

# ЙОГА ТАТТВА УПАНИШАДА

*Ом!*

*Пусть Брахман будет нам защитой!*

*Пусть Брахман будет нам Учителем!*

*Пусть наша энергия будет бесконечной!*

*Пусть никогда не будет ограничений этому Сознанию!*

*Пусть обретём мы вечный покой!*

*Ом! Шанти! Шанти! Шанти!*

1. Я передам стремящимся садхакам сущность йоги;  
Кто услышит это учение и реализует его – освободится от всей кармы.
2. Вишну, Махайогин, Великая Реальность, Совершенный аскетизм,  
Изначальный Дух на пути йоги виден словно яркий свет лампы.
3. Поклонившись этому Повелителю мира,  
Брахма просил его рассказать о смысле восьмиступенчатой Аштанга-йоги.
4. Хришикеша сказал:  
Я расскажу смысл этой йоги. Слушай!  
Все существа барахтаются в сетях  
радости и страданий.
5. Но существует путь, ведущий к Освобождению от сети майи –  
рождения, болезней, старости и смерти, - превосходящий смерть.
6. Есть много различных методов, но ими трудно достичь Освобождения;  
тот, кто погряз в изучении писаний, воображает себя мудрецом.
7. Но Великое Состояние Брахмана не могут описать даже боги,  
разве могут объяснить его шастры?
8. Однако Этот Неделимый, Чистый, Вечный, Абсолютный,  
всё превосходящий Атман окутан результатами кармы.
9. Как же это Вечное, Высшее Сознание становится дживой  
(индивидуальной душой)?  
Брахман, за пределами всех миров, чья сущность – Джняна (чистое  
знание),
10. сначала пришёл в движение, словно волны на глади океана,  
затем в нём проявилось отдельное я (ахамкара),  
в нём проявились пять чистых элементов (махабхути),  
развившиеся из хираньягарбхи (Шар Света),  
состоящее из трёх гун и различных таттв.
11. Джива, испытывающая радость и страдание, создана иллюзией,  
поэтому истинная её сущность есть Высочайший Атман (Параматман).
12. Желания, страх, жадность, невежество, страдание,  
гнев, рождение, смерть, горе, печаль, усталость, голод, жажда,

13. смущение, отчаяние, волнение, захваченность – тот, кто свободен от этих пороков считается Освобождённым.
14. Для уничтожения этих пороков я передам тебе средство; Разве без йоги появится Знание, Джняна, приводящее к Освобождению?
15. Но и йога без Джняны не приведёт к Освобождению, Поэтому – тот, кто желает Освобождения (мумукшу) – пусть упорно практикует Джняну и йогу.
16. От невежества – страдания, от джняны – Освобождение. Ведь это познание своей подлинной природы (сварупа) – достижение единства субъекта, объекта и восприятия.
17. Так познаётся собственная природа, Высшее Состояние, Чистое Сознание – Сат-Чит-Ананда,
18. Вне создания, поддержания и разрушения, проявления и знания. "Истинное Знание".  
Теперь расскажу о йоге.
19. Существует много различных йог, в зависимости от практики: Мантра-йога, Хатха-йога, Лайя-йога, Раджа-йога,
20. достигший в них совершенства, как полный сосуд наполнится Сознанием Атмана,
21. и будет восхваляем всеми, как познавший Брахмана.  
Я расскажу о практике Мантра-йоги.
22. Кто будет повторять мантру в течение 12 лет, постепенно достигнет различных сиддхи, преодолевающих три гуны. Эту йогу практикуют садхаки низкого уровня.
23. Лайя-йога восхваляется десять миллионов раз – это растворение сознания;  
идёшь ты, стоишь, спишь или ешь – всегда размышляй об Атмане.
24. Таков смысл Лайя-йоги.  
Теперь слушай о Хатха-йоге.  
Яма, нияма, асана, пранасамьяма,
25. пратьяхара, дхарана и дхьяна на Боге в межбровье, самадхи, сахаджа-стхити, – это называется Восьмиступенчатой Аштанга-йогой.
26. Маха-мудра, маха-бандха, маха-ведха, кхечари-мудра, джаландхара-бандха, уддияна-бандха, мула-бандха, а также
27. повторение мантры "ОМ", соединяющей звук и Высшее Состояние, три мудры – Ваджроли, Амароли и Сахаджроли.
28. Расскажу обо всём этом по порядку:  
Правильное питание – одно из главных условий ниямы.

