

ЙОГА-КУНДАЛИНИ-УПАНИШАДА

ЧИТТА И КОНТРОЛЬ НАД ПРАНОЙ

1. *Читта* — это подсознательный ум. Это память. Здесь хранятся *самскар*ы, или впечатления. *Читта* является одним из четырех элементов *антахараны*, или внутренних инструментов. Три остальных инструмента — ум, интеллект и *ахамкара*, или эго.

2. Ум состоит из ветра. Он подвижен как ветер. Интеллект состоит из огня. *Читта* состоит из воды. Эго состоит из земли.

3. *Читта* имеет две причины для существования— *васаны*, или тонкие желания, и вибрации *праны*.

4. Если контролируется одна из них, контролируются обе.

5. Изучающий йогу должен контролировать *прану* умеренностью в еде (*митахарай*), *асанами*, или йогическими позами, и *шакти-чаланой*.

6. О Гаутама! Я объясню природу этих трех дисциплин. Слушай внимательно.

7. Йог должен питаться свежей и калорийной пищей. Он должен заполнять желудок пищей лишь наполовину, водой — на четверть, а еще четверть оставлять незаполненной, чтобы умилостивить Господа Шиву, покровителя йогов. Это — умеренность в еде.

8. Правая стопа на левом бедре и левая стопа на правом бедре — это *падмасана*. Эта поза уничтожает все грехи.

9. Одна пятка под *муладхарой*, вторая над ней, туловище, шея и голова находятся на одной прямой — это несокрушимая поза, или *ваджрасана*. *Мулаканд*а — корень *канды*, полового органа.

10. Мудрый йог должен провести *кундалини* из *муладхары* в *сахасрару*, или тысячелепестковый лотос в макушке головы. Этот процесс называется *шакти-чаланой*.

11. *Кундалини* должна пройти через *свадхиштхана-чакру*, *манипура-чакру* в пупке, *анахата-чакру* в сердце, *вишуддха-чакру* в горле и *аджня-чакру* в точке между бровями, или *трикути*.

12. Две вещи необходимы для *шакти-чаланы*. Первая — *сарасвати-чалана*, вторая — сдерживание *праны*, или дыхания.

13. *Сарасвати-чалана* — это пробуждение *сарасвати-нади*. *Сарасвати-нади* расположена к западу от пупка среди четырнадцати *нади*. *Сарасвати* еще называют *арундхати*, что в дословном переводе означает «та, которая способствует совершению добрых поступков».

14. *Сарасвати-чалана* и сдерживание дыхания выпрямляют *кундалини*, в нормальном состоянии имеющую форму спирали.

15. *Кундалини* нельзя пробудить, не пробудив *сарасвати*.

16. Когда *прана*, или дыхание, проходит через *иду*, или левую ноздрю, йог должен сесть в *падмасану* и удлинить на 4 пальца *акашу* длиной 12 пальцев. На выдохе *прана* выходит на

16 пальцев, а на вдохе входит всего на 12 пальцев, то есть 4 пальца теряется. Если вдыхать на 16 пальцев, *кундалини* пробуждается.

17. Мудрый йог должен пробудить *сарасвати -нади* с помощью этого удлинен ного дыхания и, сжав указательными и большими пальцами обеих рук ребра возле пупка, изо всех сил раскачивать *кундалини*, справа налево, снова и снова.

18. Затем он должен сделать паузу, когда *кундалини* найдет вход в *сушумну*. Так *кундалини* сможет войти в *сушумну*.

19. *Прана* входит в *сушумну* вместе с *кундалини*.

20. Йог должен также расширить пупок, сжав шею. После этого, встряхивая *сарасвати.*, он направляет *рану* выше, в грудь. Сжимая шею, он поднимает *рану* еще выше.

21. *Сарасвати* содержит в себе звук. Ее необходимо ежедневно встряхивать.

22. Просто встряхивание *сарасвати* излечивает от водянки, или *джалодары*, а также *гулмы* (болезни желудка), *плихи* (болезни селезенки) и многих других болезней органов брюшной полости,

23. Я кратко опишу *пранаяму*. *Пранаяма* — это *вайю*, движущееся в теле. Сдер живание *раны* известно как *кумбхака*.

24. *Кумбхака* бывает двух видов: *сахита* и *кевала*.

