

Дхьянабинду Упанишада

*ОМ! Да защитит нас обоих Могучий!
Да наставит нас обоих! Да исполнимся силы!
Да не будет ограничения той энергичности!
Да не будем враждебны!
ОМ! Шанти! Шанти! Шанти!*

1. Если грех подобен горе, громоздящейся на много йоджан, – лишь упражнением созерцания его разрушить возможно.

2. Слог (ОМ) – высшее семя, над ним же стоит точка гудения. Слог звучит, утихая, высшее же состояние беззвучно.

3. Но слово (любое исходит) от того непроизведенного высшего Слова; отыскавший То Высшее йогин отсек сомнения.

4. Кончик волоса, расщепленный на сто тысяч частей: той (стотысячной) части – половина, и той части – (вновь половина и так далее), но в конце уменьшений – То, подлинное.

5. Словно запах внутри цветка, словно в молоке масло, словно масло в (кунжутных) зернах, в породе – золото,

6. так все существа – словно жемчужины на нити Самого (Атмана); разум стойкий, невозмутимость знающего Благо основаны на Благе.

7. Ибо как кунжута масло, в цветках запах, в теле Человека находится Он, но и вовне (его, как и) внутри.

8. Дерево, как известно, состоит из частей, тень его – словно однородна; в состоящем из частей существующий неделимым, всюду Сам, настоящий.

9. (Поэтому) произнося лишь один (слог) ОМ, недробимое Благо созерцают желающие Освобождения. Земля, Огонь, Ригведа, (возглашение) и Великий Предок (Брахма)

10. в букве А, первом члене пранавы, являются и растворяются. Атмосфера, Ветер, Яджур(веда), бхувас, Вишну, Людей Побудитель

11. в звуке У, втором члене пранавы, являются и растворяются.
Небеса, солнце, Самаведа, свар, а также Великий Владыка (Шива)

12. в звуке М, третьем члене пранавы, являются и растворяются. Звук А – желтого цвета, это свойство активности – (так) сообщают,

13. звук У – естество (саттва), белый; звук М – черный, тьма (тамас). Не знающий восьми членов, четырех стоп, трех состояний, пяти дивных (божеств)

14. звука ОМ не будет благим (брахманом). Ибо пранава – лук, Сам (Атман) – стрела, Благо – цель, сказано,

15. внимательным будучи, следует пронзить Его, как стрелой.
(Тогда) прекращаются действия, (когда) все ближнее и дальнее в нем видят.

16. Звук ОМ произведены божества, звуком ОМ произведены небеса, звуком ОМ произведена Вселенная из трех миров с движущимся и неподвижным.

17. Краткий (звука ОМ) сжигает грехи, долгим – непреходящий успех дается, вместе собранные половины пранавы Освобождение даруют.

18. Как масло (что льется) струей непрерывной, как колокола долгий звук – (так звучит) несказанная вершина пранавы. Кто ведает это – сведущ в Веде.

19. В середине цветка лотоса сердца, недвижимого, светильнику подобного, мерой в большой палец, следует созерцать неколебимого Владыку.

20. Через левую ноздрю воздух вбирают, пока не наполнят живот; (затем) следует созерцать слог ОМ, пребывающий в середине тела, окруженный пламенем.

21. Брахма – наполнение, сказано, Вишну – задержка, опустошение – Рудра, (так) толкуется дивная пранаяма.

22. Самого сделав (нижней) дощечкой и пранаву – верхней, повторяющимся трением созерцания можно узреть скрытого, как огонь (в дровах), Бога.

23. Гудением отзвука ОМ усердно собирают вокруг (него) дыхания вплоть до растворения всякого другого звука.

24. ОМ – (это) приход и уход, начало, движение, отсутствие. (Он) – единственный, сверкающий миллионами солнц. Видящие внутри всех людей находящегося Самого, Лебедя, действительно, свободны бывают.

25. Все три преходящих (мира) – ума испускание, устройство, свершенного прекращение, и этот ум идет к растворению – таково запредельное установление Вишну!

26. Лотос сердца с восемью лепестками с 32 тычинками: в его середине находится Светило, в середине Светила – (серп) Луны,

27. в середине серпа – Пламя, внутри Пламени – сияние, внутри сияния – престол, отделанный разными драгоценностями.

28. Посредине его – дивный Васудева, подлинный, со священным (завитком волос) Шриватса и с (камнем) Каустубха на груди.

29. На чистый кристалл похожего, десяти миллионам лун равного блеском – таким следует благоговейно созерцать Великого Вишну. Или следующим (образом):

30. на цветок льна похожего, в области пупа находящегося, четырехрукого Великого Вишну следует воспринимать при наполнении (тела воздухом).