29. Ахимса – ненасилие, главная из заповедей ямы.  
из восьмидесяти асан самые важные – Сиддхасана, Падмасана, Симхасана и Бхадрасана.
30. Вначале практики встретятся четыре помехи: лень, гордость, неправильное общение, стремление к богатству и женщинам – это тришна (жажда наслаждений).
31. Узнав желания посредством вивеки,  
пусть садхак избежит этих помех практикой ямы и ниямы.
32. Сев в падмасану пусть йогин затем управляет дыханием.  
Для этого пусть он построит красивую хижину с узкой дверью, но без окон,
33. с земляным полом, очень тщательно вымазанным навозом или известью,  
чтобы практике не мешали насекомые,
34. ежедневно тщательно подметаемую метлой  
и окуриваемую благовониями с приятным ароматом.
35. на сиденье не слишком высоком и не слишком низком,  
покрытом тканью, шкурой и травой куша,  
пусть йогин, сидя в позе лотоса,
36. и выпрямив позвоночник,  
пусть почитит Ишта-Дэвата (избранное божество),
37. затем, большим пальцем правой руки закрыв правую ноздрю,  
пусть медленно наполняет воздухом канал ида, делая полный вдох;  
затем пусть выполнит кумбхаку.
38. Далее пусть сделает выдох через канал пингала, также медленно  
без напряжения пусть сделает полный вдох через пингалу.
39. Выполнив задержку дыхания, пусть выдыхает медленно через канал  
ида.
40. Пусть йогин отмеряет вдох, задержку и выдох.
41. Делая вдох идой на 16 секунд,  
следует сделать задержку дыхания на 64 секунды.
42. Далее нужно выдохнуть воздух пингалой на 32 секунды,  
а затем продолжить дыхание через пингалу как указано ранее,
43. пусть йогин в сосредоточенном состоянии ума четыре раза в день:  
утром, в обед, вечером и в -  
практикует до 80 раз эту пранаяму.
44. так через три месяца упражнений нади будут очищены,  
если же нади очищены – в теле йогина проявляются различные  
благоприятные признаки.
45. Они таковы: лёгкость тела,  
красота, прекрасный аппетит,

46. и худощавость тела несомненно появятся.  
Далее садху, практикующий йогу должен избегать следующих видов пищи:  
кислую, жгучую, чёрствую, старую, солёную, с горчицей, острую;
47. также не следует ему употреблять зелень, избегать молодых женщин, не следует поддерживать жертвенный огонь и посещать места паломничества,
48. соблюдать утренние омовения, голодание и другое, что ведёт к слабости тела.  
Для практикующего лучшая пища – молоко и масло;
49. пшеница, бобы и рисовая каша очень благоприятны для йогина, тогда в задержке дыхания появятся высшие силы – сиддхи.
50. Пусть йогин сдерживает вдох и выдох кэвала-кумбхакой – естественной задержкой.  
Если он достигнет в этом совершенства, его дыхание остановится;
51. Для того, кто реализовал это, нет ничего невозможного во всех трёх мирах.  
При пранаямах сначала появляется пот, им нужно растираться,
52. затем даже от медленного дыхания у йогина, сидящего в асане появляется дрожь тела.
53. Потом йогин продвигается дальше и достигает дардри-сиддхи, отчего, подобно скачущей лягушке
54. находящийся в позе лотоса йогин может передвигаться по земле.  
Затем продвигающийся в практике дальше поднимается над землёй,
55. сидя в позе лотоса, йогин отрывается от земли.
56. У йогина начинают проявляться сверхчеловеческие способности, но пусть он их не проявляет, кроме тех, что избавляют его от страданий тела,
57. йогин мало спит, почти нет мочи и испражнений, кровотечений, слюны, пота, неприятного запаха изо рта –
58. всего этого не будет у такого совершенного йогина.  
Затем у продвигающегося в практике дальше появятся ещё большие сиддхи,
59. с помощью которых он сможет победить всех ходящих по земле: тигры, слоны, буйволы или львы
60. могут быть убиты таким йогиним одним ударом руки.  
йогин обретает тело подобное телу Бога Любви – Камадэве.
61. Но не должен такой йогин терять семя –
62. избегая мирских наслаждений, пусть продолжает он внимательно практиковать.  
Из-за удержания семени в теле йогина появится приятный запах.