25. Прежде чем перейти к *кевале*, йог должен освоить *сахиту*.

26. Существует четыре *бхеды* (пронизывания): *сурья*, *уджджайи*, *ситали* и *бхас трика*. *Сахита-кумбхака* — это *кумбхака*, связанная с этими четырьмя видами.

27. Найдите чистое красивое место, где нет острых камней, шипов и т. д. Там не должно быть мокро, жарко или холодно. Расстелите чистую и удобную подстилку, не слишком низко и не слишком высоко. Сядьте в *падмасану*. Теперь встряхните *сарасвати*. Медленно вдохните воздух через правую ноздрю как можно глубже, затем выдохните через левую ноздрю. Выдохните после прочищения черепа задержкой дыхания. Это уничтожает четыре зла, вызванных *вайю*, а также глистов. Данное упражнение следует повторять часто. Оно называется *сурья-бхедой*.

28. Закройте рот. Медленно вдохните воздух обеими ноздрями. Задержите его между сердцем и шеей. Затем выдохните через левую ноздрю.

29. Это упражнение устраняет жар в голове и слизь в горле, а также все болезни. Оно очищает тело и усиливает желудочный огонь. Оно устраняет все расстройства, возникающие в *нади*, и *джалодару*, или водянку, то есть скопление воды в брюшной полости. Название этой *кумбхаки* — *уджджайи*. Ее можно выполнять стоя или во время ходьбы.

30. Втяните воздух через язык с шипящим звуком га. Задержите его как в предыдущем упражнении. Затем медленно выдохните через обе ноздри. Это упражнение называется *ситали-кумбхакой*,

31. *Ситали-кумбхака* охлаждает тело. Она устраняет *гулму*, или хроническую диспепсию, *плиху* (болезнь селезенки), чахотку, избыток желчи, лихорадку, жажду и отравления.

32. Сядьте в *падмасану*, выпрямив спину и втянув живот. Закройте рот и выдохните через нос. Затем втяните немного воздуха так, чтобы он с шумом заполнил пространство

между шеей и черепом. Затем точно так же выдох ните и вдыхайте все чаще и чаще. Вы должны дышать так, как работают кузнечные мехи. Когда почувствуете усталость, вдохните через правую ноздрю. Если живот полон *вайю*, зажмите ноздри всеми пальцами, кроме указательного. Выполните *кумбхаку* и выдохните через левую ноздрю.

33. Это упражнение устраняет воспаление горла. Оно усиливает пищеварительный желудочный огонь. Оно позволяет узнать *кундалини*. Оно приносит чистоту, устраняет грехи, дает наслаждение и счастье, уничтожает слизь, перекрывающую вход в *брахма-нади*, или *сушумну*.

34. Оно также пронизывает три *грантхи*, или узла, различаемых по трем видам природы, или *гунам*. Эти три *грантхи*, или узла, — *вишну-грантхи*, *брахма-грантхи* и *рудра-грантхи*. Эта *кумбхака* называется *бхастрикой*. Изучая шим йогу следует уделить ей особое внимание.

35. Йог должен выполнять три *бандхи*: *мула-бандху*, *уддияна-бандху* и *джаланд хара-бандху*.

36. *Мула-бандха*: *апана* (дыхание), имеющая тенденцию опускаться вниз, направляется вверх усилием сфинктера заднего прохода. Этот процесс называется *мула-бандхой*.

37. Когда *апана* поднимается и достигает сферы *агни* (огня), пламя *агни* становится длинным, так как его раздувает *вайю*.

38. Затем, в нагретом состоянии, *агни* и *апана* смешиваются с *праной*. Этот *агни* очень горяч. Возникающий в теле огонь своим жаром пробуждает *кундалини*.

39. Затем *кундалини* издает шипящий звук. Она выпрямляется, как змея, которую ударили палкой, и входит в отверстие *брахма-нади*, или *сушумну*. Йог должен выполнять *мула-бандху* ежедневно и часто.

40. *Уддияна-бандха*: в конце *кумбхаки* и начале выдоха следует выполнять *уддияна-бандху*. Так как в этой *бандхе прана направляется вверх* в *сушумну*, йоги называют ее *уддияной*.

