

Манда́ла-Брахма́на Упаниша́да

Муни Яджнавалкья

om pūrṇamadaḥ pūrṇamidaṃ pūrṇātpūrṇamudacyate |
pūrṇasya pūrṇamādāya pūrṇamevāvaśiṣyate ||
om śāntiḥ śāntiḥ śāntiḥ ||

Ом! То (Высший Брахман) есть совершенное целое, это (Вселенная, проявленный Брахман) есть совершенное целое. То, что выходит из совершенного целого, тоже есть совершенное целое. Если полнота исходит из полноты, то то, что остается, остается совершенной полнотой.

Ом, мир, мир, мир!

Брахмана I

1. Ом! Однажды Великий Муни Яджнавалкья пришел в Мир Солнца (Адितья-Лока), и поприветствовав Пурушу Солнца, сказал: О Великий Святой, опиши пожалуйста Атма-Таттву. На что Нараяна (Пуруша Солнца) ответил: Я опишу тебе восьмикратную Йогу, практикуемую вместе с Джняной.

Не делай различия между холодом и жарой, воздерживайся от сна и терпи голод. Развивай силу терпения, воздерживаясь от чувственных удовольствий – эти действия относятся к практике Яма. Преданность Гуру, вера в слова учителей прошлого, радость от взаимоотношений с объектами, внутреннее удовлетворение, свобода от ассоциаций, управление Манасом, непоколебимость Вайрагьи от плодов различных действий – все это относится к практике Нияма.

В уединенном месте, имея на теле лишь лохмотья, прими любую удобную позу (Асану). Установи ритм дыхания с частотой 16:64:32 (Матра) — это Пранаяма. Безразличие к звукам, мыслями, образами – есть Пратьятхара. Безмыслие – есть Дхьяна. Когда в безмыслии приходит тонкая концентрация на сознании (Чайтаны) в виде светящейся точки – это есть Дхарана. Дхарана приводит к Дхьяне, Дхьяна приводит к Самадхи. Тот, кто знает эти восемь частей йоги, достигает спасения.

2. Тело имеет пять окрасок: страсть, гнев, неправильное дыхание, опасение и сон. Чтобы их удалить, нужно поменять на другие санкальпы – прощение, умеренность в пище, заботливость, терпение, и духовный вид таттв. Чтобы пересечь океан Сансары, где есть сон и опасение, змеи и раны, жены и болота, жажда и страдание, нужно придерживаться тонкого пути, который приведет за пределы Таттв, и второе – нужно с помощью Тараки высматривать Гуны. Тарака — это Брахман, который находится в середине двух бровей, и имеет вид духовного сияния Сат Чит Ананда. Начни духовное наблюдение через три Лакшьи (три вида созерцания) — это средство для Этого (Брахмана). От Муладхары до Брахмарандхи проходит канал Сушумна, он имеет вид сияние солнца. В центре канала Сушумны находится Кундалини, сияющая как Кроры молний, и тонкая как нить в стебле Лотоса. Здесь разрушен Тамас. Тот, кто наблюдает это, уничтожает все грехи. Закрыв два уха указательными пальцами, начнешь слышать Пхуткара (быстро развивающийся звук). Когда созерцание закреплено на этих практиках, то начнешь видеть между глазами синий свет, а также в сердце. Это Антар-Лакшья

или внутренние созерцание. В Бахир-Лакшья или внешним созерцании начинается ведение перед носом на расстоянии 4, 6, 8, 10 и 12 пальцев синего цвета, затем цвет меняется на Шьяма (индиго черный), затем на сияющий как Ракта (красная волна), и затем два цвета одновременно начнут сиять как Пита (желтый и оранжево-красный). Тот, кто это видит становится Йогином. Когда он смотрит в пространство, не перемещая глаз, и видит полосы света в углах своих глаз, тогда видение становится устойчивым. Когда он видит Джьоти (духовный свет) выше своей головы на 12 пальцев вверх, тогда он достигает состояния нисхождения Нектара. В Мадхья-Лакшья или в среднем созерцании, он начинает видеть разнообразные цвета, как утром когда восходит солнце, или как будто огонь и луна объединились в месте с Акаша. Пребывая в таком созерцании он видит их природу света. Через эту практику, он становится одним целым с Акаша, лишенный всех Гун и особенностей. Сначала Акаша с яркими звездами становится ему Пара-Акашей, темной, как Тамас. И он становится одним целым с Пара-Акашей, сияющими звездами, так глубоко, как невозможно быть даже с Тамасом. После он становится одним целым с Маха-Акашей, великолепным как сияющий огонь. Затем он становится одним целым с Таттва-Акашей, освещенной яркостью, которая является самой высокой и лучшей из всех. После он становится одним целым с Сурья-Акашей, украшенной Крором солнц. Созерцая таким образом, он становится одним целым с ними, он становится познавшим их.