63. Затем, пусть йогин в уединении повторяет пранаву Ом для очищения от всей кармы, накопленной раньше.
64. Мантра Ом уничтожающая все грехи и повторяемая йогиним – это начало его совершенства.
65. Далее йогин должен соединять прану с апаной, практикуя высшее дыхательное упражнение – гхата, так соединяется ум с волей, индивидуальная джива с Высшим Атманом, -
66. когда эти два соединяются в одно – это правильная высшая пранаяма – гхата.  
Я расскажу о ней кратко.
67. Пусть йогин практикует три часа ежедневно это упражнение.
68. Эту задержку дыхания нужно выполнять один раз в день.  
Оно известно как отрыв чувств от предметов чувственного мира,
69. когда йогин выполнил задержку гхата – это называется пратьяхара.  
Что бы он ни увидел глазами – он видит это как Атман,
70. что бы он ни услышал ушами – он слышит это как Атман,  
что бы он ни обонял носом – он обоняет это как Атман,
71. какой бы вкус ни ощутил он языком – он ощущает это как Атман.  
чего бы он ни коснулся кожей – он осязает это как Атман.
72. Пусть таким образом он практикует ежедневно без лени в течение трёх часов.
73. От этого у йогина появятся великие способности сиддхи:  
далеко слышать, далеко видеть, переноситься на большие расстояния,
74. обладать совершенной речью (вакья-сиддхи), принимать любую форму тела,  
становиться невидимым;  
обмазанные его испражнениями и мочой,  
медь или другой металл становится золотом,
75. с помощью особых практик  
он может перемещаться в пространстве.
76. Но для йогина, который всегда стремится к Освобождению,  
эти великие сиддхи – препятствия, пусть он проявляет разум и не радуется им,  
пусть не демонстрирует эти сверхспособности, данные йогой.
77. Как простак, глухой или глупец –  
так пусть ведёт он себя в мире для сохранения способностей в тайне.
78. Ученики желают проявления чудес,  
но удовлетворя их просьбу, такой садху забудет свою практику.
79. Не забывая слов Гуру, пусть йогин  
продолжает упражняться днём и ночью.  
Так постоянной практикой появится состояние гхата-авастха.

