усилий с его стороны. Он в равной степени рад всему, что приходит и уходит. По этой причине временные изменения не приводят его к страданию и зависимости от времени, он утверждается в вечном.

69. **Таким образом, тот, кто наставляет и учит о связанности в Брахмане всех учений и различий в существовании, прославлен как авадахута и истинный Гуру. [Йогин], получая от него наставления, обретает покой. Этот покой надлежит постичь.**

**Комментарий:** Последователь Традиции Натхов никогда не привязывается к формальной стороне какого-либо учения, он зрит в корень. Этот корень постигается в состоянии йогического опыта. Йогин над религиями, хотя он не отрицает ни одну из них, как и не отрицает всевозможные ответвления этих религий. Он понимает, что все они иллюзорны без основной своей сути, и осознает то, что делает их едиными, несмотря на многочисленные различия.

70. **Тот, кто достиг растворения в собственной [Сущности] в восторге непрявленности (нирутгхана-чаматкрити) благо-**

**даря исполненности состоянием непроявленности, есть великий авадхута.**

**Комментарий:** Весь мир воспринимается йогиним как исполненный чудес, их йогин также видит в себе самом, в своей истинной сущности.

- 71. Поэтому надлежит всегда почитать такого явленного истинного Гуру. Благодаря его наставлениям [йогин] мгновенно достигает совершенного состояния.**

**Комментарий:** Мы становимся тем, кого мы почитаем, поэтому, искренне почитая реализованного Мастера, сиддха, вы способны очень быстро достичь совершенного состояния. К сожалению, многие, занимающиеся йогой, этого не понимают. Они считают, что все ритуалы почитания Гуру — лишь архаичные суеверия Индии, но на самом деле в них заложен огромный смысл. Высшие подходы тантрической практики, например такие, как *пратъябхиджня*, утверждают, что только милость настоящего Мастера — единственное средство для духовной реализации, а все остальные практики — только проявление этого основного метода (*упайи*). Иногда такой подход называют *анупаей* (отсутствием метода). Простому человеку непонятно, как с помощью только одной милости Гуру, без каких-либо практик можно получить реализацию высших состояний йоги. Но на самом деле такое возможно, когда адепт находится на очень высоком уровне. В остальных случаях все виды практик лишь проявление этой милости. Если на практику нет благословения Гуру, то какой бы прекрасной и необычной она ни была на вид, она не принесет серьезных результатов.

- 72. Тех же Гуру, кто проповедует искаженные воззрения и пути, следует отвергать и сторониться. Преданный учению совершенных должен сторониться таких Гуру.**

**Комментарий:** Здесь говорится о том, что есть разные Гуру. Они, конечно, могут внешне принадлежать к той или иной традиции, но, несмотря на это, могут не соответствовать ее внутреннему духу и учить лишь формальной части. Такие Гуру не могут научить йоге. С ними не стоит вступать в конфронтацию, Горакшанатх говорит, что их нужно обходить стороной, по возможности избегать соприкосновения с их деятельностью.

73. [Одни] учителя упрямо держатся за множество рассуждений веданты, [введенные в заблуждение] силой иллюзии, пребывая под воздействием кармы, лишённые мудрости, они [в действительности] придерживаются двайты. Другие, озабоченные различиями, занимают себя спорами. [Все они] заблуждаются относительно Истины. Поэтому стойкий [йогин] всегда предан учению совершенных, которое есть учение о природе самараси.

**Комментарий:** Учение совершенных основано на принципе единого вкуса (*самарасье*), что подразумевает равное принятие всех доктрин и избегание крайних форм религиозной нетерпимости, порожденной привязанностью к несущественной стороне того или иного духовного направления. Многие школы занимаются политической, ведут войны, но они, как правило, не преследуют йогических целей. Йогин никогда не станет на сторону таких школ, потому что в духовном смысле они исповедуют тупиковый подход, ведущий к бессмысленным ограничениям во всех отношениях.

74. Иные следуют санхье, вайшнавизму или ведизму, [живут] как санньясины или аскеты. Сауры, пашу, предавшие себя материи, буддисты и джайны — все они, пораженные болезнью, следующие бесполезными путями, заблуждаются относительно Истины. Поэтому стойкий [йогин] всегда предан учению совершенных, которое есть учение о природе самараси.

**Комментарий:** Горакшанатх говорит о том, что без учения натхов о самарасье невозможно постигнуть истину. В традиции натхов существует двенадцать ответвлений (*барах-пантхов*), которые имеют связь с вайшнавскими практиками, санхьей и др., и на первый взгляд может показаться странным, что Горакшанатх подвергает критике эти религии. Однако вполне очевидно, что речь идет о тех, кто следует их формальной стороне, не понимая сути и не погружаясь в глубокий мистический опыт, связанный с данными традициями. В тантре таких людей называют *пашу* (имеющими ограниченную природу, подобную природе животных).

75. Учителя, получившие множество посвящений, совершающие огненные жертвоприношения, принявшие обет хо-

дить обнаженными, аскеты, посещающие различные места паломничества, повторяющие мантры или всегда пребывающие в молчании, — все они, обремененные страданием, заблуждаются относительно Истины. Поэтому стойкий [йогин] всегда предан учению совершенных, которое есть учение о природе самараси.

**Комментарий:** Тот, кто не понимает глубоко значение всех ритуалов, совершаемых йогинами, и заложенную в них основу — доктрину о самарасье, не обретет результаты от полученных формально посвящений и обрядов. Горакшанатх говорит о том, что даже приобщившись к традиции и получив в ней статус Гуру, можно находиться в заблуждении.

76. Очистив вначале нади посредством пранаямы, [йогин] внезапно входит в состояние самадхи внутри лотоса сердца. После этого он — непреходящий и вечный, [пребывающий] в высшей куле, подобной языку пламени «Ом». Таким образом, стойкий [йогин] всегда предан учению совершенных, которое есть учение о природе самараси.

**Комментарий:** При очищении нади автоматически пробуждается Кундалини-шакти. Та же самая энергия, которая на уровне трех *грантх* (скоплений энергетических каналов) служила преградой для подъема Кундалини, становится духовной силой, соединяющей внешние и внутренние миры божественной кулы внутри тела йогина и снаружи, как микро- и макровселенные. Слог «Ом» состоит из звуков А-У-М, они соответствуют трем грантам и силам (Огню, Солнцу и Луне). Когда эти силы приведены в равновесие, огонь Кундалини устремляется вверх. Соответственно, в тексте речь идет о Куле-кундалини, локализованной в теле человека, и о ее трех состояниях, связанных со звуком «Ом».

77. Атеисты, искусные в мирской логике, думающие, что тело и есть сущность [человека], не достигают спасения, даже если они благостны. Они, кто так считает, а также яваны — погруженные в грехе и лишенные сострадания, обретают лишь мирские плоды, так как к ним лишь и стремятся. Для них нет освобождения.

**Комментарий:** Здесь идет речь о личностях, имеющих природу асуров (демонов), которые мечтают заполучить различные мирские блага, часто они могут казаться большими интеллектуалами, разбирающимися в каких-то духовных науках на уровне теории, в которых у них нет веры. Однако подобные личности отходят от истинного духовного пути, поэтому не могут достичь духовного освобождения.

78. Те, кто медитирует на шрихатте, макушке головы, треугольнике, брахмарандхре, лбу, межбровье, кончике носа, внутреннем звуке, язычке и нёбе, шее, сердце и пупке, полости трех лотосов, уддияна-питхе, — они не достигают высшего состояния непроявленности.

**Комментарий:** Здесь говорится о том, что вышеупомянутые аспекты микрокосма не могут существовать сами по себе, они, как в макрокосме, так и в микрокосме, интегрируются пустотой, которая служит им опорой. Поэтому не стоит забывать о главной реальности, лежащей в основе каких-либо проявлений.

79. Те, кто всегда медитирует на массиве света, совершенной джаландхаре, сияющей, как огонь пралайи, едином свете внутри треугольника, подобно молнии поднимающемся по брахма-нади, сиянии молнии надо лбом и вершине над ним, сияющей подобно миллионам солнц, — они не достигают высшего состояния непроявленности.

**Комментарий:** Все многообразие питх в тонком теле, каналов и т. д., описанных в разных тантрах, не должно сбивать с толку йогина, ему нужно понять, в чем заключается их предназначение, и полностью предаться Гуру. Следуя только противоречивым описаниям строения макрокосма в тантрах, можно запутаться и не достичь главной цели садханы, об этом и предупреждает Горакша-натх.

80. Те, кто входит в брахма-нади посредством сведения ума и дыхания в позвоночник, вводит посредством ваджроликрийи бинду в полость высшего состояния, которая расположена над полостью раковины, и слушает вибрацию, подобную звучанию небес, они, страдающие здесь [ради дос-

тижения совершенства], не достигают высшего состояния непрявленности.

**Комментарий:** Поднятие бинду — это практика трансформации сексуальной энергии. Многие считают, что бинду — это просто половые секреты, понимая тексты весьма буквально, поэтому пытаются освоить ваджроли, прибегая к помощи катетера, вводимого в половой орган, и другими способами. Все эти практики опасны и могут привести к разного рода заболеваниям. Даже если кому-то и удастся поднять жизненную силу в пространство головы и получить мистический опыт, связанный со слышанием звуков нады, это не гарантирует достижения духовного очищения и избавления от мирских страданий, поскольку такой практикующий не следует правильной доктрине йоги и не имеет милости (*ануграхи*) Гуру.

**81. Те, кто посредством постоянной практики правильной чаланы и доханы делает язык длинным и затем вводит его в небную полость, так что язык оказывается в десятой двери, и посредством соединения в центре обретает и вкушает шестеричный нектар, льющийся из головы, — они, желающие [совершенства], заблуждаются.**

**Комментарий:** Здесь речь идет о практике кхечари-мудры, выполняемой несколькими способами. Кто-то для ее выполнения использует подрезание основания языка, кто-то — специальные растягивающие движения. Иные под кхечари подразумевают саму Кундалини-шакти, которая, как язык пламени, восходит вверх в пространство головы. Другие считают, что кхечари — это практика непрерывного осознания, как описывается в текстах некоторых тантрических традиций. Есть так же кхечари, как кистевая мудра. Все эти практики имеют определенные связи между собой и их невозможно понять без особой милости Гуру. Подражая йогинам, однако, многие преподаватели изобретают свои системы, школы, почти ни на чем не основанные, но все они, как и их последователи, могут пребывать в заблуждении. Известны примеры, когда люди подрезали себе язык и заводили его за небо, но при этом никак не менялись духовно. Это высказывание Горакшанатха — весьма точное описание ситуаций, которые, вероятно, встречаются всегда.

82. Те, кто посредством остановки движения воздуха в западном и восточном [каналах] вводит прану в срединный, и посредством практик дхьян и различных самадхи, лакшьев (сфер для направления сознания), карана [мудры], различных асан, постоянного соединения праны и апаны через мантру «хамса» [пытаются достичь совершенства], — они, несчастные, тонут в океане самсары.