41. Сядьте в *ваджрасану*. Крепко ухватите пальцы ног обеими руками. Затем нажмите на канду и места возле лодыжек. Затем медленно поднимите *тану*, или нить, или *нади*, расположенную к западу, сначала в *удару*, или верхнюю часть брюшной полости над пупком, затем в сердце, затем в шею. Когда *прана* достигает *сандхи*, или пупочного узла, она медленно устраняет все болезни в этой области, поэтому данное упражнение следует выполнять часто.

42. *Джаландхара-бандха*: ее следует выполнять в конце *пураки* (вдоха). Йог сжимает шею, тем самым препятствуя движению *вайю* вверх.

43. *Прана* проходит через *брахма-нади* на западной *тане* в середине, когда йог резко сжимает шею, опуская подбородок на грудь. Приняв описанную выше позу, йог должен встряхнуть *сарасвати* и контролировать *прану*.

44. В первый день *кумбхаку* следует выполнить четыре раза. Во второй день ее сначала следует выполнить десять раз, затем еще пять раз отдельно.

46. На третий день хватит двадцати раз. После этого *кумбхаку* следует выполнять с тремя *бандхами* и ежедневно увеличивать число повторений на пять раз.

47. Существует семь причин болезней тела. Сон в дневное время — первая, бодрствование ночью — вторая, слишком частые половые сношения — третья, пребывание в

толпе — четвертая, нездоровая пища — пятая, задержка мочеиспускания и дефекации — шестая, изнурительные ментальные операции с *праной* — седьмая.

48. Столкнувшись с болезнями, йог, который боится их, говорит: причина моих болезней — занятия йогой. Это — первое препятствие в йоге.

49. Второе препятствие — сомнения в эффективности йогической практики.

50. Третье препятствие — легкомыслие или смятение ума.

51. Четвертое — безразличие или лень.

52. Сон — пятое препятствие в йогической практике.

53. Шестое препятствие — это привязанность к чувственным объектам; седьмое — ошибочное восприятие или заблуждение.

54. Восьмое — привязанность к мирским делам. Девятое — недостаток веры. Десятое препятствие — неспособность познать истины йоги.

55. Разумный йог должен избегать этих десяти препятствий с помощью тщательного анализа и рассудительности.

56. *Пранаямой* следует заниматься ежедневно, сосредоточив ум на истине. Только тогда ум найдет покой в *сушумне*. *Прана* перестанет двигаться.

57. Тот, кто таким образом очистил свой ум и направил *прану* в *сушумну*, — настоящий йог.

58. Когда грязь, засоряющая *сушумна-нади*, полностью удалена и по *сушумне* с помощью *кевала-кумбхаки* направлен жизненный воздух, йог направляет *апану* вверх, сокращая анус.

59. *Апана*, поднявшись, смешивается с *агни*, и они быстро направляются в обитель *праны*. Там *прана* и *апана* объединяются и направляются к *кундалини*, которая спит, свернувшись в кольца.

60. Нагретая *агни* и потревоженная *вайю*, *кундалини* проникает в устье *сушумны*.

61. *Кундалини* проходит сквозь *брахма-грантхи*, состоящий из *раджаса*. Она молнией пронесется сквозь устье *сушумны*.

62. Затем *кундалини* проходит через *вишну-грантхи* и попадает в сердце. Потом она проходит через *рудра-грантхи* и попадает в точку между бровями.

63. Пройдя через эту точку, *кундалини* поднимается в *мандалу* (сферу, область) луны. Она высушивает влагу луны в *анахата-чакре*, имеющей двенадцать лепестков.

64. Кровь, возбуждаясь, начинает двигаться со скоростью *праны*. и при соприкосновении с солнцем превращается в желчь. Затем она отправляется в область луны. Там она становится чистой слизью.

65. Как очень холодная кровь, попадая туда, становится очень горячей?

66. Потому что одновременно очень быстро нагревается ярко-белая форма луны. Возбужденная *кундалини* направляется вверх, и нектар начинает течь более интенсивно.

67. В результате проглатывания этого нектара *читта* йога отключается от всех чувственных наслаждений. Вкусив жертвоприношения под названием *нектар*, йог полностью погружается в *Атман*. Он находит основу в себе самом.

