

ЙОГА КУНДАЛИНИ УПАНИШАДА

Глава 1. О Читте и Пране

1. Читта – это подсознательный ум. Это память. Здесь хранятся самскар, или впечатления. Читта является одним из четырех элементов антакарны, или внутренних инструментов. Три остальных инструмента – ум, интеллект и ахамкара, или эго.
2. Ум состоит из ветра. Он подвижен как ветер. Интеллект состоит из огня. Читта состоит из воды. Эго состоит из земли.
3. Читта имеет две причины для существования – васаны, или тонкие желания, и вибрации праны.
4. Если контролируется одна из них, контролируются обе.
5. Изучающий йогу должен контролировать прану умеренностью в еде (митахарой), асанами, или йогическими позами, и шакти-чаланой.
6. О Гаутама! Я объясню природу этих трех дисциплин. Слушай внимательно.
7. Йог должен питаться свежей и калорийной пищей. Он должен заполнять желудок пищей лишь наполовину, водой – на четверть, а еще четверть оставлять незаполненной, чтобы умилостивить Господа Шиву, покровителя йогов. Это – умеренность в еде.
8. Правая стопа на левом бедре и левая стопа на правом бедре – это падмасана. Эта поза уничтожает все грехи.
9. Одна пятка под муладхарой, вторая над ней, туловище, шея и голова находятся на одной прямой – это несокрушимая поза, или ваджрасана. Мулаканда – корень канды, полового органа.
10. Мудрый йог должен провести кундалини из муладхары в сахасрару, или тысячелепестковый лотос в макушке головы. Этот процесс называется шакти-чаланой.
11. Кундалини должна пройти через свадхистхана-чакру, манипура-чакру в пупке, анахата-чакру в сердце, вишуддха-чакру в горле и аджня-чакру в точке между бровями, или трикути.
12. Две вещи необходимы для шакти-чаланы. Первая – сарасвати-чалана, вторая – сдерживание праны, или дыхания.
13. Сарасвати-чалана – это пробуждение сарасвати-нади. Сарасвати-нади расположена к западу от пупка среди четырнадцати надий. Сарасвати еще называют арундхати, что в дословном переводе означает “та, которая способствует совершению добрых поступков”.
14. Сарасвати-чалана и сдерживание дыхания выпрямляют кундалини, в нормальном состоянии имеющую форму спирали.
15. Кундалини нельзя пробудить, не пробудив сарасвати.
16. Когда прана, или дыхание, проходит через иду, или левую ноздрю, йог должен сесть в падмасану и удлинить на 4 пальца акашу длиной 12 пальцев. На выдохе прана выходит на 16 пальцев, а на вдохе входит всего на 12 пальцев, то есть 4 пальца теряется. Если вдыхать на 16 пальцев, кундалини пробуждается.