**Комментарий:** Здесь описаны различные практики, которые можно встретить в разных школах йоги, однако, как правило, многие школы все равно скрывают ключи данных методов, а также сама Вселенная скрывает мистические стороны совершенных путей от тех, кто посредством техник хочет заполучить сиддхи и т. п. До тех пор, пока человек не искоренил ложное эго, никакие техники, даже в самом изощренном виде, не помогут ему выйти из круговорота рождения и смерти.

83. Те, кто воспламеняет огонь посредством шакти-акуньячаны и сжатия муладхары и, пробуждая Кундалини, поднимает ее от ее места до головы, Пурнагири-питхи, после чего опускает ее вниз, — от них, обладающих частичным знанием, для них их собственная природа далека.

**Комментарий:** В тантре существует два процесса, связанных с восходящей и нисходящей Кундалини (*арохан-аварохан*). До тех пор, пока йогин не осознал эти процессы как следует, он далек от плода этих практик, поэтому не способен осознать свою истинную природу (*ниджа-пада*).

84. Те, кто посредством бандх, бхеды, мудр и прижатия подбодка к груди соединяет Огонь, Луну и Солнце, соблюдает предписания, медитирует на наду, бинду и калу, они, посредством постоянной тренировки достигшие состояния не-ума, знающие йогу, блуждают в миру, отвернувшись от собственного счастья, подверженные карме и страданию.

**Комментарий:** Мудры и бандхи имеют как внешние стороны, например, сокращение определенных мышц в теле и т. д., так и внутренние, на уровне сознания. Например, мудрой может быть отражение сознания в осознаваемом объекте, а бандхой — связь

одного объекта с другими, такая связь между разными объектами существует во всем мироздании. Аналогичным образом практики, связанные с бинду, медитация на свет, медитация на *наду* (источник изначального проявления) и т. д. имеют свои скрытые значения. Без реализации этих практик с помощью Гуру все подобные методы не способны избавить от несовершенной кармы тех, кто слепо выполняет подобные техники.

- 85. Те, кто изучает у учителей кула-марги аштанга-йогу, шанмукхи, чакра-бхеду, кто держит прану в равновесии, созерцает всеохватывающий свет, подобный сиянию Солнца, или пространство синего цвета, подобное волнующейся воде, все они также подвергаются страданиям.**

**Комментарий:** В Индии и за ее пределами существует много самых разных направлений, которые по-разному трактуют те или иные методы йоги, но разве все направления и разнообразие методов могут избавить от страданий тех, кто следует ограниченными, замкнутыми путями? То, что является высшим, невыразимо словами, и поэтому воспринять его посредством каких-либо техник или через принадлежность к традиции представляется возможным только тогда, когда вы преданы Садгуру.

- 86. Те, кто, согласно предписаниям, вначале совершает дхарану, затем шанкха-дхарану, маха-дхарану и тотальную дхарану, кто очищает свой взгляд светом, кто практикует дхаути, басти, нети, наули, капалабхати и тратаку, — всегда блуждают подавленные.**

**Комментарий:** Акаша-дхарана — это первая из *вьоманьчак*, вторая — *шанкха-дхарана*, или *паракаша-дхарана*, третья — *маха-дхарана* (*махакаша*), четвертая — *таттвакаша-дхарана*, или *сампурна-дхарана*, и пятая — *сурьякаша-дхарана* — очищение светом. Эти и подобные им практики, типа *тратак* или *капалабхати*, не будучи полученными от сведущих Гуру в традиции, делают людей озабоченными.

- 87. Те, кто совершает шанкха-кшалану и, закрыв языком нёбо, губы и нос, и сделав капата-мудру (погружение своего сознания в пространство головы), пьет нектар, а также носит**



**череп, кто втягивает обратно вышедшее семя или натирает им тело, — они, неосознанные, не достигают цели учения совершенных.**

**Комментарий:** Здесь Горакшанатх также перечисляет разные техники, которые практикуют йогины. Все эти техники, например, ваджроли или сахаджоли, имеют связь с традициями Ваджраяна и Сахаджаяна, а *капата-мудра* — с садханами капаликов (носителей черепов). Сейчас почти никто не понимает смысла данных садхан в полноценном виде, даже те, кто посвящается в аутентичных традициях. Только совершенный Мастер, принадлежащий традиции, способен передать практики, работающие эффективно, и тогда вы сможете достичь цели учения сиддха-йогинов. В противном случае шансы на успех практически равны нулю.

**88. Те, кто слушает подлинный звук, незримый анахата-нада, как звуки колокола, кохалы, калы, барабанов мардула и бхери, который пронизывает все тело и, будучи беспредельным, охватывает всю Вселенную, — они также не достигают совершенного состояния.**

**Комментарий:** Эти методы известны как наданусандхана, или *надопасана*, техника поглощения и слияния со звуком анахата. Практикуя ее, йогин постепенно начинает воспринимать различные звуки более тонкого уровня, пока его сознание не будет поглощено безударным звуком анахата. Опять же, здесь, если рассматривать йога-шастры и тантры, встречаются самые разные описания звуков, а также их количество и последовательность восприятия. Но, как правило, все тексты и Гуру сами описывают практики в очень неясном для многих виде. Поэтому, не зная правильного подхода, сложно достичь полноценного успеха в этой садхане.

**89. Те, кто в отречении [от тела] ест лишь траву, овощи, корни и плоды и пьет одну лишь воду из водоемов, кто живет в лесах или странствует, ведет себя подобно детям, безумцам, демонам, немым или тупым, — они, лишенные силы понимания, заблуждаются и отпадают от пути.**

**Комментарий:** Настоящий путь требует многосторонней отдачи от ученика, ему следует быть осознанным во многих сферах,

как духовного, так и социального развития. Для правильного продвижения по верному духовному пути недостаточно упорства в гипертрофированном виде, выполнения каких-то определенных видов аскез, при этом игнорируя все остальные аспекты учения. Такие адепты сходят с духовного пути, даже если они и преуспевают в каких-то формах сурового аскетизма.

90. Те, кто носит различные удивительные предметы и просит подаяния, танцует, покрывает свое тело лишь пеплом и переносит дождь [и жару], странствует по святым местам, контролирует все органы чувств, — они, высокомерные, страдают, не получив наставления о высшем состоянии из уст Гуру.

**Комментарий:** Многие адепты получают посвящения, потом оставляют своего Гуру, посещают разные святы места, но на самом деле не ищут истины ни в словах своих учителей, ни в своем сердце. Внешние процессы, связанные с паломничеством и др., заставляют их поверить в то, что они самые совершенные. Так, имеющие разные атрибуты культа, они ничему не учатся, переполненные гордыней, они не способны от кого бы то ни было воспринять совершенное знание.

91. Те, кто постиг четыре уровня речи, возносит гимны, сочиненные им самим или совершенными, знающий гаятри, посвящающий себя чтению [шастр] и спорам о знании, но не знает смысла всего этого, который есть Атман, они подавлены заблуждением. Нося посох, кинжал, трезубец, диск или палку, они, пребывающие во зле, подобны клоунам.

**Комментарий:** Теория о четырех формах проявления Шабда Брахмана изложена во многих тантрах, сами по себе эти знания в виде многочисленных концепций, без реального осознания благодати в них, делают ученых и саттвичных на вид брахманов заносчивыми и черствыми. Горакшанатх говорит, что в действительности они не знают ничего о себе как о вечном Атмане. Ведь *атма-видья* — это не просто информация, а опыт познания, который обретается в состоянии глубокого восприятия.

92. Те, кто пытается словами выразить пять пустот (паньча-шунья) и другие, пустоту, превосходящую пространство, безначальную, [принципы] ниджа, кула и акула, удивитель-

**ную вселенскую форму, непроявленное, всепроникающее, непроявленное и низшее, единство проявления и непроявленности, — они заблуждаются, пребывая в волнениях ума.**

**Комментарий:** Пять акаш, о которых Горакшанатх писал во второй главе, являются следствием духовного восприятия, их не постичь на уровне концепций. То же самое относится и к вселенской форме Шивы, осознание ее сил возможно только в высших состояниях, таких как турья, турьятита, благодаря милости Гуру. Просто метафизические концепции той или иной школы, без практического опыта, могут привести к заблуждениям, спорам и т. д., но никак не к постижению вышеупомянутого.

- 93. Состояние непроявленности постигается как имеющее природу Гуру, оно лишено манифестации, вечно, оно разрушает время, дарует высшее счастье, устраняет заблуждение. Оно, пребывающее в теле, тотально сияющее, дарующее совершенство Воли (аджня), — чистая суть учения совершенных.**

**Комментарий:** В традиции натхов благословение Гуру (истинного духовного учителя) и следование его воле приводит к постижению высшей реальности, которую сам же Гуру и олицетворяет.

- 94. Постигание единства трех — Атмана, Параматмана и дживатмана — называется «Адеша» (Воля).**

**Комментарий:** Эта воля является благословением, исходящим от Гуру и Шивы, которых натха-йогины воспринимают как одно целое. Шива, посредством своей воли (*иччха*) и силы (*шакти*), раскрывает себя как разнообразное творение. После такого раскрытия Шивы и Шакти простое существо, попадая под влияние иллюзорной силы (*майи*), считает, что оно, как душа, отделено от своей высшей природы и сверхдуши. Однако йогины воспринимают эту Волю Шивы как способ достижения освобождения от страданий этого мира и обретения плодов освобождения в своем теле при жизни (*дживан-мукта*).

- 95. Тот йогин, который изрекает «Адешу», слово Истины, устраняющее двойственность и тление, он достигает Духа Божия (Айшвара-атман).**

**Комментарий:** «Адеш» — самое известное слово в Традиции Натхов, натхи произносят его, когда приветствуют друг друга или своего Гуру. Оно напоминает о связи с высшей природой и означает открытость потоку духовной милости, исходящей от Шивы.

96. [Для йогина] пепел — это пепел сожженных желаний, две кундалы — распознавание и удовлетворенность, набедренная повязка — покой сознания, череп — пребывание в пространстве Духа.

**Комментарий:** Считается, что пробуждая огонь Кундалини как свет своего сознания, мы приносим в жертву этому внутреннему духовному огню свое эго и ложные отождествления ума, обретая священный пепел как символ пустоты ума. Две кундалы — это Луна и Солнце, Шива и Шакти, пракаша и вимарша. Набедренную повязку (*лангот*) обычно носят йогины, соблюдающие брахмачарью. Брахма означает «пустота», «чарья» — следование; то есть йогин всего себя посвящает непоколебимой вездесущей пустоте. Череп — это также пространство сознания, или *вьома*.

97. Это писание Сиддханты — великое и божественное, тайное, исходящее от Всевышнего, суть всего, разъясняющее различные тайны.

**Комментарий:** Данный труд Горакшанатха освещает всю суть тантры и йоги, которую способен воспринять только мудрый йогин.

98. Оно, совершенное, открытое совершенными, сразу же убеждает [стремящихся к освобождению]. Оно, вечное, раскрывает блаженство Духа, устраняет все сомнения.

