

АДВАЙЯ ТАРАКА УПАНИШАДА

1. Сейчас мы желаем передать тайные наставления недвойственного для пользы тех йогов, которые обладают отрешением, контролируют чувства, наделены достойными качествами, такими как безмятежность и спокойствие ума.

2. Тот, кто постоянно созерцает, пребывая в природе осознания истонного «Я», закрыв глаза или слегка приоткрывая их, глядя поверх бровей, тот объединяется со Всевышним Источником, который проявляется в виде множества световых видений, и обретает сияющее Тело Света.

3. Этот путь известен как Тарака-йога, благодаря ему йогов освобождается от великого ужаса перерождения, жизни и смерти. Йогин, практикуя его, уничтожает всякую связанность двойственными понятиями, полностью познав, что отличие «Я» от Абсолюта не более чем иллюзия, и становится единым с Великим Источником Бытия.

4. Медитируя способом Тарака-йоги на Великий Источник, пусть йогов распознает три Знака реализации.

5. Внутри тела йогова есть канал Сушумна, место пребывания великого «Я», он подобен сиянию солнца и сиянию полной луны. Он начинается от муладхары и идет вверх к отверстию Брахмы в Брахмаранхдре. В центре Сушумны есть Кундалини, почитаемая йоговами, тонкая, подобно волокну лотоса, и сияющая, как множество вспышек света. Если йогов концентрируется на ней, он освобождается от всех нечистых карм. Постоянно удерживая огонь Кундалини в определенной части головы с помощью созерцания сияющего света методами Тарака-йоги, йогов обретает Пробуждение. Сначала, когда он так практикует, зажав отверстия обеих ушей, будет слышен звук «пху». На следующей стадии йогову следует непрерывно созерцать Изначальный Чистый Ум в пространстве синего света между глаз и глядя внутрь себя. Тогда в сердце йогова возникает великое блаженство. Таков Внутренний Знак, который ищет мудрец, стремящийся к Освобождению.

6. Вслед за этим возникает переживание Внешнего Знака. Он переживается как свечение пространства сияющего желтого света, которое иногда приобретает кроваво-красный, иногда имеет темно-синий или голубой оттенок, на расстоянии четырех, шести, восьми, десяти и двенадцати пальцев перед носом. Если йогов, практикуя Тарака-йогу, смотрит в пространство расфиксированным взглядом, тогда в его поле зрения сначала возникают лучи света. Эти видения указывают на правильность созерцания. Углубляя созерцание, йогов видит боковым зрением по краям либо внизу лучи света, подобные литому золоту. Когда этот уровень видений достигается до двенадцати пальцев от головы, йогов обретает бессмертие. Если йогов, продолжая практику, достигает стабильности в непрерывном созерцании и видений света, обретает видение сияющего пространства внутри головы, где бы он ни был, он всегда освобожден.

7. Затем появляется видение Промежуточного Знака. Йогин видит круглые сферы, подобные солнечному диску. Они излучают по краям сияние,

подобное зареву пламени пожара, либо он видит внутреннее пространство, залитое рассеянным светом без каких-либо оттенков. Открыв Промежуточный Знак, йогин пребывает в нераздельном единстве с видениями. Благодаря тонкому созерцанию светящихся видений, он становится единым и подобным пространству без каких-либо качеств. Когда он углубляет созерцание, то он становится единым в Высшем Пространством (Парам-акаша), которое напоминает абсолютную тьму, окутывающую лучезарное сияние исконного «Я». На следующей стадии он становится единым с великим пространством Маха-акаша, которое пылает, подобно вселенскому пламени в конце калпы. Вслед за этим йогин становится единым с пространством исконной Реальности (Таттва-акаша), которое насыщенной яркостью превосходит все. Наконец, он становится единым с солнечным пространством (Сурья-акаша), которое напоминает сияние ста тысяч солнц. Эти пять пространств, открывающиеся вовне и внутри, являются Знаком Освобождения. Тот йогин, который реализовал их, полностью освобождается от закона кармы и становится подобным этим пространствам. Став подобным пространству, он сам становится Освобождающим Знаком Тараки, дарующим плоды запредельной Реальности вне ума.

8. Реализация Тараки двойная: сначала реализовывается Тарака, затем безмысленное состояние (Аманаска). Поэтому тексты утверждают, что эту Тарака-йогу следует постигать в два этапа: сначала возникает постижение Тараки, затем идет состояние вне мыслей.