3. Знай, что йога является двойной, через её разделение на Пурва (Первое) и Уттара (Второе). Первое –Тарака, Второе – Аманаска (безмыслие). Тарака разделяется на Мурти (с ограничением) и Амурти (без ограничения). Мурти-Тарака доходит до конца чувств, пока они не будут завоеваны. Амурти-Тарака выходит за пределы чувств. Оба метода должны быть выполнены через Манас (Ум). Антар-Дришти (внутреннее видение) связано с Манасом, для того чтобы проявить процесс Тараки, тогда Теджас (Духовный свет) появляется в отверстии между двумя бровями. Это Тарака – первый процесс. Второй процесс – Аманаска. Когда видишь много Джьоти (свет), выше корня неба, тогда начинаешь получать Анима-Сиддхи. и т. д. Шамбхави-мудра происходит, когда Лакшья (духовное виденье) является внутренним, в то время как (физические) глаза видят внешнее без мигания. Это большая наука, которая скрыта во всех Тантрах. Кто знает её, не останется больше в Сансаре, эта практика дает спасение. Антар-Лакшья имеет натуру Джала-Джьоти (свет и вода). Это лишь известно Великим Риши, и невидимо для внутренних и внешних чувств.

4. Сахасрара (тысячелепестковый лотос) является местом пребывания Джала-Джьоти и Антар-Лакшья. Некоторые говорят, что форма (Пуруша) — Антар-Лакшьи в пещере Буддхи красива во всех её частях. Некоторые снова говорят, что неподвижный Нилакантха, сопровождаемый Умой (его женой), имеет наличие пяти месяцев, скрытых посреди сферы в мозгу Антар-Лакшьи. Другие говорят, что Пуруша Антар-Лакшьи имеет размер большого пальца. Немногие говорят, что Антар-Лакшья есть высшее место, достигнув которого можно стать Дживанмуктой. Все различные утверждения, сделанные выше, принадлежат одному источнику сознания. Он один – Брахма-Ништха, тот кто видит, что вышеупомянутая Лакшья – есть высший источник сознания. Джива имеющая двадцать пять Таттв, оставив двадцать четыре таттвы, становится Дживанмуктой через понимание двадцать шестой Таттвы, то есть, приходит понимание “Ахам-Брахмасми”, Параматман – есть все, Я есть Он. Становясь одним с Антар-Лакшья (Брахманом), вы достигаете

освобождения с помощью созерцания Антар-Лакшьи. Таким образом Джива становится одним с высшим источником сознания (Парам-Акаша).

Брахмана II

1. Яджнавалкья снова вопрошал у Пуруши Солнца: О Господь, Антар-Лакшья была описана тобой много раз, но я так и не понял смысл сути вещей, поэтому прошу тебя, с большой преданостью, описать более подробней секрет и смысл практики.

Пуруша ответил: Антар-Лакшья – источник пяти элементов, имеющих блеск, как множество полос молнии, в ней возникает проявления Таттвы, это очень скрытно и непроявлено. Это может быть известно только тем, кто имеет такое средство, как Джняна. В ней поглощены целые миры. Она есть основа бесконечной Вселенной вне Нада, Бинду и Кала. Она есть сфера Агни (сфера солнца), она есть нектар луны, она есть Брахма-Теджас (духовное сияние Брахмана). Она имеет яркость Шукла (белого цвета), как луч молнии. Есть три Дришти (наблюдения), Ама (созерцание с закрытыми глазами) Пратипат (Созерцание с полуоткрытыми глазами) и Пурнима (созерцание с открытыми глазами), самая важная из них практика – это Пурнима с концентрацией на кончике носа. С помощью этого будет замечена темнота в корне нёба. Занимаясь таким образом, будет замечен Джьоти (свет формы бесконечной сферы), это Брахман, Сат Чит Ананда. В этом созерцании должна применяться Шамбхави-мудра (некоторый называют её Кхечари-мудрой), с помощью её он обретает контроль над Вайю. Постепенно при созерцании будут замечаться следующие признаки света: первый свет, наподобие излучающей звезды, второй свет наподобие отражения алмаза, третий свет – сфера полной луны, четвертый свет – яркость девяти драгоценных камней, пятый свет – в полдень сфера солнца, шестой свет – сфера пламени огня, все они должны быть замеченными.

