

ГОРАКША-ПАДДХАТИ

(считается, что «Горакша-Паддхати» совпадает с «Горакша-Самхита»)

Вступление: ТРУДЫ ГОРАКШИ

Возможно, самое раннее сочинение в этой области традиции йоги – произведение под названием *Хатха-йога*, которое приписывается самому Горакше. К сожалению, оно не сохранилось, хотя некоторые шлоки, скорее всего, дошли до нас в составе других сочинений. И действительно, в обширном своде трудов по хатха-йоге содержится много таких шлок. Горакше также приписывают авторство ряда других сочинений, включая *Горакша-паддхати* («Заветы Горакши»), который состоит из 200 строф, описывающих путь хатха-йоги и перевод которого приведен ниже; *Горакша-шатака* («Сотня [строф] Горакши») представляющий собой отрывок предыдущего сочинения; *Горакша-самхита* («Сборник Горакши»), который похоже, совпадает с *Паддхати* и который надо отличать от одноименного алхимического трактата; *Хатха-дипика* («Светоч Хатхи»), о котором ничего не известно; *Джняна-амрита* («Нектар мудрости») – сочинение, в котором обсуждаются священные обязанности хатха-йоги; *Аманаска-йога* («Немысленная йога»), содержит 211 шлок; *Амараугха-прабодха* («Постижение бессмертного потока»), сочинение из 74 строф, где дается определение мантра-, лайя-, раджа- и хатха-йоги и говорится о *бинду* и *нади* как о двух великих снадобьях, присутствующих в теле человека, которые только и способны уберечь йогина от смерти; *Йога-мартанда* («Солнце йоги»), содержит 176 шлок, многие из которых напоминают о *Хатха-йога-прадипике*.

Другой важный текст, приписываемый Горакше, – *Сиддха-сиддханта-паддхати* («След учения совершенных»), обширный труд в шести главах с 353 шлоками. Здесь разрабатывается философия тела (*пинда*) натхизма. *Йога-биджа* («Семя йоги»), приписываемая Горакше, представляет собой собрание 364 шлок, из которых 266 схожи с теми, что имеются в *Йога-шикха-упанишаде*. Однако неясно, какой текст кто у кого заимствовал, хотя возможно, что оба текста исходили из некоего общего источника. *Йога-биджа*, представляющая собой запись беседы Богини с Сада-Шивой, имеет философскую направленность, пытаясь прояснить путаницу в царящих вокруг представлениях. Есть еще *Горакх-бодха* (санскр. *Горакша-бодха*, «Наставление Горакши»), трактат из 133 шлок, который написан на архаичном хинди в виде беседы между Матсьендрой и Горакшей и относится, возможно, к четырнадцатому веку. *Горакша-упанишада*, которая написана на смеси хиндустани и раджастани, возможно, датируется пятнадцатым веком. Среди прочего здесь перечисляются качества, отличающие истинного наставника и достойного ученика. *Горакша-вачана-санграха* («Собрание суждений Горакши»), состоящая из 157 стихов, утверждает, что именно здесь изложено истинное учение Горакши, но, скорее всего, текст относится к семнадцатому веку.

Дело в том, что мы не располагаем ни одним произведением, которое с полной уверенностью можно было бы отнести к Горакше. Часто последователи того или иного великого наставника приписывают тому свои труды, как было, например, в случае с учителем двадцатого века, тамильским брахманом Свами Шиванандой (1887-1963) из Ришакеша, которого сделали «автором» нескольких сотен трудов.

Георг Фёрштайн. «Энциклопедия йоги», ИТД «Гранд», Фаир Пресс, М., 2002.

ГОРАКША-ПАДДХАТИ

О важности *Горакша-паддхати* («Заветы Горакши») можно судить по тому обстоятельству, что многие его стихи мы находим повсюду в позднейших трудах по хатха-йоге. Однако вряд ли сочинение принадлежит Горакше, поскольку изложенные в тексте представления и понятия относятся скорее к двенадцатому и тринадцатому векам, нежели к десятому. Здесь приводится перевод текста, сделанный по санскритскому изданию Кхемараджи Шрикришнадасы (Бомбей).