**Комментарий:** Это знание, изложенное в тексте Горакшанатха, предназначено для мудрых людей, стремящихся постичь Истину. Оно призвано вести по правильному пути.

99. Его не следует давать чужим ученикам, не следует читать вслух в присутствии других. [Его не следует давать] из симпатии, по принуждению, из жадности, из заблуждения или по случайности.

**Комментарий:** Тот, кто постиг в совершенстве это знание, вправе называться Садгуру. Это знание не должно передаваться в полной мере тем, кто не следует истинному пути йоги и кто не предан Садгуру. Отношения между Гуру и учеником являются священными, поэтому знание передается от Гуру к ученику наедине. Гуру передает знание только тем, кто его достоин, и не открывает тем, кто в корыстных целях предлагает ему материальные блага.

100. **Нельзя его передавать вне последовательности Гуру — ученик: ни другу, ни сыну, [ни кому-либо еще] — исходя из чувства или за плату, или из-за красоты, или же ради жилища.**

**Комментарий:** Учение должно передаваться по цепи ученической преемственности (*нарампаре*), никакие мирские связи и выгоды не должны являться причиной, по которой посвященный адепт может открывать ключи истинного знания.

101. **[Ученик должен быть] искренним, сострадательным, стойко преданным, всегда спокойным, невзволнованным, пребывающим в великом покое, всегда стремящимся к знанию.**

**Комментарий:** Ученик, будучи искренним перед Гуру, может надеяться на то, что Гуру ему откроет таинство. Он должен сострадать всем живым существам, которые не стремятся познать истину. Одно из основных качеств адепта — преданность Гуру и традиции.

102. **Лишенным страха, бедности, отвращения, стыда, алчности и печали, лишенным лени, гордости, зависти, лицемерия и иллюзий.**

**Комментарий:** Перечисляются основные качества ученика, по которым Гуру должен определить, стоит ли передавать ему посвящение и раскрывать тайны учения.

103. **Лишенным эгоизма, великого заблуждения, страстей, ненависти, гнева, желаний, похоти, недовольства, заблуждения, жадности.**

**Комментарий:** Существуют различные формы помрачений, поэтому их не так просто преодолеть, но ученик должен постоянно

прилагать усилия, даже тогда, когда чувствует, что у него нет никакого шанса на очищение. Махамаяя является силой Бога, поэтому ее негативные стороны можно преодолеть только по его милости. Но ученик не знает, кто такой Бог, единственное средство спасения в этом мире для него — это совершенный Гуру. Бог Ишвара — Владыка майи, а Гуру — Обладатель чистого знания (*шуддха-видьи*), только чистое знание, полученное от Гуру, освобождает от всех несовершенств.

**104. Лишенным стремлений, чистым, стойким, всегда пребывающим в состоянии недвойственности — таким следует передавать учение. А от лукавых его следует скрывать.**

**Комментарий:** Ученик не должен торговаться с Гуру, ожидая что-то взамен за свои усилия, проявленные по отношению к Учителю. Только будучи пустым и бескорыстным, он способен обрести истинную духовную милость, исходящую от Садгуру. Тот, кто является таким учеником и полностью отдался в руки Гуру, тому Учитель передает высшее знание. Горакшанатх дает наставление скрывать суть доктрины от лживых и неискренних претендентов на ученичество.

**105. Тех же, кто оскорбляет, следует дурному пути, совращает жену Гуру, не верит в Бога, кто коварен, злобен, кто занимается спорами о знании.**

**Комментарий:** Те, кто оскорбляет Гуру, или видит в жене Гуру не мать, а просто женщину, к которой считает позволительным испытывать вожделение, не понимая, что она Шакти (духовная сила Гуру), кто не верит в дхарму и совершает коварные поступки по отношению к Гуру, спорит относительно того, совершенен он или нет, все эти люди являются *анадхикари* — недостойными обучаться священной доктрине.

**106. Предавшие путь йоги, любящие сон и ссоры, которые занимаются своими делами и безразличны к делам Гуру.**

**Комментарий:** Те, кто занимаются разного рода деятельностью, преследуя всяческие выгоды, и отвергают доктрину йоги, увязнув в разногласиях и сомнениях, подвержены ложным учени-

ям, кто в первую очередь думают о себе, а не о Гуру, — не являются учениками и не достойны получить высшее знание.

**107. Таких, если они хотят стать учениками, следует отвергать.**

**Комментарий:** Даже если такие претенденты обещают, что станут хорошими учениками, но при этом их действия говорят об обратном, истинный Гуру не станет учить их и раскрывать тайны доктрины, не смотря ни на какие просьбы, а скорее, укажет на дверь.

**108-111. И нельзя им давать истинное писание пути совершенных, Сиддха-сиддханта паддхати. Если же [йогин] стремится к вечной жизни, ему следует хранить [это знание] подобно сокровищу в руках. Если же кто-то просвещает [неподходящих], не испытывая их, то он не достигает освобождения и постоянно страдает. На его голову падет ужасное проклятие кхечари, бхучари, шакини, нишачари, сиддхов и бхайрав. Поэтому следует беречь [учение от анадхикари].**

**Комментарий:** Гуру для ученика как отец, который отдает все свое наследство, все самое дорогое. И если человек не является истинным Гуру, а только имитирует его, немедленно раскрывая перед недостойными людьми секретные аспекты, то он подвергается наказанию со стороны хранителей знания, коими являются йогини, бхайравы и др.

**112. Испытав ученика, пребывающего у лотосных стоп Гуру, Гуру постоянно наставляет его. Для такого махатмы, познавшего Истину, нет страдания и страха.**

**Комментарий:** Настоящий Гуру никогда не передаст высших посвящений тем, кто недостойн, однако в Индии сейчас можно встретить многих Гуру, которые посвящают в ученики ради количества последователей, ради обогащения и разного рода мирских выгод. Такие люди не являются истинными Гуру. Настоящий Гуру с самого начала испытывает своего ученика, проверяет, насколько он готов к получению высших посвящений и знаний йоги. Все тексты йоги только и говорят о том, что практики и знания йоги нужно хранить в тайне.

- 113. Из милости и ради сохранения традиции следует передавать учение. Развитие традиции всеми желаемо.**

**Комментарий:** По мере возможности общие аспекты доктрины должны передаваться тому, кто достоин их получить, на каком бы уровне он не находился. Традиция всегда должна сохраняться ради спасения живых существ из океана иллюзий и страданий. Истинный Садгуру подобен великому Солнцу, которое постоянно дарит свой свет. Кто-то сидит в закрытом помещении и не видит света, а кто-то открывается свету учения и обретает знание.

- 114. Тот, кто с преданностью читает эту Сиддха-сиддханта паддхати, написанную благодаря Майе и Владыке Шанкаре, достигает высшего спасения.**

**Комментарий:** Горакшанатх являет собой всю Вселенную, Шакти, сотворившую ее, и самого Шиву, поэтому это учение поведано не человеком, а самим Шивой. Тот, кто сможет достойно его оценить, окончательно поймет весь путь йоги и будет спасен.

- 115. Ганапати, исполненный сострадания к преданным, сознание которых исполнено блаженства страсти, ради достижения [четырёх] целей [жизни], изучающим это писание написал его. Так завершается написанная сиддхой Горакшанатхой Сиддха-сиддханта паддхати.**

**Комментарий:** Горакшанатх — сам Ганапати, который устраняет все препятствия на духовном пути, дарует знание и пробуждает сознание ищущего. Обладающий знанием воистину знает все и достигает всех целей жизни (*пурушартха*). Этот труд предназначен для всех йогов, которые стремятся к освобождению как к высшей цели человеческой жизни.



## ГЛОССАРИЙ

### А

**Абхьяса** — устойчивое, непрерывное усилие для достижения целей йоги и осознания Брахмана.

**Авадхута** — тот, кто отбросил обусловленность мира, в тантре — аналог санньясы. Отрекшийся от мира садху, святой.

**Авахана** — призыв божества во время пуджи, как правило, призыв осуществляется в мурти божества или янтру.

**Аवेशа** — термин, обозначающий процесс нисхождения божества в тело практикующего тантрика во время тантрической садханы.

**Агамы** — сборники откровений, произошедшие от Бога Шивы, часто рассматриваются как тантрические тексты.

**Агни-правешана** (санскр. *правеша* — вхождение, проникновение или вторжение) — в тексте этот термин обозначает прохождение Кундалини сквозь чакры.

**Адвайта** — недвойственность.

**Аджапа-гаятри** — спонтанное, естественное повторение мантры «со-хам» в течение суток.

**Аджня** — приказ, команда, воля; знать, замечать, слышать, узнавать; чаще всего в йогических текстах означает психо-энергетический центр, находящийся на уровне межбровья (бхру-мадхья-чакра).

**Адинатха** — Шива в форме изначального владыки.

**Адишакти** — изначальная энергия или божественная сила.

**Адхара** — опора, основание; название муладхара-чакры (адхара-чакра) в текстах натхов. Существуют эзотерические аспекты тела, так называемые адхары, их насчитывают шестнадцать. В некоторых текстах термином «адхара» обозначают Шакти, которая «поддерживает» Шиву.

**Адхара-бандха** — см. *мула-бандха*.

**Адхара-чакра** — см. *адхара*.

**Адхарма** — противоположность дхарме, означает порок, несправедливость.

**Акаша** — см. *маха-бхута*.

**Акула** — непроявленная, трансцендентная реальность, тождественная запредельному бытию, которое называют Ниргуна Шива, Ниргуна Брахман, Алакх Ниранджан и т. п.

**Аламбуша** — см. *нади*.

- Амрита** — нектар бессмертия, амброзия, напиток богов; бессмертное блаженство.
- Анадхикари** — непригодный для посвящения и практики.
- Анахата** — незатронутый; тот, что проявляется вне соприкосновения двух объектов; божественный звук, исходящий из сердечного центра; сердечный центр (анахата-чакра).
- Антахкарана** — внутренний инструмент, состоящий из буддхи (разум), ахамкары (эго), манаса (ум); единство умственных способностей, признаваемое в системах санкхьи и веданты, отличающихся от духовного начала, и 10 индрий (способностей восприятия и действия). Иногда под антахкараной понимается только буддхи или только манас.
- Апара** — ограниченный, является противоположностью *пара* (высший).
- Арджава** — простота жизни; подразумевается, что в поведении не должно быть искусственности, двуличия, неискренности. Ведение простого образа жизни без пышности и великолепия в еде, одежде и благоустройстве жилища, избавление от лукавства в поведении. Внешняя жизнь практикующего должна правдиво отражать внутреннюю, и он не должен выставять себя тем, кем не является на самом деле. Элемент ямы (свод правил, которыми руководствуется йогин).
- Архат** (санскр. — достойный, прославленный) — в буддизме Тхеравады — высшая ступень, которой может достичь последователь Будды. Достигший полного освобождения от страстей (гнев, ярость, отчаяние) и вышедший из «колеса перерождений», но не обладающий всеведением Будды. В буддизме Тхеравады считается, что архатом может стать только монах, тогда как в буддизме Махаяны им может стать и мирянин.
- Асана** — в йоге это устойчивое и комфортное положение тела, способствующее осознанному переходу человека на более высокий уровень сознания. В тантре — это подстилка, на которой сидит практикующий; также может означать место, где выполняется садхана.
- Астея** — неворовство не только в действии, но и в мыслях и желаниях. Иными словами, свобода ума от низменных желаний или склонности к присвоению какой-либо собственности любого существа во всякой форме. Погоня за прибылью тем или иным неподобающим способом за счет других рассматривается как форма воровства. Такие побуждения необходимо искоренять.