17. Мудрый йог должен пробудить сарасвати-нади с помощью этого удлиненного дыхания и, сжав указательными и большими пальцами обеих рук ребра возле пупка, изо всех сил раскачивать кундалини, справа налево, снова и снова.
18. Затем он должен сделать паузу, когда кундалини найдет вход в сушумну. Так кундалини сможет войти в сушумну.
19. Прана входит в сушумну вместе с кундалини.
20. Йог должен также расширить пупок, сжав шею. После этого, встряхивая сарасвати, он направляет прану выше, в грудь. Сжимая шею, он поднимает прану еще выше.
21. Сарасвати содержит в себе звук. Ее необходимо ежедневно встряхивать.
22. Просто встряхивание сарасвати излечивает от водянки, или джалодары, а также гулмы (болезни желудка), плихи (болезни селезенки) и многих других болезней органов брюшной полости,
23. Я кратко опишу пранаяму. Пранаяма – это вайю, движущееся в теле. Сдерживание праны известно как кумбхака.
24. Кумбхака бывает двух видов: сахита и кевала.
25. Прежде чем перейти к кевале, йог должен освоить сахиту.
26. Существует четыре бхеды (пронизывания): сурья, уджджайи, ситали и бхастрика. Сахита-кумбхака – это кумбхака, связанная с этими четырьмя видами.
27. Найдите чистое красивое место, где нет острых камней, шипов и т. д. Там не должно быть мокро, жарко или холодно. Расстелите чистую и удобную подстилку, не слишком низко и не слишком высоко. Сядьте в падмасану. Теперь встряхните сарасвати. Медленно вдохните воздух через правую ноздрю как можно глубже, затем выдохните через левую ноздрю. Выдохните после прочищения черепа задержкой дыхания. Это уничтожает четыре зла, вызванных вайю, а также глистов. Данное упражнение следует повторять часто. Оно называется сурья-бхедой.
28. Закройте рот. Медленно вдохните воздух обеими ноздрями. Задержите его между сердцем и шеей. Затем выдохните через левую ноздрю.
29. Это упражнение устраняет жар в голове и слизь в горле, а также все болезни. Оно очищает тело и усиливает желудочный огонь. Оно устраняет все расстройства, возникающие в нади, и джалодару, или водянку, то есть скопление воды в брюшной полости. Название этой кумбхаки – уджджайи. Ее можно выполнять стоя или во время ходьбы.
30. Втяните воздух через язык с шипящим звуком га. Задержите его как в предыдущем упражнении. Затем медленно выдохните через обе ноздри. Это упражнение называется ситали-кумбхакой,
31. Ситали-кумбхака охлаждает тело. Она устраняет гулму, или хроническую диспепсию, плиху (болезнь селезенки), чахотку, избыток желчи, лихорадку, жажду и отравления.
32. Сядьте в падмасану, выпрямив спину и втянув живот. Закройте рот и выдохните через нос. Затем втяните немного воздуха так, чтобы он с шумом заполнил пространство между шеей и черепом. Затем точно так же выдохните и вдыхайте все чаще и чаще. Вы должны дышать так, как работают кузнечные мехи. Когда почувствуете усталость, вдохните через правую ноздрю. Если живот полон

вайю, зажмите ноздри всеми пальцами, кроме указательного. Выполните кумбхаку и выдохните через левую ноздрю.

33. Это упражнение устраняет воспаление горла. Оно усиливает пищеварительный желудочный огонь. Оно позволяет узнать кундалини. Оно приносит чистоту, устраняет грехи, дает наслаждение и счастье, уничтожает слизь, перекрывающую вход в брахма-нади, или сушумну.

34. Оно также пронизывает три грантхи, или узла, различаемых по трем видам природы, или гунам. Эти три грантхи, или узла, – вишну-грантхи, брахма-грантхи и рудра-грантхи. Эта кумбхака называется бхастрикой. Изучающим йогу следует уделить ей особое внимание.

35. Йог должен выполнять три бандхи: мула-бандху, уддияна-бандху и джаландхару-бандху.

36. Мула-бандха: апана (дыхание), имеющая тенденцию опускаться вниз, направляется вверх усилием сфинктера заднего прохода. Этот процесс называется мула-бандхой.

37. Когда апана поднимается и достигает сферы агни (огня), пламя агни становится длинным, так как его раздувает вайю.

38. Затем, в нагретом состоянии, агни и апана смешиваются с праной. Этот агни очень горяч. Возникающий в теле огонь своим жаром пробуждает кундалини.

39. Затем кундалини издаст шипящий звук. Она выпрямляется, как змея, которую ударили палкой, и входит в отверстие брахма-нади, или сушумну. Йог должен выполнять мула-бандху ежедневно и часто.

40. Уддияна-бандха: в конце кумбхаки и начале выдоха следует выполнять уддияна-бандху. Так как в этой бандхе прана направляется вверх в сушумну, йоги называют ее уддияной.

41. Сядьте в ваджрасану. Крепко ухватите пальцы ног обеими руками. Затем нажмите на канду и места возле лодыжек. Затем медленно поднимите тану, или нить, или нади, расположенную к западу, сначала в удару, или верхнюю часть брюшной полости над пупком, затем в сердце, затем в шею. Когда прана достигает сандхи, или пупочного узла, она медленно устраняет все болезни в этой области, поэтому данное упражнение следует выполнять часто.