ЧАСТЬ 2

(часть 1 соответствует тексту «Горакша-Шатака»)

- 2.1. Через удержание выдоха (апана), воздух, жизненная сила (прана) остается в теле. Посредством лишь одного дыхания [йогину] следует проложить путь к «пространству» (гагана), [что у макушки головы].
- 2.2. [Йогические] выдох, вдох и задержка имеют природу немолчного звука (пранава), [то есть священного слога ом]. Регуляция дыхания тройка и наделена двенадцатью мерами (матра).
- 2.3. [Внутренние] солнце и луна связаны с двенадцатью мерами; они не опутаны сетью изьянов (доша). Йогин должен всегда знать эти [две основы].
- 2.4. Поэтому солнце и луна также находятся внутри тела. Первое светило считается расположенным в области пупка, второе – в голове.
- 2.5. При вдохе отсчитывать двенадцать мер [слога ом]. При задержке он должен отсчитывать шестнадцать мер, а при выдохе – десять слогов ом. Таково определение регуляции дыхания.
- 2.6. На нижней ступени [выдавливается] «вещество» (дхарма), [то есть пот]; на средней [ступени] появляется дрожь; на высшей [ступени] йогин поднимается [над землей]. Посему он должен унять воздух (вайю).
- 2.7. Йогин, [сидящий] в переплетенной позе лотоса и приветствующий Шиву и учителя, должен заниматься регуляцией дыхания в уединении (эканта), сосредоточив свой взор между бровей.
- 2.8. Втягивая вверх воздух апану, он должен соединить его с праной. Когда тот поднимается с силой [кундалини], он освобождается ото всех грехов.
- 2.9. Закрыв девять врат (двара) [то есть отверстия тела], втянув воздух и удерживая его крепко, проведя его к «пространству» (акаша) [сердца?] вкупе с апаной и [внутричревным] огнем (вахни), запустив силу кундалини и разместив ее в голове, непременно согласуясь с данным наставлением, покуда [йогин, что] соединен Я [у макушечного центра], пребывает [так], его прославляет весь сонм великих.
- 2.10. Посему регуляция дыхания есть огонь, [пожирающий] семена проступков (патака). Йогины всегда именуют его «великой переправой», [ведущей через] океан [обусловленного] существования.
- 2.11. Через выполнение поз удаляются хвори; через регуляцию дыхания [заглаживаются] проступки; через устранение чувств йогин избавляется от [всех] умственных изменений (викара).

- 2.12. Любовь к сосредоточению [вызывает] устойчивость (дхарья); через созерцание [он обретает] чудесное [состояние] сознания. В[состоянии] экстаза [самадхи], устранив благоую и неблагоую карму, он достигает освобождения.
- 2.13. Устранение чувств, говорят, [приходит] после двадцати шести регуляций дыхания; признают, что сосредоточение [приходит] после двадцати шести устраниний чувств.
- 2.14. Двенадцать сосредоточений, по знатокам знатоков созерцания, означают созерцание. Экстаз (самадхи), как утверждают, [наступает] после двенадцати созерцаний.
- 2.15. При узрении в том экстазе высшего Света – немеркнушего и всеохватного – нет никакой деятельности или прошлой либо нынешней кармы.
- 2.16. Приняв позу с удом [между] двух пяток, и [при этом] запечатав отверстия глаз, ушей и носовой проход пальцами, вдыхая воздух через рот и созерцая [прану] в груди вкупе с огнем [в чреве] и апаной, он должен удерживать их неуклонно в голове. Посему владыка йогинов, в виде той [Реальности], достигает одинаковости (самата) с Реальностью (таттва) [то есть Шивой].
- 2.17. Когда воздух достигает «пространства» (гагана) [у сердца?] раздается могущественный звук, [напоминающий звучание музыкальных] инструментов наподобие колокола. Тогда близко совершенство (сиддхи).
- 2.18. [Йогину], что сплачиваем регуляцией дыхания, удается удаление всех хворей. Кого не сплачивает практика йоги, у того проявляется всякая хворь.
- 2.19. Различный хвори [наподобие] икоты, кашля, удушья и недугов головы, ушей и глаз вызываются дурным обращением (вьятикрама) с воздухом.
- 2.20. Как льва, слона и тигра приручают весьма осторожно, иначе те убьют укротителя, - так и воздух не [должен быть] используем [без великого тщания].
- 2.21. Он должен выпускать воздух весьма осторожно, и должен также вдыхать весьма осторожно. Сверх того, он должен удерживать [дыхание] весьма осторожно. Так и близится совершенство.
- 2.22. Глаза и иные [органы чувств] блуждают среди приличествующих им чувственных предметов. Их отвлечение от них именуют «устранением чувств» (пратьяхара).
- 2.23. Равно как солнце, достигая третьей стражи суток, так и йогин, доходя до третьей ступени [йоги], должен устранить всякое умственное изменение (викара).
- 2.24. Как черепаха втягивает свои члены внутрь своего панциря, так и йогин должен устранять чувства внутрь себя.
- 2.25. Признавая во всем, что бы он не слышал ушами, приятном либо неприятном, само Я – знаток йоги устраняет [свой слух].
- 2.26. Признавая во всем, что бы он не обонял носом, пахучем либо вонючем, само Я – знаток йоги устраняет [свое обоняние].
- 2.27. Признавая во всем, что бы он не усматривал глазами, чистом либо нечистом, само Я – знаток йоги устраняет [свое зрение].
- 2.28. Признавая во всем, что бы он не ощущал кожей, осязаемом либо неосязаемом, само Я – знаток йоги устраняет [свое осязание].
- 2.29. Признавая во всем, что бы он не пробовал языком, соленом либо несоленом, само Я – знаток йоги устраняет [свой вкус].