9. В теле йогина, внутри глаз, есть копия солнца и луны. Посредством этого тела возникает восприятие солнечного и лунного диска словно бы находящихся во внешней Вселенной. Внутри головы есть соответствующие им лунный и солнечный диски. А потому, внешние и внутренние солнце и луна должны быть восприняты посредством тела. Для этого пусть йогин созерцает с успокоенным умом нераздельность внутреннего и внешнего, поскольку, если бы между этими двумя не было связи, то органы чувств не могли бы действовать. А потому, постичь Тараку можно, постигая себя.

10. Тарака двояк: имеющий форму, проявляющийся как образы божества, и не имеющий формы. Тот, что имеет окончание в чувствах, – имеет форму божеств. Тот, который за пределами видимого, не имеет формы. Каковы бы ни были переживания йогина, йогин не должен покидать созерцания. Благодаря Тарака-йоге, через видение того, что находится вне чувств, йогин, углубляя созерцание, открывает сущность «Я» как единство сознания и блаженства, исконное Бытие в его изначальной форме (Сварупа) Вслед за этим проявляется абсолютное «Я» как белое сияние. Абсолютное Бытие воспринимается в созерцательном присутствии через глаза. Также познается и бесформенный Тарака. Благодаря неподвижному уму, пребывающему в созерцании, через глаза воспринимается множество проявлений света. Внутреннее восприятие и внешнее пространство объединяются, когда йогин, созерцая, сливает воедино зрение, сознание и естественное состояние. Тогда йогин пребывает в созерцании без отвлечений. В его внутреннем видении проявляется Тарака.

11. Взгляд нужно фиксировать в межбровье, тогда Высшее Сияние становится проявленным – в этом суть Тарака-йоги. Пусть йогин объединит тонкое сосредоточение и неподвижный ум с Тарака, слегка приподняв

брови. Это первый способ Тарака-йоги. Второй способ за пределами метода и его называют «то, что вне ума». В основании неба есть великий канал, наполненный светом. Его созерцают великие йоги. Благодаря этому достигаются сиддхи уменьшения (анима) и другие.

12. Когда поддерживается видение Внешнего и Внутреннего Знака, независимо от того, закрыты глаза или открыты, – это истинная шамбхавимудра. Земля очищается одним мгновением присутствия того великого святого, который овладел этой мудрой. Просто соприкасаясь с умами таких святых, очищаются бесчисленные миры во Вселенной. Тот же, кто служит с преданностью подобному великому йогину, освобождается от круговорота рождения-смерти.

13. Яркий свет во Внутреннем Знаке есть изначальная форма высшей Реальности, где нет ни субъекта, ни объекта. Благодаря наставлениям Истинного Гуру Внутренний Знак проявляется как яркое свечение тысячелесткового лотоса на макушке или высшим светом сознания, пребывающего в глубине осознания или запредельным четвертым состоянием Бытия, достигаемым на шестнадцатой ступени.

14. Истинный Учитель сведущ в священных текстах, предан Вишну, свободен от зависти, его ум всегда чист, он знаток йогических садхан и всегда находится в недвойственной Природе Абсолюта, будучи поглощенным созерцанием пространства Истинной Самости.

15. Тот, кто имеет преданность своему Учителю, кто полностью познал свое высшее «Я», достоин быть Учителем.

16. Слог «Гу» означает «тьма», «неведение», слог «ру» означает «разрушение этой тьмы». Поскольку он разрушает тьму неведения ученика, его именуют Гуру.

17. Лишь Учитель есть само запредельное Бытие. Лишь Учитель есть Высшая Дхарма и Высшее Знание. Лишь Учитель есть Высшее Прибежище.

18. Лишь Учитель есть Высший Предел и Высшее Сокровище. Поскольку такой Учитель есть сама недвойственная Реальность, он превосходит все.

19. Тот, кому посчастливилось прочесть этот священный текст хотя бы один раз, избавляется от ужасного круговорота рождений и смерти. В одно мгновение отпадают его грехи, совершенные во всех предыдущих рождениях и исполняются все желания. Такой йогин достигает высшей цели всех живых существ. Познавший суть этого текста, реализовывает суть всех тайных Учений.