42. Джаландхару-бандха: ее следует выполнять в конце пураки (вдоха). Йог сжимает шею, тем самым препятствуя движению вайю вверх.

43. Прана проходит через брахма-нади на западной танае в середине, когда йог резко сжимает шею, опуская подбородок на грудь. Приняв описанную выше позу, йог должен встряхнуть сарасвати и контролировать прану.

44. В первый день кумбхаку следует выполнить четыре раза. Во второй день ее сначала следует выполнить десять раз, затем еще пять раз отдельно.

46. На третий день хватит двадцати раз. После этого кумбхаку следует выполнять с тремя бандхами и ежедневно увеличивать число повторений на пять раз.

47. Существует семь причин болезней тела. Сон в дневное время – первая, бодрствование ночью – вторая, слишком частые половые сношения – третья, пребывание в толпе – четвертая, нездоровая пища – пятая, задержка мочеиспускания и дефекации – шестая, изнурительные ментальные операции с праной – седьмая.

48. Столкнувшись с болезнями, йог, который боится их, говорит: причина моих болезней – занятия йогой. Это – первое препятствие в йоге.
49. Второе препятствие – сомнения в эффективности йогической практики.
50. Третье препятствие – легкомыслие или смятение ума.
51. Четвертое – безразличие или лень.
52. Сон – пятое препятствие в йогической практике.
53. Шестое препятствие – это привязанность к чувственным объектам; седьмое – ошибочное восприятие или заблуждение.
54. Восьмое – привязанность к мирским делам. Девятое – недостаток веры. Десятое препятствие – неспособность познать истины йоги.
55. Разумный йог должен избегать этих десяти препятствий с помощью тщательного анализа и рассудительности.
56. Пранаямой следует заниматься ежедневно, сосредоточив ум на истине. Только тогда ум найдет покой в сушумне. Прана перестанет двигаться.
57. Тот, кто таким образом очистил свой ум и направил прану в сушумну, – настоящий йог.
58. Когда грязь, засоряющая сушумна-нади, полностью удалена и по сушумне с помощью кевала-кумбхаки направлен жизненный воздух, йог направляет апану вверх, сокращая анус.
59. Апана, поднявшись, смешивается с агни, и они быстро направляются в обитель праны. Там прана и апана объединяются и направляются к кундалини, которая спит, свернувшись в кольца.
60. Нагретая агни и потревоженная вайю, кундалини проникает в устье сушумны.
61. Кундалини проходит сквозь браhma-грантхи, состоящий из раджаса. Она молнией пронесется сквозь устье сушумны.
62. Затем кундалини проходит через вишну-грантхи и попадает в сердце. Потом она проходит через рудра-грантхи и попадает в точку между бровями.
63. Пройдя через эту точку, кундалини поднимается в мандалу (сферу, область) луны. Она высушивает влагу луны в анахата-чакре, имеющей двенадцать лепестков.
64. Кровь, возбуждаясь, начинает двигаться со скоростью праны и при соприкосновении с солнцем превращается в желчь. Затем она отправляется в область луны. Там она становится чистой слизью.
65. Как очень холодная кровь, попадая туда, становится очень горячей?
66. Потому что одновременно очень быстро нагревается яркочерная форма луны. Возбужденная кундалини направляется вверх, и нектар начинает течь более интенсивно.
67. В результате проглатывания этого нектара читта йога отключается от всех чувственных наслаждений. Вкусив жертвоприношения под названием нектар, йог полностью погружается в Атман. Он находит основу в себе самом.
68. Он наслаждается этим высшим состоянием. Он посвящает себя Атману и достигает покоя.
69. Кундалини направляется в обитель сахасрары. Она отбрасывает восемь форм пракрити: землю, воду, огонь, воздух, эфир, ум, интеллект и эго.