68. Он наслаждается этим высшим состоянием. Он посвящает себя *Атману* и достигает покоя.
69. *Кундалини* направляется в обитель *сахасрары*. Она отбрасывает восемь форм *пракрити*: землю, воду, огонь, воздух, эфир, ум, интеллект и эго.
70. Сжав глаз, ум, *прану* и другие элементы в своих объятиях, *Кундалини* отправляется к Шиве и сжимает в объятиях также и Его, после чего растворяется в *сахасраре*.
71. *Раджас-шукла*, или семенная жидкость, поднимающаяся вверх, отправляется к Шиве вместе с *вайю*. *Прана* и *стана*, которые производятся без остановки, становятся равными.
72. *Прана* течет во всех вещах, больших и малых, описуемых и неопикуемых, как огонь в золоте. Дыхание также растворяется.
73. Будучи рожденными вместе из одного качества, *прана* и *апана* также растворяются в *сахасраре* в присутствии Шивы. Достигнув равновесия, они больше не движутся ни вверх, ни вниз.
74. Тогда йог блаженствует с расширенной наружу *праной* в форме ослабленных элементов или просто воспоминания о них, его ум уменьшился до слабых впечатлений, а речь осталась только в форме воспоминаний.
75. Все жизненные воздухи совершенно разливаются в его теле, как плавится золото в тигле, помещенном на огонь.
76. Тело йога достигает очень тонкого состояния чистого Брахмана. Так как тело йога переходит в тонкое состояние в форме Параматмана, или высшего Божества, оно отбрасывает нечистое плотское состояние.
77. Только то является Истиной, лежащей в основе всех вещей, что освобождается из бесчувственного состояния и лишено всего нечистого.
78. Только то, что имеет природу абсолютного сознания, что имеет характер атрибута «Я» всех существ, Брахмана, тончайшей формы Того, является Истиной, лежащей в основе всех вещей.
79. Освобождение от представления о наличии качеств у Брахмана и уничтожение заблуждения о возможности существования чего-либо вне Брахмана и дает йогу знание Брахмана. При получении этого знания достигается освобождение.
80. В противном случае возникают только лишь всевозможные абсурдные и невозможные мысли, например, представление о веревке как о змее.
82. *Кундалини-шакти* — словно нить в лотосе. Она блистательна. Она кусает своим ртом, верхним концом своего тела, корень лотоса — *мулаканду*, или *муладхару*.
83. Она касается отверстия *брахма-нади*, или *сушумны*, хватая ртом свой хвост.
84. Если человек, который приучил себя сокращать анус (*мула-бандха*), сидя в *падмасане*, направляет *вайю* вверх, сосредоточив ум на *кумбхаке*, *агни* приходит в *свадхиштхану* пылающим, будучи раздутым *вайю*.
85. *Вайю* и *агни* заставляют *кундалини* пройти сквозь *брахма-грантхи*. Затем она пронизывает *вишну-грантхи*.
86. Затем *кундалини* пронизывает *рудра-грантхи*. После этого она пронизывает все шесть лотосов, или сплетений. Затем *Кундалини* наслаждается счастьем с Шивой в

сахасрара-камале, тысячелепестковом лотосе. Это состояние называется высшей *авастхой*. Одно это способно вызвать конечное освобождение. Так заканчивается первая глава.