- 2.30. Солнце устраняет ливень, вызываемый лунным нектаром (амрита). Устранение сего [ливня] именуется «устранением чувств».
- 2.31. Женщиной, пришедшей с лунной области, наслаждаются двое, тогда как третий [в добавок] к двоим, именно тот, кто подвержен дряхлению и смерти.
- 2.32. В области пупка пребывает одно солнце, с естеством огня. А луна, с естеством нектара, всегда покоится в основании нёба.
- 2.33. Луна, обращенная вниз, льет [нектар]; солнце, обращенное вверх, пожирает [сей лунный нектар]. Посему необходимо знать [перевернутую] позу (карани), чтобы можно было получить амброзию.
- 2.34. [Когда] пупок находится вверху, а нёбо внизу, [то есть когда] солнце находится вверху, а луна внизу, [сие] известно как перевернутая поза. Ее следует постигать согласно наставлениям учителя.
- 2.35. Где трижды стреноженный бык издает могучий рев, йогини должны знать, что центр «безударного» (анахата) [звука расположен] у сердца.
- 2.36. Когда жизненная сила достигает великого лотоса [у макушки головы], после приближения к манипуре и прохождения через анахату, йогин обретает бессмертие (амрита).
- 2.37. [Йогину], следует созерцать высшую силу (шакти), размещая свой язык сверху в [брахмической] полости, как предписывают. [Нектар], капающий вниз из шестнадцатилепесткового лотоса вверху, получается натужным подъемом языка к нёбу. Сей безупречный йогин, что пьет из дома (кула) языка [особую] шестнадцатую часть исключительно чистой воды волны калы, [текущей из] этого [лотоса], живет долго с телом нежным, как волокна лотоса.
- 2.38. Он должен пить прохладные струи [воздуха] ртом [принявшим облик] вороньего клюва. Управляя праной и апаной, йогин не старится.
- 2.39. У того, кто пьет воздух праны языком, [размещенным у] основания нёба, на целых полгода отступят все хвори.
- 2.40. Кто созерцает весь нектар в пятом центре, [именуемом] «чистым» (вишуддха), удаляется через верхний путь, ускользнув тем самым от пагубы [внутреннего] солнца [у пупка].
- 2.41. Под звуком ви подразумевается «лебедь» (хамса) [то есть самопроизвольное дыхание]; шуддхи [или «чистота»] именуется «незапятнанной».
- 2.42. [Жизненная сила], избежав пагубы [внутреннего] солнца, поднимается самотеком в полость на конце носа, [после того как йогин] поместил нектар в эту полость.
- 2.43. Собрав исключительно чистую воду калы луны, [льющейся] сверху из области горла, он должен провести ее к полости в конце носа и затем повсюду посредством «пространства» [у макушки головы].
- 2.44. Знаток йоги, что пьет амброзию (сома), твердо упирая язык кверху [о нёбо], несомненно побеждает смерть на полмесяца.
- 2.45. Кто управляет корневым отверстием, преодолевает [всякое] препятствие и достигает [состояния, что] вне дряхления и смерти, подобно пятиликому Харе [то есть Шиве].