70. Сжав глаз, ум, прану и другие элементы в своих объятиях, Кундалини отправляется к Шиве и сжимает в объятиях также и Его, после чего растворяется в сахасраре.
71. Раджас-шукла, или семенная жидкость, поднимающаяся вверх, отправляется к Шиве вместе с вайю. Прана и стана, которые производятся без остановки, становятся равными.
72. Прана течет во всех вещах, больших и малых, описуемых и неопикуемых, как огонь в золоте. Дыхание также растворяется.
73. Будучи рожденными вместе из одного качества, прана и апана также растворяются в сахасраре в присутствии Шивы. Достигнув равновесия, они больше не движутся ни вверх, ни вниз.
74. Тогда йог блаженствует с расширенной наружу праной в форме ослабленных элементов или просто воспоминания о них, его ум уменьшился до слабых впечатлений, а речь осталась только в форме воспоминаний.
75. Все жизненные воздухи совершенно разливаются в его теле, как плавится золото в тигле, помещенном на огонь.
76. Тело йога достигает очень тонкого состояния чистого Брахмана. Так как тело йога переходит в тонкое состояние в форме Параматмана, или высшего Божества, оно отбрасывает нечистое плотское состояние.
77. Только, то является Истиной, лежащей в основе всех вещей, что освобождается из бесчувственного состояния и лишено всего нечистого.
78. Только то, что имеет природу абсолютного сознания, что имеет характер атрибута "Я" всех существ, Брахмана, тончайшей формы Того, является Истиной, лежащей в основе всех вещей.
79. Освобождение от представления о наличии качеств у Брахмана и уничтожение заблуждения о возможности существования чего-либо вне Брахмана и дает йогу знание Брахмана. При получении этого знания достигается освобождение.
80. В противном случае возникают только лишь всевозможные абсурдные и невозможные мысли, например, представление о веревке как о змее.
82. Кундалини-шакти – словно нить в лотосе. Она блистательна. Она кусает своим ртом, верхним концом своего тела, корень лотоса – мулаканду, или муладхару.
83. Она касается отверстия брахма-нади, или сушумны, хватая ртом свой хвост.
84. Если человек, который приучил себя сокращать анус (мула-бандха), сидя в падмасане, направляет вайю вверх, сосредоточив ум на кумбхаке, агни приходит в свадхиштхану пылающим, будучи раздутым вайю.
85. Вайю и агни заставляют кундалини пройти сквозь брахма-грантхи. Затем она пронизывает вишну-грантхи.
86. Затем кундалини пронизывает рудра-грантхи. После этого она пронизывает все шесть лотосов, или сплетений. Затем Кундалини наслаждается счастьем с Шивой в сахасрара-камале, тысячелестковом лотосе. Это состояние называется высшей авастхой. Одно это способно вызвать конечное освобождение. Так заканчивается первая глава.

