

# АМРИТА-НАДА-БИНДУ-УПАНИШАДА

## ЗВУК БЕССМЕРТИЯ

Хотя смысл текста не всегда полностью ясен вследствие неправильности самого санскрита, тем не менее здесь содержится ряд любопытных замечаний, которые заслуживают внимания со стороны изучающих йогу. Традиция помещает ее двадцать первой в списке из 108 Упанишад.

Изучив Писания (шастра) и много раз повторив [их], разумный, Высшее Благо (брахман) узнав, затем их отбросит, как головню [от факела, когда стало светло]. (1)

Затем, взойдя на колесницу слога ОМ, [он] следует по стопам Брахмы, колесничим [своим] сделав Вишну и почитая высшим Рудру. (2)

Но [когда] достигают на колеснице нужного места, колесничий останавливает колесницу и седок, колесницу оставив, уходит. (3)

Комментарий: уподобление колеснице часто встречается у индусов. Подобная метафора уже встречается в Бхагавадгите для описания тела. Здесь она относится к звуку ом, который уподобляется колеснице Бога. Сегодня с этой целью мы можем воспользоваться образом лифта: мы прибегаем к нему, чтобы подняться на верхний этаж, но оказавшись там, мы тотчас его покидаем.

[Так], оставив размер [звука], род, положение, беззвучным «М» лишенного признаков звука тончайшего состояния, поистине, достигают. (4)

Комментарий: три проявленные части (или моры) священного слога **ом** суть произнесенные звуки **а**, **у** и **м**. После затухания отчетливо произносимого в нос звука **м** для концентрации внимания используется неслышимый звук **м**, то — есть его умственное «эхо». Этот четвертый звук и есть бинду («семенная точка»).

[Оставив] звук и прочие объекты пяти чувств, а также слишком непостоянный ум, следует мыслить о Самом сияющем — это зовут пратьяхарой. (5)

Пранаяма, затем дхарана, пратьяхара и дхьяна, также тарка и самадхи — зовутся шестичастной йогой. (6)

Как при расплавлении золотой породы сжигается примесь — так произведенное чувствами загрязнение (доша) сжигается удержанием праны (прана-дхарана). (7)

Комментарий: загрязнение, о котором идет речь, представляет собой такие внутренние состояния человека, как гнев, печаль, ревность и т. д., которые порождаются нашим направленным вовне сознанием.

Управлением пранами в теле [избавляются] от расстройств, дхараной от скверны, а пратьяхарой вместе с дхьяной — от неблагоприятных свойств (килбиша) [то есть от кармических следов отрицательных эмоций]. (8)

Так как [этим] скверна, подлежащая удалению, уничтожается, сиятельным (ручира) [синоним кумбхакиу] [упражнением] следует заниматься. Удаление, двух ветров привлечение и Сиятельное — три управления дыханием, сказано. (9)

Удаление, наполнение, задержка (кумбхака) [дыхания, соединенная] с трехразовым произнесением ОМ, возгласениями (вьяхрити) и гаятри вместе с Головной (ширас) [мантрой] — это управлением праной зовется. (10)

Комментарий: некоторые специальные термины в этой строфе требуют разъяснения. Как уже говорилось, гаятри — знаменитая ведийская мантра тат савитур вареньям бхарго дэвасья дхимахи дхийо йо нах пра-чодаят, или «Да помыслим о желанном блеске дивного светила (савитри), разум

(дхи) наш да озарит он». Возгласения — это ведийские священные формулы бхур, бхувах и свах, означающие три мира: соответственно землю, среднюю сферу, иначе воздушное пространство, и небо. Головная (ширас) мантра представляет собой другую почитаемую формулу из Дхармашастр: паро раджасе'савад ом, «пребывающий вне тьмы — ом»\*, которую часто присоединяют к гаятри-мантре.

[Когда] пространство, [где] предстоит поднять воздух, опустошая, доводят до полной пустоты — это, говорят, признак речаки [то есть «удаление» воздуха, третий и последний момент пранаямы]. (11)

[Когда] человек всасывает набираемый воздух, [словно] стеблем голубого лотоса воду, — таков признак пураки\*\*. (12)

[Когда] ни при вдохе, ни при выдохе члены не движутся, это состояние, сказано, — признак кумбхаки\*. (13)

[Когда], как слепой, видят формы, как глухой, слышат звуки, как чурбан, видят тело — таков признак успокоения.(14)

Мыслящего ум и намерение вытканными на Самом и Самого удерживающего так удержанием [внимания] провозглашают мудрым.(15)