**Астикья** — вера в Веды, Гуру, всех просветленных святых и мудрецов прошлого и будущего. Эта вера должна прилежно взращиваться. Следует освободить собственный ум от выискивания пороков души, постоянных сомнений и неверия. Серьезно практикующий должен веровать в духовные достижения древних махачинов и махаджняни, для того чтобы развивать веру в свои личные качества для достижения подобных духовных высот.

**Атман** (санскр. — самость, душа, высшее «Я») — вечная, неизменная духовная сущность индивидуума. В веданте атман отождествляется с Брахманом.

**Ахамкара** — самость, идея отдельности бытия; ощущение «Я» как обособленной личности.

**Ахимса** — непричинение вреда всем созданиям не только действиями, но также мыслями и речью. Это означает воздержание от злых чувств и поступков, враждебного поведения по отношению ко всем людям и живым существам.

**Ашвамедха** — жертвоприношение коня. Царь со своим войском следовал за бегущим по собственной воле конем и покорял все встречавшиеся на пути земли. Далее устраивалась яджня, во время которой коня приносили в жертву, расчленив его, после чего жертвовали различным богам. Тело коня символизировало тело Праджапати — творца Вселенной. Иногда коня отождествляют с жертвенным пурушей, о котором говорится в Риг-веде, пуруша-суктам. Конь и части его тела соотносились, судя по всему, еще со временем (кала). Считалось, что царь, совершивший такое жертвоприношение, становился владыкой Вселенной и времени (чакравartiном). Сейчас сложно восстановить детали этого и некоторых других ведических обрядов. Возможно, царь должен был следовать с войском за конем и просто оберегать его, для того чтобы создавалась энергетическая связь с конем, которого приносили в жертву, и с которым символически отождествлялся сам кшатрий. А может быть, кшатрий действительно вел войну на той территории, где останавливался его конь. Некоторые нынешние духовные учителя считают, что конь символизирует наш неугомонный ум (манас), который йогин приносит в жертву. На сегодняшний день этот обряд в Индии не практикуют, его совершали в ведические времена. И несмотря на то, что сохранились ведийские тексты с описанием ритуала, по ним можно составить только общие представления об этом обряде.

**Аштанга-йога** — восьмичастная йога, куда входят: яма, нияма, асана, пранаяма, пратьяхара, дхарана, дхьяна, самадхи.

## Б

**Бала** — Богиня Бала Сундари. Слово *бала* означает юная, указывает на вечную молодость и бессмертие.

**Бандха** — узел, замок; пути, оковы; достижение, получение; «энергетический замок», осуществляемый посредством сжатия определенной группы мышц. В практике хатха-йоги часто используются мула-бандха, уддияна-бандха и джаландхара-бандха. Бандхи предназначены для перераспределения потоков праны в организме и способствуют удержанию тонких энергий, а также направляют внутрь энергию, текущую наружу, что противоречит ее естественному движению и способствует пробуждению скрытых сил. Бандхи применяют в кундалини-йоге для пробуждения Кундалини-шакти.

**Басти** — одна из шести очистительных крий (очищение толстого кишечника), предназначенных для очищения организма от токсинов и шлаков.

**Бинду** (от санскр. корня *бинд* — расщеплять, разделять) — букв.: капля, точка, маленькая частица, семя и т. д. Саморождающееся семя бытия, первоначальное единство Шивы и Шакти, запредельное человеческому сознанию. Из бинду проявляется все Бытие, которое творят белая и красная бинду (символы женского и мужского начал), образовавшиеся путем его расщепления. Изображается в центре янтр. Из бинду проявляется вся Вселенная и в бинду она растворяется.

**Брахма** — Верховное божество, Создатель; первое божество индуистской троицы, отвечающее за сотворение мира; одна из форм проявления майи; безличная абсолютная духовная сущность, не имеющая имени и формы, источник проявленной реальности.

**Брахма-вичара** — размышление о Брахмане.

**Брахма-двара** — врата Брахмы, вход в один из каналов, расположенных в сушумне, часто отождествляется с брахмарандхрой.

**Брахманда** (яйцо Брахмы) — Вселенная Брахмы, возникшая из космического яйца, которое плавало в причинном океане.

**Брахмарандхра** — отверстие Брахмы, расположено в области «родничка» на темени, иногда так называют сахасрара-чакру.

**Брахмачарин** — тот, кто соблюдает брахмачарью, следует Брахману. Часто под брахмачарьей подразумевают воздержание.

**Брахмачарья** (от санскр. *Брахма* — Дух, Абсолют и *чарья* — поведение, образ действий, благочестие) — одна из частей, составляющих яму, воздержание, целомудрие; начальный ашрам в жизни человека, вступившего на путь ученичества. Также может означать следование Богу.

**Брахми** — женская ипостась Брахмы, его Шакти (творческая сила), супруга; древнеиндийское слоговое письмо.

**Буддхи** (санскр. — ум, разум; дух; душа). Является частью антахкарана, отвечает за способность различения.

**Бхава** (санскр. — бытие, существование, состояние сознания), означает определенное проявленное состояние бытия.

**Бхавана** — непрерывное размышление и обдумывание истины; чувство, направленное на определенный объект.

**Бхайрава** — грозная форма Бога Шивы.

**Бхувас** — см. *три мира*.

**Бхур** — см. *три мира*.

**Бхушунди** — великий йогин прошлого, достигший Высшей Реальности.

## В

**Ваджапа** (от санскр. *ваджа* — сила, мощь, раса, ценное владение, победа в сражении) — мантра или молитва, завершающаяся жертвоприношением.

**Вайшешика** — одно из шести главных воззрений (даршан) индуизма, основной задачей которого является создание целостного учения о бытии. В учении была разработана подробная классификация мироздания.

**Вайшнави** — Шакти Вишну; женщина, которая поклоняется Вишну или Кришне.

**Вайю** — ведическое божество, Бог Ветра, страж северо-западной стороны света. Также одна из пяти стихий, жизненный ветер. Ветры — силы природы, приводящие в действие несколько автоматически функционирующих отделов человеческого организма. Существует десять жизненных ветров (пран), пять из них считаются наиболее важными: прана, апана, самана, удана и व्याна. Они связаны с центрами (чакрами) в области сердца,

ануса, пупка, горла и гениталий. Пять младших вайю называются: нага, курма, крикала, девадатта и дхананджайя.

**Вайю-таттва** — см. *маха-бхута*.

**Вама** (санскр. — левый, противоположный) — в тексте используется как сокращение от *вамачара* — путь левой руки, или леворучная тантра. Вамачара находится в оппозиции по отношению к брахманизму, в своих обрядах использует то, что для индуистского общества считается неприемлемым (принесение в жертву животных, употребление в пищу мяса, рыбы и вина, игнорирование кастовых различий, сексуальные и магические обряды, и т. п.). Однако внешне большинство тантриков-вамачаринов соблюдают основные предписания праворучной тантры (дакшиначара), а эзотерические ритуалы вамачары практикуют тайно, так как тантрические тексты предписывают тщательно скрывать подобного рода практики. Вамой (Вамадевой) называют Бога Шиву.

**Варга** — группа или ряд; часто используется для обозначения четырех целей жизни человека (чатур-варга), предписанных Ведами: дхарма (предназначение), артха (экономическое благосостояние), кама (удовлетворение чувств), мокша (духовное освобождение).

**Варна** — оболочка, покров, внешний вид, каста, цвет, разновидность и т. п.

**Васана** (от санскр. *вас* — остаток) — желание, стремление, склонность. Наклонности и привычки, которые определяют действия человека и его отношение к жизни.

**Вахни-пранаяма** — огненная пранаяма.

**Веданта** (от санскр. *веда* — знание и *анта* — конец) — завершенность Вед, одна из шести даршан. Веданта опирается на авторитет Вед, упанишад, Брахма-самхиты, Веданта-сутры, Бхагавад-гиты. Наиболее известными учителями веданты были Шанкарачарья, Мадхавачарья, Рама-нуджа, Валабхавачарья.

**Веды** (от санскр. *вид* — знать) — знание, откровение, священные писания. Наиболее древние из всех санскритских трудов. Существует четыре Веды: Риг-веда — гимны богам, Сама-веда — песнопения священнослужителей, Яджур-веда — жертвенные заклинания и Атхарва-веда — магические песнопения.

**Видвешана** — см. *шат-кармы*.

**Видья** — знание. В шактийских культах означает Богиню, олицетворяющую великое, чистое, трансцендентное знание, благодаря которому обретается духовное освобождение.

- Викальпа** (от санскр. *ви* — изменяться и *кальпа* — порядок, устройство; период времени) — разнообразие, различие в восприятии; мыслеформа или фантазия.
- Випарита-карани** — одна из йогических мудр, дающая сиддхи, выполняется в перевернутом положении.
- Висарджана** — заключительная часть пуджи (практики богопочитания), символизирует прощение с божеством.
- Вичара** — исследование, размышление, различение, проницательность. Школами веданты предписывается как одна из садхан саморазвития.
- Вишакха** — название лунного созвездия, качества которого проявлены как религиозность и законопослушание.
- Вишну** — хранитель; Бог, поддерживающий творение. Вишну соотносят с саттва-гуной.
- Вишуддха, вишуддха-чакра** (санскр. — чистый, безупречный) — сверхчистая чакра, расположенная в области горла.
- Вьома** — небо, пространство, эфир; предназначена для сосредоточения ума; вьома, по существу, одна, но для удобства и эффективности медитации она представлена пятью особыми способами и названа пятью различными именами: акаша, паракаша, махакаша, таттвакаша и сурьякаша. Сосредоточение на пустоте — эффективный метод для очищения и утончения эмпирического сознания и его освобождения от колебаний, беспокойств и зависимости от пространственно-временных ограничений.
- Вьома-таттва** — «сущность пространства» или неба, см. *маха-бхута*.