КХЕЧАРИ-ВИДЬЯ

1. Теперь перейдем к описанию науки под названием *кхечари*.
2. Тот, кто должным образом ее освоит, освободится от старости и смерти в этом мире.
3. Овладев этой наукой, о мудрец, тот, кто уязвим для страданий смерти, болезни и старости, укрепит свой ум и будет заниматься *кхечари*.
4. Тот, кто овладел наукой *кхечари* с помощью книг, объяснений и практики, побеждает старость, смерть и болезни в этом мире.
5. К такому мастеру следует обращаться в поисках убежища. Со всех точек зрения его следует рассматривать как своего гуру.
6. Наука *кхечари* труднодостижима. Ее практика сложна. *Кхечари* и *мелана* не выполняются одновременно. В буквальном смысле, *мелана* примыкает к *кхечари*.
7. Ключ к науке *кхечари* хранится в глубокой тайне. Эта тайна открывается ученикам только при посвящении.
8. Те, кто занимаются только практикой, не получают *мелану*. О Брахман, только некоторые овладевают практикой после нескольких рождений. Но *мелана* недоступна даже после сотни рождений.
9. Занимаясь практикой в течение нескольких воплощений, некоторые йоги получают *мелану* в одном из следующих воплощений.
10. Йог обретает *сиддхи*, упоминаемые в нескольких книгах, когда получает *мелану* из уст гуру.
11. Состояние Шивы, свободное от дальнейших перевоплощений, достигается, когда йог получает *мелану*, воспринимая смысл написанного в книгах.
12. Эту науку, таким образом, нелегко освоить. Аскет должен блуждать по земле до тех пор, пока ее не освоит.
13. Освоив эту науку, аскет обретает *силы-сиддхи*.
14. Таким образом, любого, кто передает *эту мелану*, следует рассматривать как Ачьюту, или Вишну. Тот, кто передает эту науку, — тоже Ачьюта. Того, кто обучает практике, следует считать Шивой.
15. Вы получили знание от меня. Вы не должны открывать его другим. Тот, кто получил это знание, должен приложить максимум *усилий* для его освоения. Он должен передавать его только тем, кто этого заслуживает.
16. Тот, кто способен учить божественной йоге, — гуру. Идите туда, где он живет, и изучите у него науку *кхечари*.
17. После надлежащего обучения следует осторожно перейти к практике. С помощью этой науки достигается *сиддхи кхечари*.

18. С помощью этой науки адепт становится господином *кхечаров*, или *дэвов*, соединяясь с *кхечари-шакти* (т. е. *кундалини-шакти*). Он всегда живет среди них.

19. *Кхечари* содержит *биджу*, или *букву-семя*. *Кхечари-биджу* описывают как *агни*, окруженную водой. Это обитель *дэвов*, или *кхечари*. Этот вид йоги позволяет овладеть этой *сиддхи*.

20. Девятую *букву-биджу сомамсы*, или лунного лика, следует произносить в обратном порядке. Читайте ее Высшим, а ее начало — пятым. Это называется *кута* (рожки) нескольких *бхинн* (или частей) луны.

21. Через посвящение от гуру познается наука йоги.

22. Тот, кто повторяет это двенадцать раз в день, даже во сне не подвластен чарам *майи*, или *иллюзии*, которая рождена в его теле и является источником всех порочных поступков.

23. Тому, кто повторяет это пять *лакшан* раз с большим тщанием, наука *кхечари* откроется сама. С его пути исчезнут все препятствия. Седина и морщины, без сомнения, также исчезнут.

24. Тот, кто овладел этой великой наукой, должен постоянно ее практиковать. В противном случае он не получит ни одной *сиддхи* на пути *кхечари*.

25. Если это нектароподобное знание не приходит к йогу во время практики, он должен получить его в начале *меланы* и всегда его повторять. Тот, у кого его нет, никогда не получит *сиддхи*.

26. Только в этом случае йог быстро получит *сиддхи*.

27. Семь слогов — ХРИМ, БХАМ, САМ, ПАМ, ПХАМ, САМ и КШАМ — составляют *кхечари-мантру*.

28. Тот, кто познал Атман, должен, вытянув язык из основания неба, в соответствии с рекомендациями своего гуру, в течение семи дней очищать его от всего нечистого.

29. Он должен взять острый, чистый и смазанный маслом нож, похожий на лист растения снуни, и подрезать на один волос уздечку языка. После этого он должен присыпать это место смесью *сайндхавы*, или каменной соли, и *патхьи*, или морской соли.

30. На седьмой день он вновь должен подрезать язык на один волос. Затем он должен так же регулярно подрезать его с большой осторожностью в течение шести месяцев.

31. Корень языка, укрепленный венами, уничтожается за шесть месяцев. Тогда йог, умеющий действовать своевременно, должен обернуть в тряпку кончик языка, обитель Ваг-Ишвари, или божества, отвечающего за речь, и вытянуть его наружу.

32. О мудрец, если ежедневно тянуть его в течение шести месяцев, он начинает доходить до середины бровей по центру и до ушных отверстий по бокам. Постепенная практика дает возможность доставать им до основания под бородка.

33. Через три года он с легкостью достает до волос на голове. По бокам он достает до основания черепа, а внизу — до ямки под горлом.