2.46. Прижимая кончик языка к великой полости «царственного зуба» (раджа-данта) [то есть язычка] и созерцая дивную Богиню, он становится поэтом-мудрецом (кави) на шесть месяцев.

2.47. Великий ток сверху [язычка] преграждает путь всем [остальным] токам [в теле]. Кто бы не приступал к высвобождению нектара, [должен сперва ступить на] путь пяти сосредоточений.

2.48. Если язык непрестанно лобзает кончик «крючка» [то есть язычка], заставляя течь сок (раса) по вкусу соленый, острый или кислый, либо подобный молоку, меду и топленому маслу, тогда удаляются хвори, старость и смерть, славятся учения (шастра) и их подспорье, и он обретает бессмертие и восемь [сверхъестественных] качеств и привлечет спутников (анга) подвижников (сиддха).

2.49. Спустя два или три года йогин, чье тело наполнено нектаром, посылает свое семя (ретас) вверх и [радуется] появлению [сверхъестественных] качеств наподобие «малости» (аниман).

2.50. Как огонь [пребывает, покуда] есть топливо, и свет [сохраняется, покуда] есть масло и фитиль, так и воплощенная [душа] не покидает тело, когда то наполнено с лунной стороны (кала).

2.51. В случае йогина, чье тело ежедневно наполняется с лунной стороны, яду нет хода, даже если тот будет укушен самим [владыкой змей] Такшакой.

2.52. [Когда йогин] оснащен позой, приобщен к регуляции дыхания и наделен отстранением чувств, ему следует заниматься сосредоточением.

2.54. [Стихия] земли, размещенная в сердце, представляет чудный желтый или желтоватый квадрат со слогом ла и восседающим на лотосе [богом Брахмой]. Растворив в нем [то есть в сердце] жизненные энергии вкупе с умом, он должен быть сосредоточен пять гхатик [то есть два часа]. Он должен постоянно заниматься несущим уравновешенность сосредоточением на земле, чтобы овладеть землей.

2.55. Стихия воды (амбу-таттва), подобная полумесяцу или белому жасмину, размещается у горла и наделенна семенным слогом ва нектара (пиюша), и всегда она связана с Вишну. Растворяя в нем [то есть в сердце] жизненные энергии вкупе с умом он должен быть сосредоточен пять гхатик [то есть два часа].

2.56. Треугольная стихия огня, размещенная у неба и схожая с [красным] кошенилем, вся сверкает и связана с рефой [то есть со слогом ра], яркая, как коралл, и пребывающая в обществе с Рудрой. Растворяя в нем [то есть в сердце] жизненные энергии вкупе с умом он должен быть сосредоточен пять гхатик [то есть два часа]. Он должен быть постоянно занят сосредоточением на огне, дабы овладеть огнем.

2.57. Стихия воздуха, которая размещена в междубровье, похожа на черную примочку и связывается с буквой я и Ишварой, как [покровительствующим] божеством. Растворяя в нем [то есть в сердце] жизненные энергии вкупе с умом он должен быть сосредоточен пять гхатик [то есть два часа]. Ямин должен осуществлять сосредоточение на воздухе так, чтобы он мог пересечь небо.