## Г

- Гандхари** — см. *нади*.
- Гаятри** — песнь; одна из наиболее священных мантр в индуизме, сущность учения Вед и упанишад. В ведийской и индуистской мифологии — Богиня священных ведийских стихов, жена Брахмы; название ведийского стихотворного размера. Является отрывком гимна Риг-веды, молитвенное воззвание к солнечному Богу. Состоит из 24 слогов, где каждый слог — энергия одного из 24 божеств, используется в обрядах.
- Грантхи** — три узла: в основании тела (муладхара), в области сердца (анахата) и в межбровье (аджня). Утверждается, что поднимаясь вверх по позвоночнику, Кундалини должна пройти через

эти узлы. Они указывают на три стадии, через которые должно пройти человеческое сознание для полного избавления от всех оков и достижения совершенного единения со своим подлинным «Я». Первый узел иногда называют узлом Брахмы, второй — узлом Вишну, а третий — узлом Шивы. В разных текстах и традициях указывают различные места локализации грантх.

**Гуна** (санскр. — свойство, качество) — свойства или качества сотворенного мира. Есть три основные гуны: саттва (гуна добродетели), раджас (гуна страсти) и тамас (гуна невежества). Они создают разнообразие материальных форм и видов жизни, их различные физические и психические особенности определяют сознание и физиологию человека, преобладание любой из них влечет за собой нарушение гармонии. Гуны соответствуют трем богам индуизма — Вишну, Брахме и Шиве.

**Гуру** (санскр. — почтенное лицо: учитель, наставник) — духовный учитель; буквальное значение слова «гуру» — тяжелый; Гуру-вара (день Гуру) — четвертый день недели, четверг. Во многих духовных школах Гуру определяют как того, кто рассеивает невежество и дает знание. Существует много разновидностей Гуру: шикша-гуру (тот, кто дает упадешу), дикша-гуру (передающий посвящение в традицию) и т. д.

**Гхатика, пять гхатик** (санскр. — кувшин) — по индийскому исчислению день делился на 60 равных частей, каждая из которых длилась 24 минуты, они отсчитывались с момента восхода Солнца. Гхати делились на чашаки, вигхати, випалы или винади (равные 24 секундам). Эти мелкие меры времени подразделялись еще на 6 частей, называемых асы, одна аса равна четырем секундам, пять гхатик равны 1 часу 20 минутам.

**Гхи** — топленое масло. Считается очищенным продуктом, используется для ритуальных целей и в приготовлении пищи.

## Д

**Дакшина** (санскр. — правый, южный, благоприятный) — путь правой руки, или дакшиначара, одна из ступеней тантрической практики. В йоге может обозначать канал пингала.

**Дакшина-марга** — ортодоксальное направление тантры, ориентированное на саттвичные формы поклонения божествам, см. *дакшина*.



- Дана** — пожертвование, дарение; подразумевает возвращение великодушия, раскрытие сердца; переживание единства с другими посредством практики подаяния, производимого с сочувствием и смирением тем, кто живет в достатке и хорошо зарабатывает, для пользы того, кто нуждается. Это практический путь развития духа жертвенности, отрешенности и освобождения ума от привязанностей к земному богатству, которые выступают наиболее опасным препятствием на пути духовного развития.
- Дайя** — сострадание ко всем людям и иным созданиям, находящимся в беде. Здесь подразумевается выражение сочувствия, переживание бедствий и трудностей другого человека как своих собственных и внутреннее побуждение оказывать реальное содействие в устранении невзгод, восстановление в жизни счастья и мира. Практикующий должен воспитывать в себе всеобщее расположение, чувство всеединства и готовность служить всем.
- Двайта** — двойственность, дуальность.
- Джайны** — последователи джайнизма, учения Махавиры.
- Джаландхара** (санскр. — сеть, решетка) — горловой замок, одна из основных бандх; сеть, захватывающая прану. Одно из священных мест в Индии, также имя натха-йогина.
- Джапа** — непрерывное, последовательное повторение мантр или божественных имен.
- Джапа-йога** — см. *мантра-йога*.
- Джата** — короноподобная прическа из спутанных прядей волос, характерна для садху и аскетов.
- Джива** — живое существо, воплощенное в материальной форме.
- Дживатман** — индивидуальное сознание или индивидуальная душа.
- Джняна** — знание.
- Джняна-шакти** — сила знания, способность осознания всех объектов относительно себя, а также друг друга.
- Доша** — порча, деструктивность, дисбаланс; тип конституции тела: вата (ветер), питта (желчь) и капха (слизь).
- Дхарана** — держание, удержание; сосредоточение, направленность потока сознания.
- Дхарма** — закон мироздания, религиозная вера, религиозные законы; одна из четырех целей человеческой жизни, согласно Ведам — следование своему предназначению.
- Дхату** — строительный материал; то, из чего состоит наше тело; формирующие структуры тела, обеспечивающие средства питания и роста, осуществляющие поддержку тела и ума: раса (лим-

фа), ракта (кровь), мамса (мышцы), меда (жир), астхи (кости), маджджа (костный мозг) и шукра (репродуктивные ткани тела, сперматозоиды и яйцеклетки).

**Дхаути** — одно из шести очистительных действий (шат-карм). Излечивает астму, проказу и другие болезни, порождаемые слизью.

**Дхоти** — традиционный вид мужской одежды в Индии. Представляет собой прямоугольный кусок ткани, который обворачивают вокруг ног и бедер.

**Дхрити** — терпение и стойкость во всяких обстоятельствах. Подразумевает, что духовно практикующий должен развивать силу, чтобы переносить неблагоприятные жизненные условия, встречающиеся трудности и притеснения на пути своего продвижения. Он никогда не должен падать духом, беспокоиться или позволять сбивать себя с толку в любой ситуации, а неуклонно продвигаться по избранному пути.

**Дхьяна** — внимание, медитация, сосредоточение, созерцание; непрерывное сосредоточение или погруженность в себя.

## И

**Ида** (санскр. — земля) — один из трех основных энергетических каналов в теле человека, также называемый чандра-нади, поскольку по нему передается лунная энергия; считается лунной нади, расположенной слева от позвоночника.

**Индрии** — функции, которые связывают индивидуума с внешним миром; чувства, с помощью которых внутреннее «Я» получает знания об окружающем мире. Это не физические органы слуха, зрения и пр., и не телесные органы действия, а способности пуруши, происходящие из манаса, которые действуют через эти физические органы. К ним относят пять джняна-индрий (чувства восприятия): органы слуха, осязания, зрения, вкуса и обоняния; и пять карма-индрий (органы действия): передвижения, удержания, речи, воспроизводства и выделения, которые, скорее, физические проявления, чем проявления сенсорной и двигательной нервной системы.

**Иччха** — воля, сила воли; иччха-шакти — это способность принимать божественное решение относительно того, что делать или что творить, сила воли Всевышнего.

**Иша** — это слово имеет более персонифицированный оттенок, чем Атман или Брахман. Иша также означает Владыка.

**Ишвара** — Владыка; Высшее Существо, Бог; в индуизме — одно из имен Шивы.

**Ишвара-пуджана** — ступень ниямы, означающая поклонение бо-  
жеству с преданностью, восхищением, почтением и любовью,  
выполняемое в конкретных формах, которые указаны в священ-  
ных писаниях. Это понятие включает в себя непрерывное раз-  
мышление об Ишваре или Высшем Духе как о Неизменной Са-  
мости и Абсолютном Властителе существующего миропорядка  
и сокровеннейшей душе каждого человека и иного творения, а  
также постоянное памятование о нем, осуществляемое с предан-  
ностью и любовью. Следует укреплять веру в то, что мир божес-  
твенен, и каждое действие направляется божественной волей.  
Надлежит ясно ощущать величественное присутствие божества  
внутри сердца и во всех проявлениях космической системы, и  
развивать дух безостаточной самоотдачи Богу. Поклоняющийся  
должен предложить Богу свое «Я» и все «мое» и думать о себе и  
личном имуществе как о принадлежащем Всевышнему.

## Й

**Йога** — союз, связь индивидуальной души со сверхдушой.

**Йогини** — женщина, достигшая просветления посредством йоги-  
ческой практики; обладательница мистической силы; женщина,  
тождественная Богине.

**Йони** — лоно, первопричина, символ творения всего мироздания в  
образе женского полового органа.

**Йони-мудра** (санскр. *йони* — лоно, место рождения, источник, пер-  
вопричина; *мудра* — печать). При выполнении этой мудры за-  
крываются все отверстия, находящиеся в голове, а чувства на-  
правляются внутрь. С помощью этой мудры практикующий дос-  
тигает состояния пратьяхары. В тантре — положение кистей рук  
или жест, который используется в почитании Богини.

## К

**Кайласа** — священная гора, место обитания Шивы.

**Калакута** — смертельный яд, способный уничтожить все живое на  
Земле, который появился вместе с амритой (напиток бессмер-  
тия) при пахтании мирового океана.

**Кальпа** (санскр. — предписание, правило, способ действия, обряд, желание) — обрядовая практика, а также бесконечные мировые периоды.

**Камакхья** — Богиня любви или священное место в Индии, названное в честь этой Богини.

**Камаласана** (от *камала* — лотос) — то же, что и падмасана.

**Камарупа** — священное место Богини, находящееся в долине реки Брахмапутры, штат Ассам.

**Камфара** — бесцветные кристаллы с характерным запахом, используемые во время ритуалов во время подношения огня.

**Канда-йони** (от санскр. *канда* — луковица, основание и *йони* — место, жилище) — корень всех надй. Канда расположена внизу живота, в области пупа, в ней локализована спящая духовная сила Кундалини-шакти.

**Кантха** — горло, шея; горловая чакра, то есть вишуддха.

**Капала** — череп.

**Капалабхати** — дыхательное упражнение, применяемое для очищения организма, входит в число необходимых очистительных действий.

**Капалики** (санскр. — носящие череп) — древнее тантрическое шиваитское направление индуизма. Так называют представителей этого направления, в основном это отшельники либо странствующие монахи-аскеты.

**Карма** — действие; любое материальное действие, влекущее за собой последствия, которые привязывают человека к материальному миру. Может означать просто деяние или поступок.

**Карма-канда** — это один из разделов Вед, содержащий запреты и предписания, различные действия, необходимые для обретения хорошей кармы (обряды, жертвоприношения и т. д.).

**Каста** — система наследственных социальных классов; долг, состоящий в выполнении принципов поведения, предписанных каждой из каст. Различают четыре основных сословия: брахманы, кшатрии, вайшьи и шудры.

**Каула** — адепт, принадлежащий культу Кула; также см. *кулачара*.

**Клеша** — страдание; то, что омрачает и загрязняет сознание и мешает ему воспринимать действительность. Обычно к клешам относят пять чувств: невежество (авидья), эгоизм (асмита), вожеление (рага), отвращение (двеша) и погруженность в мирское существование (абхинивеша).