34. За следующие три года он занимает *брахмарандхру*. Там он, без сомнений, останавливается. Вверху он достает до макушки головы, а внизу — до ямки под горлом. Постепенно он открывает великую несокрушимую дверь в голове.

35. Следует выполнять шесть *анг*, или частей, *кхечари-биджа-мантры*, произнося их с шестью различными интонациями. Это необходимо для получения всех *сиддхи*.

36. *Караньясу*, или движения пальцев и рук во время произнесения *мантр*, следует выполнять постепенно. *Караньясу* не следует выполнять всю сразу, иначе тело быстро разрушится. О мудрейший, ее следует выполнять понемногу.

37. После того как язык попадет в *брахмарандхру* по внешнему пути, согласуйте его направление с направлением движения молнии Брахмы. Молния Брахмы неподвластна *дэвам*.

38. Выполняя это кончиком пальца в течение трех лет, йог должен добиться того, чтобы язык вошел внутрь. Он входит в отверстие *брахмарандхры*. После входа в *брахмадвару* йог должен усердно выполнять *матхану*, или встряхивание.

39. Некоторые мудрые йоги способны достичь *сиддхи* даже без *матханы*. Без *матханы* их также получает тот, кто повторяет *кхечари-мантру*. Быстро пожинает плоды тот, кто выполняет *джану* и *матхану*.

40. Йог должен сохранить свое дыхание в сердце, соединив с ноздрями золотую, серебряную или железную проволоку с помощью нити, смоченной в молоке. Он должен медленно выполнять *матхану*, сидя в удобной позе и сосредоточив взгляд на точке между бровями.

41. Состояние *матханы* приходит естественно, как сон у младенца, через шесть месяцев. Не рекомендуется выполнять *матхану* постоянно. Ее следует выполнять только раз в месяц.

42. Йог не должен вращать языком на этом пути. За двадцать лет практики он наверняка получит эту *сиддхи*. Тогда он начнет воспринимать в своем теле единство мира и Атмана.

43. О Владыка Царей, этот путь *урдхва-кундалини*, или высшей *кундалини*, — путь завоевания макрокосма. Здесь заканчивается вторая глава.

МЕЛАНА-МАНТРА

1. *Мелана-мантра*: ХРИМ, БХАМ, САМ, ШАМ, ПХАМ, САМ и КШАМ.

2. Лотосорожденный Брахма сказал: «Что, о Шанкара, является знаком этой *мантры* — новолуние, первый день лунного полуцикла или же полнолуние? В первый день лунного полуцикла, в дни новолуния и полнолуния ее следует укреплять. Нет иного пути или времени».

3. Из желания объекта рождается страсть. От страстей следует избавиться. После этого следует стремиться к *ниранджане*, или невинности. Все, что кажется приятным, следует отбросить.

4. Йог должен сохранять *манас* в *шакти*, а *шакти* — в *манасе*. Он должен заглядывать в *манас* средствами *манаса*. Только тогда он покинет даже наивысшее состояние.

5. *Манас* в отдельности — это *бинду*. Он — причина творения и сохранения.

6. Как творог можно получить только из молока, так и *бинду* можно получить только из *манаса*. Орган *манаса* — не тот, который расположен в центре *бандханы*. *Бандхана* — там, где *шакти* находится между солнцем и луной.

7. Йог должен встать в обители *бинду* и закрыть ноздри, познав *сушумну* и ее *бхеду*, или проникновение в нее, и направив *вайю* в середину.

8. Познав *вайю*, вышеупомянутое *бинду*, *саттва-пракрити*, а также шесть *чакр*, йог должен войти в сферу счастья, *сахасрару*, или *сукха-мандалу*.

9. Существует шесть *чакр*. *Муладхара* расположена у ануса. *Свадхиштхана* — возле гениталий. *Манипурака* — в пупке. *Анахата* — в сердце.

10. *Вишуддхи-чакра* находится у основания шеи. Шестая *чакра*, *аджня*, находится в голове (между бровями).

11. Обретя знание этих шести *мандал*, или сфер, йог должен войти в *сукха-мандалу*, втянув *вайю* и направив вверх.

12. Тот, кто практикует контроль над *вайю*, становится единым с *брахмандой*, макрокосмом. Он должен подчинить себе *вайю*, *бинду*, *читту* и *чакру*.

13. Йог может получить нектар равенства с помощью одного лишь *самадхи*.