31. При задержке (дыхания) следует воспринять в области сердца сидящего на цветке лотоса цвета красноватой драгоценности четырехликого Благого (Брахму), Великого Предка.

32. А при опустошении самопознавший (видит) в области лба трехокого (Шиву), на чистый кристалл похожего, целителя, зла разрушителя.

33. Водорожденный (лотос) стеблем вверх, цветком вниз и с обращенным вниз венчиком, на цветок банана похожий, целебный, сущность всех Вед,

34. сто лепестков имеющий, сто лет цветущий, с огромной семенной коробочкой – (где) одно над другим (расположены) Яркое (солнце), Месяц, Пламя; пусть (упражняющийся) созерцает.

35. Знающий, распрямляя и раскрывая лотос, где (пребывают) Месяц, Огонь, Солнце, беря семя той сердцевины, Сам недвижимый, минует

36. три состояния, три меры, три брахмана, три буквы, три мира с половиной. Кто ведаёт это – сведущ в Веде.

37. Словно масло струей непрерывной, словно колокола долгий гул – исчезающе-тихий звук точки. Кто ведаёт это – сведущ в Веде.

38. Так же как синий лотос стеблем втягивает влагу – стойкий на пути йоги йогин пусть также втягивает воздух.

39. Наполовину прикрыв чашечку илорожденного (лотоса), пусть втягивает (воздух) только стеблем, пусть ведет к растворению в межбровье.

40. Ведь в межбровье во лбу находится корень носа, (Там) от рождения – область бессмертия, Блага величественная обитель.

41. Позы, сдерживание дыхания, неподпитывание (чувств), удержание (мысли), созерцание, свершение – таковы шесть членов йоги.

42. Поз – множество, столько же, сколько видов живых (существ), их сходство-различие понимает (только) Великий Владыка.

43. Совершенная, Бодрая, также Лотосная и Львиная – говорят, четыре важнейших, (Коренная) опора – первая чакра, вторая – свадхиштхана.

44. Между ними – лонная область в форме желания, указано; в муладхаре, в области ануса – четырехлепестковый илорожденный (лотос).

45. В его середине, говорят, лоно, что совершенные почитают под именем желания; в середине лона расположен признак (Шивы), обращенный назад,

46. вверху (он) – как рассеченная драгоценность; кто это знает – сведущ в йоге. Словно расплавленное золото, словно росчерк сверкнувшей молнии. четырехгранный, расположенный выше Огня, но ниже члена.

Со своим звуком пусть станет обителью дыханию та свадхиштхана.

48. Свадхиштхана чакра – именно уд, так указано, откуда воздух, как перлы нить, пронизывает тело.

49. Около пупа, говорят, круглая чакра, воистину, полная драгоценностей. (Выше), в Великом колесе – 12 спиц; ограниченная добром и грехами,

50. пока живая (душа) там блуждает, сути своей не откроет. Выше члена, но ниже пупа есть клубень, похожий на птичье яйцо,

51. откуда исходят 72 тысячи токов. Из этих тысяч токов 72 тысячи названы.

52. Наиболее важных, где текут дыхания, упомянуто десять: ида, пингала и, конечно, третья – сушумна,

53. гандхари, хастиджихва, пуша и, конечно, яшасвини, аламбуса, кухуратра, шанкхини – упомянуто (всего) десять.

54. Таково созданное из токов колесо.

Йогины всегда должны заниматься постоянным ведением дыхания (прана).

Божества трех особенно знаменитых токов (таковы):

55. Луна – (божество) иды, Солнце – пингалы, Огонь – сушумны. Ида в левой стороне находится, пингала – справа,

56. в середине – сушумна – таковы три пути дыханий: праны, апаны, саманы, уданы и вьяны.

57. (Кроме) праны и прочих известны также пять ветров: нага, курма, крикарака, девадатта, дхананджая.

58. Они кружатся в тысячах токов воплощенной (души) живой.

Пране с апаной подвластна, живая душа мечется вверх-вниз,

59. в правую, левую сторону, невидима из-за подвижности, носится, будто шар, посланный палкой, (тогда как) прана с апаной подобны посылающим (мяч игрокам).

60. Поэтому живая (душа) не может остановиться. Прана влечет за собой апану, апана же влечет прану,

61. (прана) – «как птица на веревке» (апаны); кто знает это, сведущ в йоге. Со звуком ХАМ вовне стремится (прана), со звуком

СА возвращается снова:

62. эту мантру «ХАМ-СА, ХАМ-СА» жизнь читает непрерывно, 21 600 раз, днем и ночью.