**Крийя** — делание, выполнения действия.

**Крийя-шакти** — это сила действия, способность Всевышнего проявлять действия.

- Кула** — семья, дом, род, проявленное мироздание; тантрическое направление; синоним Богини.
- Кулачара** — тантрическое ответвление, в котором поклоняются Богине с применением паньчамакар (мудра, то есть прожаренное зерно, мамса — мясо, матсья — рыба, мадья — вино, майтхуна — соитие).
- Кумкума** — порошок красного или желтого цвета, который используют для нанесения отличительных знаков (тилака) на тело.
- Кундалини, Кундалини-шакти** — змея, змеиная огненная сила; космическая энергия, находящаяся в теле в спящем состоянии; имя Богини. Различают нисходящую шакти (Маха-кундалини) и восходящую (локализованную в теле человека). Йогин, пробудивший Кундалини и соединивший ее с Шивой (в сахасрарачакре), считается достигшим реализации.
- Куху** — см. *нади*.
- Кхечаратва** (букв.: «сущность состояния полета») — пребывание индивидуального сознания (дживатмана) в Параматмане.
- Кхечари** (санскр. — движение в пространстве) — одна из самых важных практик в йоге, с помощью которой обретаются йогические сверхспособности и освобождение.
- Кшама** — прощение недостатков и вины других. Когда духовно практикующему причиняется какой-либо вред или наносится оскорбление, недопустимо обижаться или жаждать мести. Следует воздавать добром за причиненное зло, а не наоборот. Неуместно проявление недовольства или стремление свершить возмездие над оскорбившим.

## Л

- Лайя-йога** (санскр. *лайя* — растворение, возврат к состоянию не двойственности) — система йоги, уделяющая основное внимание пробуждению Кундалини и растворению индивидуального сознания в сознании Брахмана.
- Лакшья (лакша)** — цель, объект для медитации, на который направлено внимание практикующего; то, что удерживается в поле зрения. Лакшьи подразделяют на три вида: антар-лакшья (внутренняя), бахир-лакшья (внешняя) и мадхья-лакшья (без какого-либо определенного местоположения).
- Лунная ноздря** — имеется в виду левая ноздря.

## М

**Майя** (букв.: «не это») — иллюзия, обман, величайшая из иллюзий; иллюзорная, преходящая энергия, поскольку лишена бытия.

Также имеет и позитивный смысл — Майя как Богиня.

**Манда́ла** (санскр. — круг, диск, сфера) — сакральное графическое изображение сложной структуры; магическая диаграмма, широко используется в индуистской и буддийской тантре во время практики медитации.

**Манипура** (**манипурака**; от санскр. *мани* — самоцвет, драгоценность и *пур* — город) — город драгоценностей. Еще этот центр называют набхи-чакра (пупочная чакра); иногда переводят как «обитель ума».

**Манипурака** — см. *манипура*.

**Мантра** (*ман* — ум и *тра* — охраняющий или защищающий) — священный слог, имя или комбинация слов (обычно на санскрите), требующая точного воспроизведения звуков. Оказывает существенное влияние на разум, эмоции и даже на внешние предметы. Считается источником божественного.

**Мантра-йога** — метод достижения высшей цели, использующий мантры.

**Марана** — см. *шат-кармы*.

**Маричи** — один из десяти великих риши, рожденный из души Творца.

**Мати** — развитие остроты разума, глубокого понимания, тончайшей склонности и направления постоянного потока эмпирического сознания к тому, что имеет неизменную духовную ценность в жизни. Ум должен быть чистым, ясным, рассудительным и всегда открытым для истины.

**Матра** — мера; размер, величина; метрическая единица (время, которое требуется для произнесения гласного звука). Единица времени, часто употребляемая в древние времена для измерения продолжительности стадий дыхания.

**Матрика** — буквы санскритского алфавита; также различные формы Богини, представленные в виде звуковых вибраций.

**Маха-бхута** — пять первоэлементов, основные формы существования материи: земля (притхви, или притхви-таттва), вода (джала-таттва), огонь (агни, или теджас-таттва), воздух (вайю) и пространство (акаша, или вьома-таттва).

**Махаваха-нади** — шумна.

- Маха-майя** — великая иллюзорная энергия.
- Маха-мудра** — великая мудра; одна из трех мудр, предназначенных для пробуждения Кундалини и развития сиддхи.
- Маха-раджас** — качество великой активности. В текстах по йоге и тантре может означать женские половые секреты, под которыми часто подразумевается шакти.
- Махасиддха** — великий сиддха, тот, кто достиг высот совершенства.
- Махатма** — великая душа.
- Маха-чакра** — см. *сахасрара*.
- Махешвара** — имя Шивы, Великий Владыка.
- Мимамса** (от санскр. корня *ман* — мысль, глубокое размышление, исследование). Это учение теснее всех других связано с практической религией и почитанием Вед. Особую ценность в мимамсе представляют ритуальные предписания.
- Митахара** — строгое регулирование питания. Практикующий должен всегда помнить, что пища предназначена для поддержания и питания тела, а не для услаждения вкуса, удовольствия от вкушения и удовлетворения желаний. Он должен сформировать привычку принимать надлежащую пищу в нужном количестве и в назначенное время, а не потакать требованиям ума и вкуса.
- Мокша** — освобождение души от страданий мира, во многих учениях индуизма и буддизма часто понимается как прекращение перерождений.
- Мудра** — печать, знак; в индуизме и буддизме — символическое, ритуальное положение кистей рук, ритуальный язык жестов, положение тела. Также может означать состояние трансцендентного сознания, как результат единства пустоты и формы.
- Мула-бандха** (*мула* — корень; *бандха* — замок) — корневой замок, см. *бандха*.

## Н

- Нада** — звук; тон, вибрация, поток. Трансцендентный беззвучный звук, первая вибрация, из которой возникает все мироздание и другие производные нада. Также означает звуки, слышимые во время медитации.
- Нади** — река, поток; энергетические каналы тонких тел человека. Считается, что существует 72 000 нади, из них три главные: *ида*,

пингала и сушумна; а аламбуша, гандхари, хастиджихва, пуша, яшасвини, куху, шанкхيني — второстепенные.

**Натх (Натха)** — имя Шивы, Владыка, Господин; относится к богам (Гопинатха — имя Кришны, означающее «владыка чувств») и к людям; титул, добавляемый к имени человека, принадлежащего к Натха-сампрадае. Натха — указывает на сиддха-йогина, самореализованного адепта, который состоит в Ордене натхов, созданном Горакшанатхом. Натхов считают основоположниками хатха-йоги. Как и все тантрики, они не признают кастовых различий в духовных вопросах. Натхами также называют простых последователей Натха-сампрадаи, даже если они еще не достигли реализации.

**Натха-сампрадая** — духовное направление, основанное Гуру Горакшанатхом. Другие названия: Орден канпхата-йогинов, Йога-сампрадая.

**Наули** — йогическая крийя, предназначенная для очищения. Она увеличивает пищеварительный огонь, устраняет нарушения пищеварения и гармонизирует доши.

**Нети** — очищение носа, одна из йогических процедур, предназначенных для очищения организма.

**Нивритти** — прекращение блужданий ума, противоположность правритти (наслаждение мирской жизнью). Возврат индивидуальной души к своему первоисточнику, Абсолюту.

**Никальпа** — обусловленность ритуалами и предписаниями.

**Нирвикальпа** — высшее состояние сознания, в котором отсутствуют самсары, когда человек полностью достигает единства с Брахманом.

**Ниргуна** — необусловленный, не имеющий качеств — саттвы, раджа и тамаса.

**Нишкала** — лишенный частей, нераздельный; Шива, Единый, почитается как Нишкала, то есть не имеющий атрибутов, имен и форм, идентичен с Ниргуна Брахманом.

**Нияма** — сдерживание, ограничение, обет, пост; строгое соблюдение обетов, предписаний. В нияму как в ангу входят: тапас (аскетизм), сантоша (удовлетворенность), астикья (вера в Веды, Гуру и просветленных Мастеров), дана (пожертвование), ишвара-пуджана (поклонение божеству), сиддханта-вакьяшравана (слушание, изучение писаний), хри (чувство стыда и угрызения совести при совершении неверного деяния), мати (развитие остроты разума), джапа (повторение божественного



имени), хута (предложение божеству еды, питья и предметов, представляющих ценность).

**Ньяя** — философия различий; основная философия этого учения содержится в Вайшешика-сутре, автором которой считают мудреца Канаду.

## О

**ОМ** — первичный звук; первое проявление безличного Брахмана, считается, что Вселенная произошла от вибрации, вызванной этим звуком; высшая мантра; символ божественной троицы — Брахмы, Вишну и Шивы.

## П

**Падукки** — отпечатки стоп или сандалии. Считается, что стопы Гуру ведут к духовному освобождению, поэтому во многих религиозных направлениях существует практика почитания стоп, или падук, духовного учителя.

**Пала** — определенная мера времени, равная 24 секундам.

**Пандит** — ученый человек, преподаватель, философ.

**Паньчаратра** (также паньчаратрика) — школа раннего вайшнавизма, дарующая исполнение пяти целей: санхья, йога, вайрагья, тапас, кешава-бхакти.

**Парабрахман** — Высший Дух, превосходящий все.

**Параматман** (*парама* — высочайший; *атман* — душа) — Высшее «Я» или трансцендентная душа, Парашива, Абсолютная Реальность, единое трансцендентное «Я» каждой души. Отличается от Атмана, который включает в себя все три аспекта души: Парашиву, пара-шакти и ананда-майя-кошу.

**Парамешвара** — Высший Господь.

**Парамешвари** — Высшая Владычица, Шакти.

**Парапинда** — космическое тело Шивы.

**Патала** — подземный мир в индуистской мифологии, разделенный на семь областей. Названия этих областей в разных источниках могут отличаться, и только нижняя область из них также именуется Паталой.

**Пашу** — обозначает состояние сознания человека, находящегося в неведении, у которого преобладают животные инстинкты.

**Пингала** — золотистый, рыжевато-коричневый; одна из трех главных надй (энергетических каналов организма), которую также называют сурья-надй (солнечный ток праны), расположенная справа от позвоночника.

**Пинда** — шар, тело, часть целого, индивидуум, микрокосм; в сиддха-сиддханте (доктрине натха-йогинов) — человеческое тело как копия макрокосма (махасакара-пинда). Текст Сиддха-сиддханты паддхати упоминает несколько пинд — от гарбха-пинды (тело, рожденное из утробы) до парापинды (трансцендентное тело). Пинда означает также некую сферу, состоящую из определенных структур.

**Питри-шраддха** (*питри* — отцы, предки; *шраддха* — обряд поминовения) — поминальный обряд, посвящаемый предкам для обеспечения благополучного существования.

**Правритти** (санскр. — проявление, деятельность; активная жизнь) — наслаждение мирской жизнью, олицетворяет все то, что называется миром, понятие «Я» и «мое». Противоположностью правритти является нивритти, или отречение.

**Праляйя** — великое разрушение, поглощение, растворение; исчезновение всего мироздания.

**Прана** (санскр. — жизнь, дыхание) — жизненная энергия или принцип жизни. В человеческом теле прана движется как пять первичных жизненных токов, или вайю, называемых: прана, апана, व्याна, удана и самана. Иногда прана обозначает энергию или силу, одушевляющую космос.