80. Так как без практики, только разговорами о йоге Освобождения не достигают,  
пусть йогин продолжает упорную практику.
81. Тогда при продолжении садханы появляется состояние паричайя:  
праны, смешанные с огнём Кундалини,
82. беспрепятственно входят в Сушумну,  
таким образом с воздухом туда проникает и сознание,
83. пусть в Сушумну войдёт сознание и дыхание йогина.  
Земля, Вода, Огонь, Ветер и Пространство – в этих пяти
84. элементах, управляемых пятью божествами  
нужно выполнить йогину пять концентраций (дхаран).
85. От стоп до колен находится область Земли.  
Земля – четырёхугольник жёлтого цвета с биджа-мантрой ЛАМ.  
Задержав дыхание и концентрируясь на область Земли, читая мантру  
ЛАМ,
86. Медитируя на Бога Брахму – четырёхрукового, четырёхголового,  
золтого цвета,  
пусть йогин выполняет дхарану два часа, задержав дыхание,  
тогда он может контролировать элемент Земли.
87. Такой йогин никогда не погибнет от земли.  
От колен до ануса находится область Воды:
88. Вода – белый полумесяц, в котором находится слог ВАМ,  
Задержав дыхание и концентрируясь на месте обитания Бога Варуны,  
читая мантру ВАМ,
89. медитируя на четырёхрукого, подобного прозрачному хрусталу,  
одетого в жёлтое одеяние, вечного Бога Нараяну,
90. пусть задерживает дыхание два часа – тогда  
йогин очищает свою карму и никогда не погибнет в воде.
91. От ануса до середины груди находится область Огня,  
Огонь – треугольник красного цвета, в котором находится слог РАМ.
92. Задержав дыхание и концентрируясь на элементе Огня, читая мантру  
РАМ,  
йогин медитирует на Рудру, трёхглазого,  
похожего на взошедшее солнце, выполняющего желания,
93. обсыпанного пеплом, незапятнанного,  
пусть йогин концентрируется два часа – тогда он не погибнет в Огне
94. и его тело, попав в костёр, не сгорит.  
От середины груди до межбровья находится область Воздуха.
95. Воздух – шестиугольник с биджа-мантрой ЙАМ,  
задерживая дыхание и концентрируясь в области воздуха, читая  
мантру ЙАМ,

96. пусть йогин медитирует два часа на Ишвару, полного Знания, пребывающего везде, тогда йогин будет летать в небе как ветер и не погибнет в Воздухе.
97. От межбровья до макушки головы находится элемент Пространства,
98. Элемент Пространства – в виде дымчатого круга с биджа-мантрой ХАМ.  
Задержав дыхание в области Пространства и читая мантру ХАМ,
99. пусть йогин медитирует на Шанкару, Шиву, высшую точку сознания Махадэву, Садашиву (Вечного Шиву), с телом подобным хрусталику, с месяцем в волосах,
100. десятируком, пятиголовом, трёхглазым, держащим различное оружие, украшенном драгоценностями,
101. половина тела которого Ума, он исполняет все желания и является причиной всех причин. Выполняя эту дхарану йогин может перемещаться в пространстве куда угодно.
102. и в любом месте достигнет высшего самадхи.  
Так нужно йогину выполнять пять дхаран,
103. от этой практики тело станет здоровым, смерть отступит от такого йогина, и даже при растворении Вселенной он не исчезнет.
104. Пусть йогин затем занимается медитацией, и так задерживая дыхание, представляет избранное божество (Ишта-дэвата).
105. Эта медитация с формой даёт сверхспособности и достижение восьми великих сиддхи, затем с помощью медитации без формы, йогин достигнет самадхи.
106. Кто достигнет самадхи всего за 12 дней, – тот йогин, задержав дыхание, становится дживан-муктой.  
Самадхи – состояние соединения с Параматманом.
107. Если йогин пожелает в самадхи своё тело оставить — пусть просто отпустит себя,
108. в состояние Брахмана пусть полностью войдёт, но свой уход из мира пусть не убыстряет.  
Если он ещё сохраняет физическое тело,
109. путешествуя по мирам Большой Вселенной, обладая сверхспособностями, он может наслаждаться жизнью на Небесах Богов,
110. в один момент может он менять физический облик, становясь человеком, духом, или по своему желанию любым животным.  
Он может реализовывать различные желания, которые есть в мирах:

111. йогин может стать даже Махешварой (Великим Богом).  
Разные практики йоги приносят разные результаты,  
но приводят к одной и той же цели – Атману.
112. Вот другая практика:  
Пяtku левой ноги нужно прижать к промежности,  
нужно взяться руками за пальцы правой ноги,
113. затем надавить подбородком на грудь,  
наполнить воздухом лёгкие,  
и сделать задержку дыхания (кумбхаку), в конце – выдохнуть.
114. Пусть он выполняет эту практику на левую и на правую ногу.  
Вытянутую ногу нужно затем положить на противоположное бедро.
115. Эта практика называется Великий Замок (Маха-бандха),  
нужно делать его три раза в день.
116. В этой практике йогин, делая вдох,  
поворачивает дыхание карна-мудрой (джаландхара-бандха),  
дважды запирает в Сушумне воздух (пута-двайам), так он достигает  
совершенства.
117. Эта практика называется Маха-ведха,  
и повторяется йогином днём и ночью.
118. Заворачивая язык к верхнему нёбу,  
нужно поместить его в полость черепа,  
взгляд должен быть в межбровье – это великая Кхечари-мудра.
119. Надавливая подбородком на грудь, нужно остановить ум –  
эта мудра называется джаландхара-бандхой.  
Эта мудра побеждает смерть, как лев слона.
120. Если втянуть внутренности живота вверх к позвоночнику,  
прана будет подниматься по Сушумне – эта мудра называется  
Уддияна-бандхой.
121. Если надавить пятками на промежность и наклониться вперёд –  
апана поднимается вверх, эту бандху называют йони-мудрой.
122. Мула-бандха – корневой замок соединяет прану с апаной в области  
пула (здесь находится вход в Сушумну),  
этим упражнением достигаются плоды йоги.
123. Положение Випарита-карани устраняет все болезни,  
у йогина, который практикует её возрастает огонь пищеварения,  
поэтому он должен правильно питаться,
124. Иначе внутренний огонь приведёт тело к истощению.  
В Випарите йогин поднимает ноги вверх в первый день на одно  
мгновение.
125. Затем каждый день пусть увеличивает время практики.  
Через три месяца у него исчезнут морщины и седые волосы,



126. практикуя каждый день эту мудру по три часа йогин достигнет состояния самадхи.
127. Пусть он практикует Ваджроли-мудру – её практикой достигается совершенство:  
если йогин овладеет ей легко достигнет йога-сиддхи.
128. Тот, кто практикует кхечари мудру знает прошлое, настоящее и будущее.  
Амароли нужно пить через нос каждый день, затем выполнять ваджроли и сахадроли.
129. После йогин должен практиковать раджа-йогу.  
Когда он овладевает Раджа-йогой,
130. Тогда различие уходит и наступает Высшее Состояние.  
Вишну, Великий Йогин, Великое Сознание,  
Первая Душа, ясно виден словно свет солнца днём.
131. Тот, кто раньше сосал грудь, теперь трогая её наполняется желанием;  
рождённый из влагалища, снова наслаждается этим же влагалищем.
132. Тот, кто был матерью становится женой, затем снова матерью,  
тот, кто был отцом снова становится сыном, затем вновь отцом.
133. Это колесо рождений и смертей (сансара),  
на этом колесе, как черпаки на колодезном колесе крутятся живые существа,
134. они заполняют миры перерождения.
135. Существуют три мира, три веды, три гуны –  
основа этого три слога мантры Ом и половина слога в виде точки.
136. Это – Высшее Состояние, это – Атман.  
Как запах в цветке, масло – в молоке,
137. как масло в кунжутных зёрнах, а в породе – золото,  
в Анахата-чакре находится Высший Атман.
138. В этом лотосе бинду находится местопребывание ума.  
На звуке А лотос выпрямляется, на звуке У – раскрывается,
139. На звуке М достигаются высшие вечные ползвук,  
это – чистота, недвойственность уничтожает карму.
140. Практикуя йогу, человек достигает Высшего Состояния.  
Как черепаха втягивает все конечности в панцирь –  
так пусть йогин во время пранаямы концентрируется на Атмане.
141. Когда воздух задерживается в девяти воротах тела,  
прана поднимается вверх,
142. как огонь в горшке, который не колеблется ветром,  
так йогин с закрытыми девятью отверстиями тела,  
уверенный в практике видит Высший Атман благодаря йоге –  
так говорится в упанишаде.

Ом!

Пусть Брахман будет нам защитой!

Пусть Брахман будет нам учителем!

Пусть наша энергия будет бесконечной!

Пусть никогда не будет ограничений этому Сознанию!

Пусть обретём мы вечный покой!

Ом! Шанти! Шанти! Шанти!

На этом окончена Йога таттва упанишада.