63. Следуя этому счету, душа непрерывно повторяет мантру, именуемую неповторяемой – (этой) молитвой йогин навсегда освобождается,

64. лишь этим решением человек от грехов избавляется. Иного равного (этому) знания, иного равного чтения,

65. иной равной чистоты не было и не будет. На пути, которым можно достигнуть бескорбной обители Блага, –

66. врата, прегражденные головой спящей Высочайшей Владычицы. Пробужденная пламенем соединения ума с воздухом,

67. (она) проходит вверх по сушумне, как игла, тянущая нить. И будто с усилием раскрывая дверь ключом,

68. пусть той Кольцевитой йогин распахнет врата Освобождения.

69. Сложив молитвенно руки, ноги держа в позе лотоса, крепко прижав подбородок к груди и То созерцанием воспринимая, снова и снова воздух вверх поднимая и после полного удержания дыхание высвобождая, посредством Силы достигает несравненного пробуждения.

70. В позе лотоса находящийся йогин, наполняющий отверстия токов, задерживая воздух, затем освободится несомненно.

71. Члены должно умащать влагой, рожденной усилием, отказаться от горького, кислого, соленого, довольствоваться радостью (лишь от) питья молока.

72. Целомудренный, умеренный в пище йогин, высшей целью поставив йогу, за год возвысится до совершенства, немыслимо средство другое.

73. От клубня подняв кундалини, тот йогин наделяется совершенством. Соединением праны с апаной, уменьшением мочи и кала

74. становится юным даже старик, постоянно (выполняющий) Корневой замок. Пятками сдавив промежность, следует сократить анус.

75. (Тогда) апана восходит вверх. Это Корневым замком зовется.
Что великую птицу – (душу) – побуждает к неутомимому парению,

76. поистине, как Поднимающий (замок) здесь известен. Это следует делать втягиванием кишечника в живот от пупа и выше.

77. Этот Поднимающий замок – убивающий слона смерти гривастый (лев), ибо препятствует излианию Облачной влаги из головы в низ преходящего (тела).

78. Наконец, Замок Петленосца, изгоняющий скопище болезней слуха, совершенный Замок Петленосца способствует запиранию слуха.

79. Молозиво не попадает в огонь и воздух не выходит, (когда) в Пещеру черепа завернутым языком проникают,

80. с направлением внутрь бровей взглядом, Печать Небесной странницы получают.
У того, кто знает Печать Небесной странницы, не будет обморока,

81. не умертвят его ни болезнь, ни сонливость, ни жажда.
Тот, кто завершает Печать Небесной странницы, болезнью не терзается, делами не марается,

82. не связывается временем.

Как движется язык в пространстве (череп) – так мысли странствуют в пространстве той силой,

83. что именуют кхечари мудра, почитаемой совершенными. Благодаря кхечари мудре из его поднятого уда

84. не теряется ни капли в лоне (йогину) желанной (женщины).

(А) раз семя остается в теле, разве страшна (ему) смерть?

85. Так заключенное Небесной печатью семя не уходит, (но) даже если истекшее (семя) попало в круглое лоно,

86. оно может быть всосано направленным вверх мощным усилием Лонной Печати. Имеется два вида семени – беловатое и красноватое,

87. беловатое, сказано, – сперма, красноватое – менструальная кровь, с коралловой веткой схожая цветом, находящаяся в лоне.

88. Сперма же находится в лунной области, (поэтому) сочетать их в единство трудно. Семя – Шива, кровь – его Сила, семя – луна, кровь – солнце;

89. достигая соития обоих, обретают высочайшее тело.

Когда Воздухом и Силой движимая кровь появляется в пространстве (череп)

90. и соединяется с Солнцем, тогда станет божественной фигура.

Сперма сочетается с Луной, как кровь – с Солнцем;

91. кто знает, что есть общего у этих двух соков, сведущ в йоге. Очищение от множества выделений сочетанием Месяца и Солнца

92. осуществляется хорошо осушающей влагу Великой Печатью.

93. Нажав на грудь опущенным подбородком и левой стопой – на отверстие в лоне, также держа руками вытянутую правую ногу, воздухом пару вместилищ живота наполняя, затем запирая, следует медленно выдыхать; эта, уничтожающая (грехи), даже (ведущие) к изгнанию (из общины), названа Великой Печатью.

94. Вот, что сообщают о теле: в области сердца – восьмилепестковый лотос, в середине его – рисунок круга с находящейся там светоподобной живой (душой), мерой с атом.

В ней все расположено, все рождается, все совершается.