**Пранава** — синоним мантры ОМ (АУМ); Бог как первичный звук.

**Прана-видья** — знание о пране.

**Пранааяма** (санскр. *прана* — дыхание, жизнь, энергия жизни; *аяма* — неограниченность, растягивание, контроль, остановка, задержка) — техника сознательного управления дыханием, включающая в себя систему дыхательных упражнений или же растягивание времени вдоха, выдоха и задержки между ними. Можно также сказать, что подразумевается трансформация жизненной энергии из ее грубого состояния в более тонкое, что позволяет перенести сознание на качественно более высокий уровень функционирования. Работа с дыхательным рефлексом — одно из самых распространенных средств в хатха-йоге и тантре, помогающее осознать прану и в какой-то степени

управлять ею. Многие сверхспособности, которые развивают йогины в процессе садханы, часто открываются посредством пранаямы. Это своеобразное соединительное звено между хатха- и раджа-йогой.

**Прагьяхара** (санскр. *прати* — обратно; *ахара* — забирание) — забирание чувств и ума обратно в Атман, отстраненность ума от объектов чувств; отрешение: состояние отрешенности от внешнего мира, конкретного объекта мысли, контроль над чувствами и ощущениями в практиках йоги.

**Притхви-таттва** — см. *маха-бхута*.

**Пуджа** — поклонение, религиозный обряд, предназначенный для почитания того или иного божества.

**Пураны** — священные писания, энциклопедии, философско-религиозная древнеиндийская литература.

**Пурва-йога** — более ранняя, изначальная йога.

**Пуруша** (санскр. — человек, мужчина, дух) — существо, из тела которого была создана Вселенная.

**Пуша** — см. *нади*.

**Пять срот** (от санскр. *паньча-срота* — «пять потоков») — пять направлений распространения священных писаний и традиций; пять направлений традиции.

## Р

**Раджа-йога** (*раджа* — царь) — царская йога, ее цель достижение мокши посредством контроля ума и медитации.

**Раджас** — одна из трех гун пракрити (материальной природы), олицетворяющая страсть, желание, побуждение. См. *гуна*.

**Ракини** — Богиня в индуизме, отвечающая за кровь и управляющая свадхиштхана-чакрой.

**Раса** — вкус или характер деятельности, ощущение или чувство, преобладающее в ней.

**Расаяна** — учение о расе (жизненной силе), не имеет аналогов в современной медицине, к ней относится практика омоложения и поддержания иммунитета. Она использует определенные действия с препаратами и снадобьями, изготовленными, как правило, из растений. Также направление, известное как школа раса-сиддхов, последователи которой верили, что тело может стать бессмертным.

**Раудри** — Шакти Рудры; крийя-шакти.

**Ритвик** — священнослужитель, который совершает ведические жертвоприношения. Обычно перечисляют четыре вида ритвиков: хотри, адхварью, брахман и удгатри.

**Риши** — провидец, вдохновленный поэт или мудрец.

**Рудра** (от санскр. корня *руд* — кричать, выть, плакать; ревун — от рева бури; другое толкование — сиять, блестеть или рдеть, краснеть, в отношении имени божества значение слова — светлый, яркий или красный) — одна из многочисленных форм Шивы, в котором воплощены все разрушительные силы, а также самые грозные и устрашающие свойства богов.

## С

**Савикальпа** — форма самадхи, подверженная времени и изменениям.

**Сагуна** — обладающий качествами.

**Садашива** — эпитет Шивы, означающий — Благосклонный.

**Садхана** — средство для достижения намерения; стремление к духовной цели, самоусилия, духовная практика; религиозные или духовные дисциплины, например: пуджа, йога, медитация, джапа, аскетизм.

**Сакала** — состоящий из частей; владеющий составными частями; весь, всё.

**Самадхи** — достижение своего истинного «Я», состояние целостности, полной реализации.

**Самараса** — единый вкус. В сиддха-сиддханте (доктрине натх-йогинов) — термин, обозначающий состояние, достигаемое йогом, в котором он осознанно воспринимает мир и все окружающее, всегда помня о единстве Бога, души и мира. Состояние полного равновесия и интеграции.

**Самарасья** — единый вкус, см. *самараса*.

**Самая** (или самаячара — обычный, общий) — путь следования предписаниям, путь исполнения внешних ритуалов и совершения благих деяний. Основная практика — внутреннее поклонение Шакти.

**Самйога** — связь, соединение.

**Самсара** — проявленный мир; колесо жизни, поток повторений; пребывание дживы в непрерывном цикле рождения и смерти.

- Самьяма** — три разновидности сосредоточения (дхарана, дхьяна и самадхи), переходящие одна в другую.
- Сандхья** — переходное время суток, в которое совершаются надлежащие практики, ритуалы и т. п.
- Санкальпа** — намерение, решение; мысленное или словесное провозглашение намерения (желаемого) перед совершением пуджи (поклонения божеству).
- Санкхья** (санскр. — размышление, исчисление, подсчет) — одно из воззрений индуизма, основателем которого считается мудрец Капила. Санкхья опирается на два основных понятия, существующих в мире: пракрити (единая, неизменная, вечная природа) и пуруша (индивидуальный дух как космическая сущность и как душа индивидуума).
- Сантоша** — удовлетворенность всем полученным при естественном ходе событий и добровольном отказе от наложения какого-либо рода взысканий на происходящее. Это правило предполагает сохранение бодрости и спокойствия в любой ситуации. Ум освобождается от честолюбия, стремления к земным вещам и зависти по отношению к тем, кто наслаждается подобными вещами. Однако не должно присутствовать довольство нравственными и духовными достижениями. Постоянная целеустремленность, наряду с настойчивостью, призваны способствовать непрерывному прогрессу.
- Саттва** — см. *гуна*.
- Сатчидананда** (сат-чит-ананда) — свойства, присущие Брахману: бытие (сат), сознание (чит) и вечное блаженство (ананда).
- Сатья** — правдивость не только в речах, но также в мыслях и поведении. Это подразумевает приверженность истине в каждой сфере внутренней и внешней жизни.
- Саура** — поклоняющийся Солнцу.
- Сахаджананда** — естественное, врожденное блаженство.
- Свадхиштхана** (*сва* — собственный; *адхиштхана* — жилье) — букв.: собственное жилье. Чакра, расположенная на уровне низа живота, также называется джаламандала (от джала — вода, так как ее связывают с этой стихией) или медхрадхара (от медхра — пенис).
- Свар** — см. *три мира*.
- Свара** — звук, тон, интонация; в санскрите различают три свары: удатта (высокий), анудатта (низкий) и сварита (восходяще-нисходящий). Проявление воздействия на материю трансцендентной силы.

**Сиддха** — реализованный, совершенный; тот, кто достиг духовного совершенства, обладатель мистических способностей (сиддхи).

**Сиддханга (сиддхантачара)** — путь сиддхов, путь высшего совершенства, одно из направлений в тантре.

**Сиддханга-шравана** — систематическое слушание (изучение) писаний, особенно йога-шастр, осмысление и понимание истин, открытых в них благодаря духовному опыту просветленных учителей.

**Сиддхасана** — йогическая поза, которая часто используется для медитации наряду с падмасаной.

**Сиддхи** — совершенство, достижения, сила; сверхспособности, полученные путем йогической садханы, тапаса или естественным образом при достижении духовной зрелости. Существует восемь классических сиддхи (ашта-сиддхи), к ним относятся: 1) анима (умение становиться маленьким, как атом); 2) махима (умение становиться бесконечно большим); 3) лагхима (сверхлегкость, левитация); 4) прапти (способность к расширению, вездесущности); 5) пракамья (осуществление желаний); 6) вашитва (управление природными силами); 7) ишититва (превосходство над природой); 8) кама-авасайита (полная удовлетворенность). Реализация Высшего «Я», Парашивы — высшая сиддхи.

**Синдур** — свинцовый сурик, красная краска; полоска краски на проборе замужней женщины, является элементом в свадебной церемонии: жених окрашивает ею пробор невесты при заключении брака. Синдур наносят все замужние женщины.

**Смрити** (санскр. — памятование, размышление, способность запоминать) — сакральные тексты ведической традиции, следующие по значимости после Вед и упанишад. Кроме того, смрити могут обозначать древние книги, содержащие воспоминания, записи о пережитом опыте.

**Солнечная ноздря** — правая ноздря.

**Сома** — напиток, как земное подобие амриты; также Бог Луны.

**Сомасиддханга** — доктрина капаликов, древнего направления шиваизма.

**Стамбхана** — см. *шат-кармы*.

**Сурья** — Солнце; Бог Солнца.

**Сушумна** — энергетический канал, расположенный вдоль позвоночника от муладхары до сахасрары, по которому поднимается Кундалини.

## Т

**Тамас** — см. *гуна*.

**Танматра** — элементарный, или тонкий, элемент. Всего различают пять танматр, а именно: шабда, спарша, рупа, раса, гандха (звучание, осязание, видимость, наличие вкуса и запаха), из которых происходят пять маха-бхут, или великих элементов (эфир, воздух, огонь, вода и земля). Танматры — это свойства объектов, воспринимаемые пятью органами чувств (слух, осязание, зрение, вкус и обоняние).

**Танмайя** — единство, тождество.

**Тантра** (санскр. — ткацкий станок, нить, челнок, продолжение, происхождение, представление церемоний, система, теория, доктрина, научное открытие) — мистическая и магическая доктрина, вдохновляющая любое созидание. Термин «тантра» состоит из двух слов: корня *тан* — распространять, расширять, развивать; и *тра* — спасение, расширение, освобождение. Основной целью тантры является практическое осуществление единения человека с Творцом. Полная реализация этого представляется как разрыв самсары и достижение нирваны. Тантра является практической стороной йоги, невозможно представить йогу без тантры, как и тантру без йоги. Тантрами также называют священные тексты, имеющие отношение к тантрической практике. Иногда их определяют как синонимы агам, нигам и самхит. Тантра очень многолика и разнообразна в своих практических духовных методах, однако ее часто по ошибке путают с так называемой нео-тантрой — техниками сексуального удовлетворения или же оккультизмом. Тантра также связана с понятиями мантры и янтры; считается, что тантра символизирует союз Шивы и Шакти, что близко к понятию йоги (*йудж* — связь, соединение). В данном случае янтра — символ Шакти, мантра — символ Шивы, а тантра — результат (сиддхи), обретенный посредством тантрической практики.

**Тарака-йога** — йога освобождения; букв.: та, что позволяет пересекать или переходить; переносящая через, освобождающая, избавляющая, переправляющая на другой берег.

**Тарпана** (санскр. — насыщение, удовлетворение, жертвенный дар). У индийцев — жертвенный обряд принесения воды богам, мудрецам, душам умерших предков.

**Таттва** — вечно сущее «То»; истинный принцип, великое первоначало, элемент или первичная субстанция; подлинная природа человеческой души или материального мира и Верховного Вселенского Духа. Тонкие элементы, соотносящиеся с пятью и семью чувствами на физическом плане.

**Теджас-таттва** — огненный первоэлемент, см. *маха-бхута*.

**Тиртха** — место омовения, места паломничества на берегах священных рек. Первоначально это были броды или места на берегу рек, куда приходили совершать омовения. Там же совершались и жертвоприношения, так как для ритуала была необходима проточная вода.