2.58. Стихию эфира/пространства, которая размещается в «брахмической дыре» (брахмандрх) [у макушки головы] и которая схожа с исключительно прозрачной водой, связывают с Сада-Шивой, [внутренним] звуком (нада) и слогом ха. Растворяя в нем [то есть в сердце] жизненные энергии вкупе с умом он должен быть сосредоточен пять гхатик [то есть

- два часа]. Сосредоточение на эфире/пространстве, как полагают, открывает врата к освобождению.
- 2.59. Пять сосредоточений на стихиях [обладают соответственно силой] остановки, запружения, сжигания, расшатывания и иссушения.
- 2.60. Пять сосредоточений трудно исполнить посредством ума, речи и действия. Йогин, который сведущ [в применении этих приемов], избавляется от всякого страдания.
- 2.61. Памятование (смрити) содержит единственный элемент (дхату) всех мыслей. Созерцание разъясняется как чистое представление (чинта) в уме.
- 2.62. Созерцание двояко – составное (сакала) и нераздельное (нишкала). Именно составное отвечает за различия в действиях, а нераздельное [созерцание] лишено качеств (ниргуна).
- 2.63. Принимая удобную позу (сукха-асана) с обращенным вовнутрь умом и устремленным вонне потупленным взором (чакшус), и созерцая сосредоточенно змею (кундалини), он избавляется от вины (килбиша).
- 2.64. Первый центр, [именуемый] «опорой» (адхара), четырехлепестковый и схож с золотом. Созерцая сосредоточенно змею (кундалини) [в сем месте тела], он избавляется от вины (килбиша).
- 2.65. Созерцая Я в шестилепестковом «собственном остоле» (свадхиштхана) [центре, размещенном в области половых органов], который схож с воистину драгоценным камнем, йогин, взирая [недвижно] на кончик носа, [действительно] счастлив.
- 2.66. Созерцая Я в виде полного драгоценностей центра, сияющего подобно взошедшему солнцу, [йогин], взирая [недвижно] на кончик носа, потрясает мир.
- 2.67. Созерцая Шамбху, что расположен в пространстве (акаша) сердца и сияет подобно пылающему солнцу, и удерживая нос на кончике носа, он принимает облик Абсолюта (брахман).
- 2.68. Созерцая Я в сердечном лотосе, сверкающем подобно молнии, [выполняя] при этом различные [виды] регуляции дыхания и взирая на кончик носа, он принимает облик Абсолюта.
- 2.69. Постоянно созерцая Я в центре «колокольчика» (гхантика) в чистом (вишуддха) [центре], светящемся подобно светильнику, он принимает облик блаженства (ананда).
- 2.70. Созерцая Я, Бога, что пребывает в междубровье и подобен истинному драгоценному венцу, взирая [при этом недвижно] на кончик носа, он принимает облик блаженства.
- 2.71. Йогин, овладевший жизненной силой и непрестанно созерцающий Я, Вседержителя темно-синего в междубровье, взирая при этом на кончик носа, достигает [высшей цели].
- 2.72. Созерцая бескачественное, покойное, благое (шива), всестороннее [высшее Сущее] в пространстве [психоэнергетического центра у макушки головы], взирая при этом на кончик носа, он принимает облик Абсолюта.
- 2.73. Где в эфире/пространстве [можно слышать] [внутренний] звук, то место именуют «властным центром» (аджня-чакра). Созерцая там благое (шива) Я, йогин обретает освобождение.
- 2.74. Созерцая вездесущее Я, которое чисто, имеет вид пространства и ослепительно как искрящаяся жидкость, йогин обретает освобождение.