14. Без занятий йогой светильник мудрости не загорается, точно так же, как огонь, дремлющий в жертвенном дереве, не загорается без трения.

15. Огонь в закрытом сосуде не проливает свет наружу. Когда сосуд разбит, свет появляется вовне.

16. Тело человека — сосуд. Обитель «Того» — это свет-огонь внутри. Когда, с помощью слов гуру, тело разбивается, свет *брахмаджняны* становится ослепительным.

17. С гуру в качестве кормчего и с помощью *абхьясы* человек пересекает тонкое тело и океан *сансары*.

18. Давая побег в *паре*, *вак* (речь) выбрасывает листья в *пашьянти*, дает бутон в *мадхьяме* и расцветает в *вайкхари*. *Вак* достигает стадии поглощения звука в обратном порядке, то есть начиная с *вайкхари*.

19. *Пара*, *пашьянти*, *мадхьяма* и *вайкхари* — вот четыре вида *вак*. *Пара* — самый высокий звук. *Вайкхари* — самый низкий звук.

20. В эволюции *вак* начинается с самого высокого звука и заканчивается самым низким.

21. В инволюции *вак* принимает обратное направление, растворяясь в *паре*, самом высшем тонком звуке.

22. Кто считает, что великий Владыка речи (*вак*), Недифференцированный, Просветляющий, и есть «Я», — кто так мыслит, того никогда не затронут слова, высокие или низкие, хорошие или плохие.

23. Поглощая соответствующие им *упадхи*, или проводники, все они, в свою очередь, сами поглощаются *пратьягатмой* (внутренней душой) — три ас пекта сознания (*вишва*, *тайджаса* и *праджня*) человека, *Вират*, *Хираньягар бха* и *Ишвара* вселенной, яйцо вселенной, яйцо человека и семь миров.

24. Нагреваясь в огне *джняны*, яйцо поглощается его *караной*, или причиной, в *Параматман*, или вселенское «Я». Оно становится единым с *Парабрахма ном*.

25. И тогда уже нет ни устойчивости, ни глубины, ни света, ни тьмы, ни опису емого, ни различного.

26. Подобно свету в светильнике, *Атман* находится в теле человека — так следует думать.

27. *Атман* имеет размеры большого пальца руки. Это дым без огня. Он не имеет формы. Он светится внутри тела. Он неразделим и бессмертен.

28. Первые три аспекта сознания относятся к грубому, тонкому и *карана* (при чинному) телу человека. Другие три аспекта сознания относятся к трем телам вселенной.

29. По своему строению человек является и выглядит яйцом, как и мир является и выглядит яйцом.

30. *Майя* вводит в заблуждение *виджняна-атму*, пребывающую в теле человека в состояниях бодрствования, сна и сна без сна.

31. Но после многих рождений, благодаря хорошей *карме*, она желает достичь своего глубинного состояния.

32. Возникает духовный поиск. Кто я? Как я оказался в грязи этого существования? Что происходит со мной в состоянии сна без сна, кто действует во мне в состояниях сна и бодрствования?

33. *Чидабхаса* — результат глупости. Как огонь сжигает хлопок, ее сжигают мудрые мысли, а также ее собственное высшее просветление.

34. Сжигание внешнего тела — не сжигание вовсе.

35. *Пратьягатма* находится в *дахаре* (акаше-эфире сердца). Когда мирская мудрость разрушается, она получает *виджняну* и рассеивается повсюду и в одно мгновение сжигает два покрова — *виджнянамайю* и *маномайю*. И тогда Он Сам всегда светится внутри. И этот свет напоминает свет внутри сосуда.

36. До наступления сна и смерти, так созерцающий *муни* должен быть известен как *дживанмукта*.

37. Он сделал то, что должно было быть сделано. Поэтому ему повезло.

38. Такой человек достигает *видехамукти*, отбрасывая даже состояние *дживан мукти*.

39. Он входит в состояние, в котором движется по воздуху.

40. После остается только То. То беззвучно, бесплотно, бесформенно и бессмертно.

41. То есть *раса*, или Сущность. Оно вечно и не имеет запаха. Оно больше самого великого, оно не имеет ни начала, ни конца. Оно постоянно и не подвержено разложению.

Так заканчивается *Йога-Кундалини-упанишада*.