Глава 2. Кхечари-видья

1. Теперь перейдем к описанию науки под названием кхечари.
2. Тот, кто должным образом ее освоит, освободится от старости и смерти в этом мире.
3. Овладев этой наукой, о мудрец, тот, кто уязвим для страданий смерти, болезни и старости, укрепит свой ум и будет заниматься кхечари.
4. Тот, кто овладел наукой кхечари с помощью книг, объяснений и практики, побеждает старость, смерть и болезни в этом мире.
5. К такому мастеру следует обращаться в поисках убежища. Со всех точек зрения его следует рассматривать как своего гуру.
6. Наука кхечари труднопостижима. Ее практика сложна. Кхечари и мелана не выполняются одновременно. В буквальном смысле, мелана примыкает к кхечари.
7. Ключ к науке кхечари хранится в глубокой тайне. Эта тайна открывается ученикам только при посвящении.
8. Те, кто занимаются только практикой, не получают мелану. О Брахман, только некоторые овладевают практикой после нескольких рождений. Но мелана недоступна даже после сотни рождений.
9. Занимаясь практикой в течение нескольких воплощений, некоторые йоги получают мелану в одном из следующих воплощений.
10. Йог обретает сиддхи, упоминаемые в нескольких книгах, когда получает мелану из уст гуру.
11. Состояние Шивы, свободное от дальнейших перевоплощений, достигается, когда йог получает мелану, воспринимая смысл написанного в книгах.
12. Эту науку, таким образом, нелегко освоить. Аскет должен блуждать по земле до тех пор, пока ее не освоит.
13. Освоив эту науку, аскет обретает силы-сиддхи.
14. Таким образом, любого, кто передает эту мелану, следует рассматривать как Ачьюту, или Вишну. Тот, кто передает эту науку, – тоже Ачьюта. Того, кто обучает практике, следует считать Шивой.
15. Вы получили знание от меня. Вы не должны открывать его другим. Тот, кто получил это знание, должен приложить максимум усилий для его освоения. Он должен передавать его только тем, кто этого заслуживает.
16. Тот, кто способен учить божественной йоге, – гуру. Идите туда, где он живет, и изучите у него науку кхечари.
17. После надлежащего обучения следует осторожно перейти к практике. С помощью этой науки достигается сиддхи кхечари.
18. С помощью этой науки адепт становится господином кхечаров, или дэвов, соединяясь с кхечари-шакти (т. е. кундалини-шакти). Он всегда живет среди них.
19. Кхечари содержит биджу, или букву-семя. Кхечари-биджу описывают как агни, окруженную водой. Это обитель дэвов, или кхечари. Этот вид йоги позволяет овладеть этой сиддхи.

20. Девятую букву-биджу сомамсы, или лунного лика, следует произносить в обратном порядке. Считайте ее Высшим, а ее начало – пятым. Это называется кута (рожки) нескольких бхинн (или частей) луны.
21. Через посвящение от гуру познается наука йоги.
22. Тот, кто повторяет это двенадцать раз в день, даже во сне не подвластен чарам майи, или иллюзии, которая рождена в его теле и является источником всех порочных поступков.
23. Тому, кто повторяет это пять лакшан раз с большим тщанием, наука кхечари откроется сама. С его пути исчезнут все препятствия. Седина и морщины, без сомнения, также исчезнут.
24. Тот, кто овладел этой великой наукой, должен постоянно ее практиковать. В противном случае он не получит ни одной сиддхи на пути кхечари.
25. Если это нектароподобное знание не приходит к йогу во время практики, он должен получить его в начале меланы и всегда его повторять. Тот, у кого его нет, никогда не получит сиддхи.
26. Только в этом случае йог быстро получит сиддхи.
27. Семь слогов – ХРИМ, БХАМ, САМ, ПАМ, ПХАМ, САМ и КШАМ – составляют кхечари-мантру.
28. Тот, кто познал Атман, должен, вытянув язык из основания неба, в соответствии с рекомендациями своего гуру, в течение семи дней очищать его от всего нечистого.
29. Он должен взять острый, чистый и смазанный маслом нож, похожий на лист растения снуни, и подрезать на один волос уздечку языка. После этого он должен присыпать это место смесью сайндхавы, или каменной соли, и патхьи, или морской соли.
30. На седьмой день он вновь должен подрезать язык на один волос. Затем он должен так же регулярно подрезать его с большой осторожностью в течение шести месяцев.
31. Корень языка, укрепленный венами, уничтожается за шесть месяцев. Тогда йог, умеющий действовать своевременно, должен обернуть в тряпку кончик языка, обитель Ваг-Ишвари, или божества, отвечающего за речь, и вытянуть его наружу.
32. О мудрец, если ежедневно тянуть его в течение шести месяцев, он начинает доходить до середины бровей по центру и до ушных отверстий по бокам. Постепенная практика дает возможность доставать им до основания подбородка.
33. Через три года он с легкостью достает до волос на голове. По бокам он достает до основания черепа, а внизу – до ямки под горлом.
34. За следующие три года он занимает брахмарандхру. Там он, без сомнений, останавливается. Вверху он достает до макушки головы, а внизу – до ямки под горлом. Постепенно он открывает великую несокрушимую дверь в голове.
35. Следует выполнять шесть анг, или частей (шаданга-ньяса), кхечари-биджа-мантры, произнося их с шестью различными интонациями. Это необходимо для получения всех сиддхи.
36. Караньясу, или движения пальцев и рук во время произнесения мантр, следует выполнять постепенно. Караньясу не следует выполнять всю сразу, иначе тело быстро разрушится. О мудрейший, ее следует выполнять понемногу.