**Титха** — 1 / 30 часть лунного месяца.

**Тойя-таттва** — водный первоэлемент, см. *маха-бхута*.

**Традиция бхута и гаруда** — здесь имеются в виду агамы, относящиеся к шиваизму. Первоначально насчитывали пять классов агам: Бхута-агамы, Гаруда-агамы, Вама-агамы, Дакшина-агамы и Сиддханта-агамы. Бхута- и Гаруда-агамы были утеряны очень рано.

**Тратака** — фиксация взгляда на объекте, одна из очистительных практик.

**Три мира** — три уровня существования: Бхух, Бхувас и Свар или Патала (подземное царство), Мартья (земля) и Сварга (рай).

**Трипатха** — три дороги.

## У

**Уддияна (уддияна-бандха)** — взлет; одна из основных бандх йоги — вытягивание живота и поднятие апаны вверх. Также священное место в Индии.

**Умани** — трансовое состояние или отстранение от тела, достигаемое при помощи кхечари-мудры и иных, подобных ей, практик; высшее состояние сознания.

**Унмеша** — открывание, появление, сверкание. Унмеша связана с идеей творения, с возникновением новой мысли в сознании. Как противоположность унмеша выступает нимеша — исчезновение, закрытие; по сути — это два неотъемлемых процесса, так как один неоспоримо влечет за собой другой.

**Упадхи** — термин, имеющий много значений: условие, состояние, положение, обстоятельства, обстановка, специфичность, особенность, признак. Относительно человека он обозначает следы



его пребывания в различных сферах жизни и свойственные ему признаки, к которым относятся: гуна (качества) человека; крийя (его действия, поступки); джати (его статус по рождению) и др. Упадхи — это внешний атрибут чего-то более сущностного.

**Уччатана** — см. *шат-кармы*.

## Х

**Хамса** (лебедь) — небесный лебедь, способный отделять молоко от воды, символизирующий способность к различению; «хамса» — мантра, аналог мантры «со-хам», см. также *аджапа-гаятри*.

**Хари** — имя Господа.

**Хастиджихва** — см. *нади*.

**Хома** (агнихотра, хавана) — жертвоприношение огню; огонь служит посредником между людьми и небесами, считается, что все предложенное огню будет доставлено богам. Также см. *яджня*.

**Хри** — чувство стыда и угрызений совести при совершении любого неверного деяния, малейшем уклонении от пути благородства, нравственности и духовности, потакании любым дурным мыслям, желаниям или чувствам, произнесении любых оскорбительных, злых, лживых или неприличных слов. Это подразумевает возвращение стойкого противостояния любым пагубным влияниям, воздействующим на человека.

**Хрит** (также *хридайя*) — так называют сердечную чакру, см. *анахата*.

## Ч

**Чакра** (санскр. — колесо, круг) — психоэнергетический центр тела; термин применяется в тантре, в йоге и других учениях. У чакр могут быть разные характеристики и места локализации. В разных системах насчитывают разное количество чакр, их может быть шесть, семь или девять. Наиболее часто упоминаемые чакры: муладхара, свадхиштхана, манипура, анахата, вишуддха, аджня и сахасрара. В традиции натхов к этим семи чакрам добавляют талу, бхрумадхья и нирвана чакры.

**Чакра-бхеда** — практика поднятия Кундалини по сушумне и проведение ее сквозь чакры.

**Чара** — означает движение, ход, последовательность, направление; например, являясь частью слова *кхечара*, чара будет указывать на движение в пространстве.

**Чарвака** — материалистическое учение, отрицающее существование Бога и души, понятия дхармы и кармы. Чарвака за истину воспринимает лишь то, что можно постичь через прямое восприятие. Реальным считается только этот мир, материя — единственная реальность.

**Чира-гуру** — в Натха-сампрадае так называют Гуру, который передает санньясу, проводит обряд прорезания раковин ушей и вдевает натха-йогину кундалы (ушные кольца).

**Читта** — сознание, субстанция, где записаны мысленные впечатления и опыт человека, местопребывание сознательного, подсознательного и сверхсознательного состояний разума, то, что отражает высшее сознание; духовное сознание.

**Чоти-гуру** — Гуру, который передает аутхарскую дикшу натха-йогину (второе по значимости посвящение) и передает ему атрибут нади-джанеу (свисток на шерстяной нити). Этот Гуру считается основным, несмотря на то, что в будущем йогин может получить посвящение более высокого уровня.

### III

**Шаданга-йога** — шестичастная, то есть состоящая из шести ступеней: асана, пранаяма, пратьяхара, дхарана, дхьяна, самадхи.

**Шакти** — сила, мощь; самосуществующая, самопознающая, самодостаточная Сила Бога, которая выражает себя в действиях пракрити; божественная творческая энергия, женский аспект проявления божественного (Божественная Мать), сила божественного, с помощью которой Оно проявляет себя в природе, основа учений тантризма и шактизма.

**Шакти-бхеда** — на санскр. *бхеда* — пронзание, разрыв, разделение; процесс проникновения Шакти во внутренние аспекты тела, см. также *Шакти*.

**Шакти-таттва** — сущность Шакти.

**Шакти-чалана** — движение силы, разновидность йогической мудры.

**Шамбхави-видья** — в тексте речь идет о шакти, которая соотносится с шамбхави-мудрой.

- Шамбхави-мудра** — йогическая практика, в которой взгляд направлен и зафиксирован в области межбровья. Достижение совершенства в ней могут покидать пределы ума, эго и интеллекта и входить в духовные сферы сознания.
- Шанкара** — священное имя Шивы, означает «благодатный», «милостивый».
- Шанкхини** — см. *нади*.
- Шанмукхи (-мудра)** — см. *йони-мудра*.
- Шанта** (санскр. — спокойный, тихий, умиротворенный) — в тексте под шантой подразумевается сушумна, так как в ней растворяются ида и пингала.
- Шастра** (санскр. — призыв, гимн; меч, нож, оружие), древнеиндийские пояснительные тексты по разнообразным отраслям знания, относительно какого-либо предмета или области науки.
- Шат-кармы** — шесть магических обрядов: видвешана (насылание вражды), мохана (наведение чар), марана (умерщвление врага), стамбхана (остановка чьих-либо действий), уччатана (изгнание), шанти (привнесение умиротворения).
- Шауча** — очищение тела и ума. Омовение различных частей тела, купание в чистой воде, питье чистой воды, дыхание чистым воздухом, принятие чистой пищи в чистом обществе, соблюдение необходимых правил здоровья и гигиены и т. д. — все эти процедуры необходимо выполнять для очищения тела. В конечном счете, чистые мысли, эмоции, желания и наклонности должны быть направлены на очищение ума.
- Шива** (санскр. — благой) — тот, кто заключает в себе все, покровительствующее божество и идеал йогов. Один из трех главных богов индуистского троебожия, воплощение космической силы разрушения. В качестве Бога-разрушителя обычно упоминается как Рудра или Махешвара; покровительствующее божество и идеал йогов.
- Шикха** — прядь волос на затылке, указывающая на принадлежность к брахманическому сословию; также означает остроконечное пламя (огонь Кундалини) в области брахмарандхры.
- Шмашан** — место погребения или кремации, играет существенную роль в выполнении ряда тантрических практик.
- Шрути** (букв.: услышанное) — понятие индийской философской мысли, означающее откровение. Наиболее авторитетная часть Вед и брахманическая проза (араньяки, брахманы, упанишады). Шрути считаются «увиденными» (услышанными) мудрецами-риши.

## Ю

**Юга** (букв. означает: иго, ярмо, упряжка для скота). Под югой подразумевают мировую эпоху. Всего насчитывают четыре юги, их обозначают терминами для игры в кости: крита-юга (иначе сатья-юга), трета-юга, двапара-юга и кали-юга. Каждая последующая юга укорачивается по сравнению с предыдущей на 1/4 периода времени. В каждой последующей эпохе благочестие и нравственность уменьшаются, а невежество возрастает, считают, что предел деградации человечества наступает в кали-югу.

## Я

**Яджня (ягья)** — обряд жертвоприношения, берущий свое начало в ведической религии. Это действие совершается с целью удовлетворить божеств или ради исполнения определенных желаний. Основным элементом яджни является жертвенный огонь, куда возливается гхи с рецитацией мантр, гимнов и имен того или иного божества, предлагаются различные дары. Послеведические яджны, в которых предлагаются гхи, фрукты, цветы и одежда, называются яга, хома или хавана.

**Яма** — Управитель, Распорядитель, Господин закона. В Риг-веде в начале является образом Солнца, затем — одним из братьев сияющего повсюду Владыки Истины. Выступает также хранителем дхармы, закона Истины, являющегося условием бессмертия, так он — хранитель бессмертия; позже, в послеведический период — Бог Смерти. Одна из ступеней в йоге (самоконтроль и следование моральным принципам).

**Янтра** — инструмент, средство, механизм, орудие. Изображение, которому приписывают магические и духовные свойства в тантрических религиозных течениях индуизма и буддизма. Янтра неразрывно связана с мантрой (олицетворение сакрального слова) и являет собой скрытую форму божества. Янтры могут быть как плоскими, так и объемными, например, вырезанными на металлической пластине или отлитыми из бронзы, начерченными на полу дома или на бумаге. Янтры используют в религиозном поклонении и для медитации, среди простых людей они популярны в качестве амулетов и оберегов.

**Яшасвини** — см. *нади*.

# **Сиддха-сиддханта паддхати**

**и другие тексты  
натха-йогинов**

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

Главный редактор *Анна Флейшер*  
Лит. редактор и корректор *Наталья Солнцева*  
Оригинал-макет *Дмитрий Ханин*

АНО «Международный натха-йога центр»  
**E-mail: [books@nathi.ru](mailto:books@nathi.ru)**

Адреса сайтов в Интернете:  
**[www.dharmanathi.ru](http://www.dharmanathi.ru)**  
**[www.nathi.ru](http://www.nathi.ru)**

Подписано в печать 22.05.09. Формат 84x108/32.  
Печать офсетная. Тираж 1000 экз.



Эта книга — собрание древних работ, относящихся к учению сиддха-йогинов. Мы рады представить переводы традиционных текстов всем, кому интересна доктрина тантрической йоги. Данная книга содержит труды великих учителей древности — Матсьендранатха и Горакшанатха, чьи имена неразрывно связаны с происхождением и развитием Традиции Натхов. Среди множества текстов на санскрите не так много работ, имеющих отношение к натха-йоге. Причиной этому могла быть секретность учения и передача знаний с помощью языка символов, понятного лишь посвященным. Некоторые тексты, вошедшие в это издание, впервые переведены с санскрита, что делает его особенно ценным. У читателя появилась уникальная возможность соприкоснуться с практиками и мировоззрением просветленных учителей. Возможно, их опыт и знания окажутся полезными в йога-садхане и стремлении достичь высшей цели жизни.



ISBN 978-5-91680-005-0



9 785916 800050