

# АТМА УПАНИШАДА

- 1.
2. *Ом!* Тогда Ангирас сказал: "*Пуруша* [бывает] трех видов, а именно: внешний Атман, внутренний Атман и высший Атман. [Тот, у кого] есть оболочка, кожа, ногти [на руках], мясо, волосы, пальцы, большие пальцы, позвоночник, ногти [на ногах], лодыжки, утроба, пуп, детородный член, бедра, ляжки, щеки, брови, лоб, руки, бока, голова, артерии, глаза, уши; [кто] рождается и умирает – тот зовется внешним Атманом.
3. Теперь – о внутреннем Атмане. [Кто], благодаря [постижению] земли, воды, огня, воздуха, пространства, желания, ненависти, счастья, несчастья, страсти, ослепления, сомнения и прочего, наделен признаком памяти; [кто], благодаря высоким, низким, коротким, долгим, протяженным, запинаящимся, ревушим, взрывным и смешанным [звукам, а также] танцам, пению, игре на инструментах, потере сознания, зевоте и прочему бывает слушающим, обоняющим, пробующим на вкус, думающим, постигающим, действующим; [кто] распознающий Атман, *пуруша*; [кто изучает] *пураны*, *ньяйю*, *мимансу*, *дхармашастры*; кто производит различие в действиях слуха, обоняния, тяготения – тот зовется внутренним Атманом.
4. Теперь – о высшем Атмане: Он – [тот, которого] следует почитать как священный слог [*Ом*]; [который открывается] думающему о высшем Атмане в размышлении и *йоге* – сдерживании дыхания, прекращении деятельности чувств и полном слиянии; [подобный] семени смоковницы, зерну проса, стотысячной части расщепленного кончика волоса; [который] недостижим, непостижим, не рождается, не умирает, не засыхает, не сгорает, не дрожит, не разрушается, не рассекается, лишен свойств, свидетель [всего], чистый, неделимый по природе, единственный, тонкий, лишенный частей, незапятнанный, без сомнений, лишенный звука, прикосновения, вкуса, вида, запаха, лишенный сомнения, лишенный ожидания, всепроникающий. Он, немислимый и неопиcуемый, очищает нечистое и оскверненное, [он] – бездеятельный, нет [у него] связи с прошлыми существованиями, нет [у него] связи с прошлыми существованиями. Этот *пуруша* зовется высшим Атманом".