37. После того как язык попадет в брахмарандхру по внешнему пути, согласуйте его направление с направлением движения молнии Брахмы. Молния Брахмы неподвластна дэвам.
38. Выполняя это кончиком пальца в течение трех лет, йог должен добиться того, чтобы язык вошел внутрь. Он входит в отверстие брахмарандхры. После входа в брахмадвару йог должен усердно выполнять мантхану, или встряхивание.
39. Некоторые мудрые йоги способны достичь сиддхи даже без мантханы. Без мантханы их также получает тот, кто повторяет кхечари-мантру. Быстро пожинает плоды тот, кто выполняет джапу и мантхану.
40. Йог должен сохранить свое дыхание в сердце, соединив с ноздрями золотую, серебряную или железную проволоку с помощью нити, смоченной в молоке. Он должен медленно выполнять мантхану, сидя в удобной позе и сосредоточив взгляд на точке между бровями.
41. Состояние мантханы приходит естественно, как сон у младенца, через шесть месяцев. Не рекомендуется выполнять мантхану постоянно. Ее следует выполнять только раз в месяц.
42. Йог не должен вращать языком на этом пути. За двадцать лет практики он наверняка получит эту сиддхи. Тогда он начнет воспринимать в своем теле единство мира и Атмана.
43. О Владыка Царей, этот путь урдхва-кундалини, или высшей кундалини, – путь завоевания макрокосма. Здесь заканчивается вторая глава.

Глава 3 . Мелана-мантра

1. Мелана-мантра: ХРИМ, БХАМ, САМ, ШАМ, ПХАМ, САМ и КШАМ.
2. Лотосорожденный Брахма сказал: “Что, о Шанкара, является знаком этой мантры – новолуние, первый день лунного полуцикла или же полнолуние? В первый день лунного полуцикла, в дни новолуния и полнолуния ее следует укреплять. Нет иного пути или времени”.
3. Из желания объекта рождается страсть. От страстей следует избавиться. После этого следует стремиться к ниранджане, или невинности. Все, что кажется приятным, следует отбросить.
4. Йог должен сохранять манас в шакти, а шакти – в манасе. Он должен заглядывать в манас средствами манаса. Только тогда он покинет даже наивысшее состояние.
5. Манас в отдельности – это бинду. Он – причина творения и сохранения.
6. Как творог можно получить только из молока, так и бинду можно получить только из манаса. Орган манаса – не тот, который расположен в центре бандханы. Бандхана – там, где шакти находится между солнцем и луной.
7. Йог должен встать в обители бинду и закрыть ноздри, познав сушумну и ее бхеду, или проникновение в нее, и направив вайю в середину.
8. Познав вайю, вышеупомянутое бинду, саттва-пракрити, а также шесть чакр, йог должен войти в сферу счастья, сахасрару, или сукха-мандалу.
9. Существует шесть чакр. Муладхара расположена у ануса. Свадхиштхана – возле гениталий. Манипурака – в пупке. Анахата – в сердце.