«Я действую, я наслаждаюсь образом: счастливый, несчастный, кривой, хромой, глухой, немой, толстый, худой» – верой такой независимый (Сам) существует. Восточный лепесток – белого цвета, когда (мысль) в восточном лепестке остается, тогда появляется к правде стремление, сопровождаемое обожанием (Бога). Агаи (юго-восточный) лепесток – красного цвета, когда в лепестке Агни (мысль) остается, тогда появляется стремление к дремоте и лени. Южный лепесток – черного цвета, когда в южном лепестке (мысль) остается, тогда к ненависти и гневу появляется стремление. Юго-западный лепесток – голубого цвета, когда в юго-западном (мысль) остается, тогда ко злу и вреду появляется стремление. Западный лепесток – цвета хрусталя, когда в западном лепестке (мысль) остается, тогда появляется стремление к игре и забавам. Северо-западный лепесток – рубинового цвета, когда в северо-западном (мысль) остается, тогда появляется отвращение к стран-

ствию и суете. Когда в северном лепестке, желтого цвета, (Сам) остается, тогда появляется стремление к наслаждениям и украшению (тела).

Северо-восточный лепесток – лазоревый, когда в северо-восточном лепестке (мысль) остается, тогда появляется стремление к даянию и состраданию. Когда в месте соединений (лепестков) мысль появляется, тогда появляется великое число болезней, расстраивающих ветер, желчь, слизь. Когда же в сердцевине останавливается, тогда (Сам) все знает, поет, танцует, учит, блаженство рождает.

Когда (внутренний) взгляд устает от усилия держать цель, нужно вызвать первый образ круга цвета цветка бандхуки, от погружения в его середину появляется состояние дремоты; в середине состояния дремоты состояние сна бывает.

В середине состояния сна рождаются видимые, слуховые и прочие представления, разные грезы, от коих появляется утомление. Для удаления утомления нужно вызвать образ второго круга цвета индракопы, от погружения в его середину глубокий сон появляется.

В глубоком сне разум соединяется с Единственным и Запредельным Владыкой, (и) вечное сознание сущности появляется, после чего – сущность Запредельного Владыки достигается.

Тогда, представив третий образ круга цвета красного лотоса, погружение в (его) середину свершают, (там) Четвертое состояние бывает. В Четвертом – с единственным, Самым Запредельным (состоянием) соединение бывает, вечное сознание сущности является. Тогда медленно-медленно должно приближаться к успокоению, утвердив разумом подчиненный ум на Самом (Атмане); тогда ничего уж не сознается. (Когда) свершено соединение праны-апаны, Самой сущностью все воспринимаемым становится.

Когда Четвертое состояние превзойдено, тогда появляется сущность Вселенского блаженства, любая двойственность превзойдена бывает. До тех пор, пока держится тело, до тех пор существует наслаждение.

Затем сущностью Высочайшего Самого появляется обладание, таким образом Избавление появляется, нет иного подхода к видению Самого.

Слиянием Четырех дорог Великие врата дыхание проходит до места, расположенного над Треугольником, (где) воспринимается Неколебимый.

95. Над вышеуказанным Треугольником, поистине, следует размышлять о пяти цветах (элементах) – Земли и прочих, пяти дыханиях – пране и прочих, о цветах семян и (их) областях: звук И АМ – семя праны, с синей грозовой тучей схожий; звук РАМ – семя Огня и апаны, с Солнцем схожий;

96. звук ЛАМ – форма Земли и вьяны, с бандхукой схожий; звук ВАМ – жизни и уданы, (с цветом) раковины схожий;

97. звук ХАМ – форма воздуха и саманы, хрустального блеска, (через) сердце, пупок, нос и горло, ступни, начиная от больших пальцев, проходящий.

98. По путям 72 тысяч токов круговращается, проходя (через) 280 миллионов пор.

99. Но самана и прана – суть одно, ибо единственна (душа) живая.

Начиная с речаки, три (стадии дыхания) пусть выполняет с твердо собранным сознанием,

100. понемногу собирая жатву в тайной впадине лотоса сердца. Свяжав же прану и апану, пранавой пусть (их) поднимет,

101. закрыв слух, также (мужской) признак, (где) сушумна, красотой подобная стеблю лотоса, (поднимается) от муладхары.

102. Там существует звук невыразимый, грифом вины производимый, 11-952 звук – будто в середине раковины и прочих (инструментов) отзвук.

103. Звук, достигший воздушного отверстия, – точно крик павлина.

В середине черепной пещеры, в середине четырех врат –

104. там царствует Сам, будто на небосводе диск лучистый. Посредине же двойного лука в отверстиях Брахмана – Сила (Шакти).

105. Пусть Муж, приведя к растворению ум, здесь зрит Сам себя, Драгоценности, свет луны, семя, стопу Великого Владыки – тот муж, кто это знает, Особое обретает – сказано в упанишаде.

ОМ! Да защитит нас обоих! Да наставит нас обоих!

Да исполнимся силы!

Да не будет ограничения той энергичности!

Да не будем враждебны!

ОМ! Шанти! Шанти! Шанти!

Так окончена Дхьянабинду упанишада.