Раздумье об источнике рассуждением (тарка ) зовется, обретенная ровность мысли — как самадхи известна.(16)

[Устроившись] на земле, на сидении из [травы] дарбха, в приятном, лишенном всех недостатков [месте], сотворив мысленную защиту, шепча по многу раз [мантру], (17)

удерживая Лотосную ( падмака ), или Счастливую ( свастика ), или Бодрую ( бхарра ) позу, обращенный лицом к северу, неподвижный, (18)

одним пальцем [поочередно] закрывая ноздри и втягивая воздух, пусть удерживает [и при этом] только огонь и звук воспринимает.(19)

Один лишь слог ОМ произносая разнообразно, «Благо» — говорят этой дивной мантрой.[Затем] следует удалить воздух.Пусть [упражняющийся] делает это, пока не освободится от нечистоты.(20)

После размышляющий так, как сказано прежде, мудрый ( будха ), знающий мантру, [преодолеет] сначала плотное, [а затем] и тонкое [тело], от пупка вверх [поднимая звук и огонь]. (21)

Пусть, избегая взгляда по сторонам, вверх и вниз, находящийся в неподвижности и не дрожащий, всегда упражняется в йоге великий отшельник.(22)

Так удерживается семь или восемь мер времени длительность дхараны, но йога требует 12 мер, говорится.(23)

Внизу проявляющийся беззвучный [звук], лишенный гласных, согласных, горловых, носовых, губных, обоих видов конечных «х», — неразбиваемый ( акшара ) [слог], который никак не разбить.(24)

Кем это умение достигается, тем прана постигается.Всегда следует повторять [этот] путь, который проходит (25)

[через] врата сердца, врата воздуха и врата головы, затем высшие врата освобождения : впадину и круглое отверстие.(26)

Пусть упражняющийся всегда избегает страха, гнева, лени, пересыпания, переедания и недоедания.(27)

Этими правилами, повторяемыми всегда постепенно, возникает самопознание в три месяца, несомненно.(28)

На четвертый — дивных [богов] увидит, на пятый — [подходит] широкой поступью [и] в шесть месяцев, несомненно, искомое состояние Обособленности ( кайвалья ) обретает.(29)

Пять мер [принадлежит] Земле, четыре — Воде, три меры — Огню, Ветру — две, (30)

одна мера — Пространству, но мыслит пусть о безмерном (аматра), совершив умом соединение, пусть в себе Самого постигнет.(31)

[Область распространения] праны в 30 пальцев, где прана, пранами обусловленная, называется праной. Это внешнее поле праны, [внутреннее же поле] дыхания (нишваса) (32)

[распространяется] день и ночь на 19 миллиардов 300 миллионов 100 тысяч и один [палец], согласно источникам.(33)\*

Комментарий: Общее число 113 180 следует разделить на пять, поскольку речь идет о пяти пранах. Это дает 22 636 вдохов — выдохов в течение суток, или 15,7 в минуту. В других источниках идеальным считается число 21 600. В любом случае, таково примерно количество вдохов — выдохов взрослого человека.

Первая — прана, ее место — в сердце, апана же — около ануса, самана — в пупковой области, удана находится в горле, (34)

вьяна, вседарящая, — по всем членам распространяется. [Теперь] — пять цветов праны и прочих [будут] названы по порядку: (35)

прана — кровавого цвета, с драгоценным рубином схожа, апана — в ее середине, подобна цветку [желтой] индрагопы.(36)

В середине тех двух — самана, прекрасная, белая, словно коровье молоко, удана желтовата, а вьяна подобна огню.(37)

Разомкнув этот круг, [кто] воздух ведет к голове, где бы ни умер, тот не родится больше, тот не родится больше.(38)

Комментарий: йогины используют как тверждение звука ом, так и собственное дыхание в качестве средства сосредоточения сознания, что ведет к подъему внимания вместе с самой жизненной силой. Замысел состоит в том, чтобы направить жизненную силу вверх по направлению к макушке головы, пока оно не пробьется сквозь родничок (именуемый брахма — рандхра, или «дыра Брахмы», иначе «Благое отверстие») и не устремится к блаженной бесконечности. Жизненная сила, по представлениям тантры, должна пробудить гораздо более мощную кундалини — шакти, которая посредством праны увлекается в центральный канал для подъема к психоэнергетическому центру над макушкой головы, где она сливается с бесконечностью Сознания, воплощенного в образе Шивы.