10. Вишуддхи-чакра находится у основания шеи. Шестая чакра, аджня, находится в голове (между бровями).
11. Обретя знание этих шести мандал, или сфер, йог должен войти в сукхамандалу, втянув вайю и направив вверх.
12. Тот, кто практикует контроль над вайю, становится единым с брахмандой, макрокосмом. Он должен подчинить себе вайю, бинду, читту и чакру.
13. Йог может получить нектар равенства с помощью одного лишь самадхи.
14. Без занятий йогой светильник мудрости не загорается, точно так же, как огонь, дремлющий в жертвенном дереве, не загорается без трения.
15. Огонь в закрытом сосуде не проливает свет наружу. Когда сосуд разбит, свет появляется вовне.
16. Тело человека – сосуд. Обитель “Того” – это свет-огонь внутри. Когда, с помощью слов гуру, тело разбивается, свет брахмаджняны становится ослепительным.
17. С гуру в качестве кормчего и с помощью абхьясы человек пересекает тонкое тело и океан сансары.
18. Давая побег в Пара, вак (речь) выбрасывает листья в Пашьянти, дает бутон в Мадхьяма и расцветает в Вайкхари. Вак достигает стадии поглощения звука в обратном порядке, то есть начиная с Вайкхари.
19. Пара, Пашьянти, Мадхьяма и Вайкхари – вот четыре вида вак. Пара – самый высокий звук. Вайкхари – самый низкий звук.
20. В эволюции вак начинается с самого высокого звука и заканчивается самым низким.
21. В инволюции вак принимает обратное направление, растворяясь в Пара, самом высшем тонком звуке.
22. Кто считает, что великий Владыка речи (вак), Недифференцированный, Просветляющий, и есть “Я”, – кто так мыслит, того никогда не затронут слова, высокие или низкие, хорошие или плохие.
23. Поглощая соответствующие им упадхи, или проводники, все они, в свою очередь, сами поглощаются пратъя-гатмой (внутренней душой) – три аспекта сознания (вишва, тайджаса и праджня) человека, Вират, Хираньягарбха и Ишвара вселенной, яйцо вселенной, яйцо человека и семь миров.
24. Нагреваясь в огне джняны, яйцо поглощается его караной, или причиной, в Параматман, или вселенское “Я”. Оно становится единым с Парабрахманом.
25. И тогда уже нет ни устойчивости, ни глубины, ни света, ни тьмы, ни описуемого, ни различимого.
26. Подобно свету в светильнике, Атман находится в теле человека – так следует думать.
27. Атман имеет размеры большого пальца руки. Это дым без огня. Он не имеет формы. Он светится внутри тела. Он неразделим и бессмертен.
28. Первые три аспекта сознания относятся к грубому, тонкому и карана (причинному) телу человека. Другие три аспекта сознания относятся к трем телам вселенной.
29. По своему строению человек является и выглядит яйцом, как и мир является и выглядит яйцом.

30. Майя вводит в заблуждение виджняна-атму, пребывающую в теле человека в состояниях бодрствования, сна и сна без сна.
31. Но после многих рождений, благодаря хорошей карме, она желает достичь своего глубинного состояния.
32. Возникает духовный поиск. Кто я? Как я оказался в грязи этого существования? Что происходит со мной в состоянии сна без сна, кто действует во мне в состояниях сна и бодрствования?
33. Чидабхаса – результат глупости. Как огонь сжигает хлопок, ее сжигают мудрые мысли, а также ее собственное высшее просветление.
34. Сжигание внешнего тела – не сжигание вовсе.
35. Пратьягатма находится в дахаре (акаше-эфире сердца). Когда мирская мудрость разрушается, она получает виджняну и рассеивается повсюду и в одно мгновение сжигает два покрова – виджнянамайю и маномайю. И тогда Он Сам всегда светится внутри. И этот свет напоминает свет внутри сосуда.
36. До наступления сна и смерти, так созерцающий муни должен быть известен как дживанмукта.
37. Он сделал то, что должно было быть сделано. Поэтому ему повезло.
38. Такой человек достигает видехамукти, отбрасывая даже состояние дживанмукти.
39. Он входит в состояние, в котором движется по воздуху.
40. После остается только То. То беззвучно, бесплотно, бесформенно и бессмертно.
41. То есть раса, или Сущность. Оно вечно и не имеет запаха. Оно больше самого великого, оно не имеет ни начала, ни конца. Оно постоянно и не подвержено разложению.
- Так заканчивается Йога-Кундалини-упанишада.