- 2.75. Задний проход, уд, пупок, сердечный лотос, тот повыше [то есть горло], колокольчик, местоположение «крючка» [то есть язычка], межбровье и пространственная полость [у макушки головы]...
- 2.76. ...Эти девять мест (стхана) созерцания рассматриваются йогинами как освобождающие от ограниченной реальности и приносящие восемь [сверхъестественных] качеств.
- 2.77. Созерцая и познавая непревзойденный свет блистательного Шивы, который тождествен Абсолюту, он освобождается. Так говорил Горакша.
- 2.78. Управляя обращением воздуха у пупка и натужно сжимая внизу корень апаны, [который] подобен проводнику жертвоприношений [то есть огню] и появляет тонкую форму наподобие нити, а также стягивая сердечный лотос и пронизывая даланаку, небо, и брахмическую дыру, они достигают Пустоты, где бог Махеша [то есть Шива] вступает в эфир/пространство (гагана).
- 2.79. Поверх чудесного лотоса, что у пупка, имеется чистый круг (мандала) палящего солнца (чанда-рашми). Я кланяюсь печати мудрости (джняна-мудра) йогинь, которая удаляет страх смерти, состоит из мудрости, имеет тот же облик, что и мир (сансара), и есть мать тройкой вселенной, дарователь дхармы человеческим существам, достойная похвалы Чхиннамаста в тройственном тонком токе у центра тройного пути.
- 2.80. Тысяча жертвоприношений коня или тысяча славных [жертвенных] возлияний (ваджапея) не сравняются и с шестнадцатой частью одного йогического созерцания.
- 2.81. Двойственная реальность объясняется наложением (упадхи). Наложение полагают покровом (варна), а Реальность (таттва) обозначается как Я.
- 2.82. Посредством постоянного изучения (абхьяса) знаток всякого наложения познает состояние Реальности, открываемой через мудрость, как отличную от видимого мира, вызываемого наложением.
- 2.83. Покуда потенция (танматра) звука и прочее представляется ушам и другим [органам чувств], будет памятование (смрити), [которое есть состояние] созерцания. Затем наступит экстаз.
- 2.84. Сосредоточение [устанавливается] после пяти нади [то есть двух часов]; созерцание [устанавливается] после шести нади [то есть двадцати четырех часов]. После управления жизненной силой на протяжении двенадцати дней наступит экстаз.
- 2.85. Экстаз (самадхи) описывается как исчезновение всякого примысливания (санкальпа) и [постижение] равенства (айкья) всех пар противоположностей (двандва) и отдельного «я» с высшим Я.
- 2.86. Экстаз описывается как [постижение] равенства ума с Я, подобно тому, как сливающаяся с морем вода становится равной [с ним].
- 2.87. Экстаз описывается как равновесие (самарасатва), [состояние, при котором] жизненная сила растворяется и ум оказывается поглощенным.
- 2.88. Йогин, сплоченный (юкта) экстазом, не [воспринимает] себя или другого, как запах, вкус, образ, прикосновение и звук.
- 2.90. Йогин, сплоченный экстазом, не тяготится временем, не пятнается действием, не оборим никем.
- 2.91. Йога устраняет страдание у того, кто сдержан (юкта), [то есть дисциплинирован] в еде и посте, сдержан в осуществлении деяний, и сдержан во сне и бдении.

- 2.92. Знаток йоги ведаёт Реальность, как без конца и начала, без опоры, свободную от дурного, без тверди, непроявленную (нишрапанча) и внеобразную.
- 2.93. Знатоки Абсолюта ведают, что великий Абсолют есть пространство, сознание, и что оно блаженно, незапятнано, недвижимо, вечно, бездеятельно и бескачественно (ниргуна).
- 2.94. Знатоки Реальности ведают, что Реальность (таттва) есть пространство, сознание, блаженство, находясь вне логического довода (хету) или свидетельства (дриштанта), преодолевая ум (манас) и прозрение (буддхи).
- 2.95. Посредством упражнений йоги йогин оказывается погруженным в высший Абсолют, который свободен от страха, лишен опоры, поддержки и вне пределов дурного.
- 2.96. Как масло, сливаемое в масло, так и пребывает маслом, или молоко, [вливаемое] в молоко, [так и пребывает молоком], равно и йогин есть лишь [единственная] Реальность.
- 2.97. Йогин, погруженный в высшее состояние, принимает этот образ, подобно молоку, вносимому в молоко, маслу в масло, или огню в огонь.
- 2.98. Тайну (гухья), открытую Горакшей, что величественней всякой иной тайны, люди именуют лестницей освобождения, которая избавляет от страха [обусловленного] существования.
- 2.99. Людям следует изучить сие йогическим образом сотворенное (Йога-бхутам) прибавление Горакши. Избавившись от всякого греха, они обретут совершенство в йоге.
- 2.100. Следует каждодневно изучать сию йогу, что изошла от лотосовых уст самого Адинатха [то есть Шивы]. Какой прок во многих иных писаниях?