2. Выше была описана практика созерцания Пурнима, но это только первая стадия. Есть также и вторая стадия она называется Уттара, во второй стадий должен проявится следующий свет: блеск кристалла, дыма, Бинду, Нада, Кала, звезды, светлячки, лампы, глаза, золото, и девять драгоценных камней, все они должны быть замеченными. Это форма Пранавы. Объединив Прану и Апану с помощью дыхания с Кумбхакой, нужно сконцентрироваться на кончике носа, выполняя Шанмукхи мудру, с пальцами обеих рук, и тогда будет слышан звук Пранава (Ом), от которого Манас (ум) становится поглощенным. Такой практикующий больше не будет иметь никакого контакта с Кармой. Карма (Сандхья-Вандана) растворяется в жару солнца, как лист бумаги, попавший в костёр, становится частью огня. Поднимаясь день и ночь, все выше и выше через уничтожение звука и времени, практикующий становится одним целым с Брахманом, посредством созерцания Джняны, он достигает состояния Унмани (высшего Манаса-Ума), постепенно преобразуясь в Аманаска (состояние без Ума). Не будучи обеспокоенным любыми мыслями мира, он постигает высшую Дхьяну. Отказаться от всех планов и идей и есть полный смысл Аваханы (призыв Божества). Быть устойчивым в непоколебимой духовной мудрости и есть истинный смысл Асаны. Пребывание в Унмани и есть полный смысл Пады (омовение Божественных стоп). Пребывать в состоянии Аманаска и есть истинный смысл Аргхьи (предложение воды). Пребывать в вечной яркости безбрежного нектара и есть истинный смысл Снаны (омовение). Видеть все проявления как Атман и есть истинный смысл Чандана (предложение сандаловой пасты, тилак). Пребывание в состоянии духовного

видения и есть истинный смысл Акшата (предложение невареного риса). Достижение состояния Чит (чистое сознание) и есть истинный смысл Пушпа (предложение цветов). Пребывание в состоянии Огня Сознания и есть истинный смысл Дхупы (предложение благовоний). Пребывание в состоянии Солнца Сознания и есть истинный смысл Дипы (предложение огня). Объединить себя с нектаром полной луны и есть истинный смысл Найведьи (предложение пищи). Уничтожение Эго и реализация взгляда «Я един со всеми» и есть истинный смысл практики Прадакшина (ритуальный обход алтаря или святого места). Уничтожения концепции «Я, Он» и есть истинный смысл Намаскара (поклон). Реализация тишины и есть истинный смысл Шрути (произнесение хвалебных текстов). Всеудовлетворенность или спокойствие и есть истинный смысл практики Висарджана (окончание ритуала, прощание с Божеством). Это наставления Пुरुши всем Раджа-йогинам. Кто знает это, тот знает все.

3. Когда Трипути таким образом рассеяны, он становится Кайвалья Джьоти без Бхавы (существования) или Абхавы (Небытие), полным и неподвижным, как океан без волн, или как масляная лампа без ветра. Он становится Брахмавит (познавший Брахмана), он познает его спящие качества и пробужденные, к примеру, Сушупти и Самадхи есть одно целое, но разница между ними все же есть. Когда сознание пребывает в Сушупти, оно испытывает тамас, и это не становится средством спасения. Наоборот, в Самадхи тамас не так присутствует как в Сушупти, и это дает возможность постичь свою природную сущность. Все, что отличимо, и не является Сакши-Чайтанья (сознанием мудрости), в которой поглощена целая вселенная, является таким же временным, как весною снег – это есть большое заблуждение, так как все проявления имеют своего единственного создателя. Потому что вселенная не может быть создана без создателя, как в лампе не может гореть огонь без масла. Когда человек становится единым с Брахманом, он испытывает истинное счастье, которое расцвело всего один раз и не завянет больше никогда. Такого человека зовут Брахмик – познавший Брахмана. Все санкальпы тогда погибают, и он обретает Мукти. Поэтому каждый может стать Освобожденным с помощью Созерцания Параматмана. Преодолев ступени Бхава (существование) и Абхава (Небытие), каждый становится Дживанмуктой, приобретая такие совершенные качества как Джняна (мудрость) и Джнея (объект мудрости), Дхьяна (размышление) и Дхейя (объект размышления), Лакшья (цель) и Алакшья (не цель), Дришья (видимое) и Адришья (невидимое), Уха (рассуждение) и Апоха (отрицательное рассуждение). Тот кто знает это, знает все.

4. Есть пять Авастха (состояний): Джаграт (пробуждение), Свапна (сон со сновидениями), Сушупти (сон без сновидений), Турья (четвертое состояние) Турьятита (состояние за пределами четвертого). Джива, которая занята постоянно лишь мирскими делами, не осознавая своей подлинной сущности и не стремящаяся к богореализации, накапливает грехи, ведущие в Нарака (ад), управляясь полностью законом кармы. Когда человек во время жизни испытывает страдания, тогда он вспоминает о Боге и начинает стремиться к Сварге (Небесам). Потом человек становится на путь безразличия, он не стремится к богатству, его не волнует несчастья, его главной целью становится созерцание Бога. Он уже нашел убежище в Боге, и теперь все свои силы он тратит на то, чтобы оставаться с Богом и никогда больше не забывать о нем. Тогда Антар Лакшья начинает струиться из его сердца, и он начинает вспоминать и признавать счастье Брахмана, которое он имел, и о котором просто забыл. Начнут постепенно пропадать такие мысли, как – я думаю. В сновидениях придет осознанность, и будет понимание «Я есть все! Я

есть везде! Я есть во всем!» После удалится даже вкус различия, не имея понятий даже о «Я», и будет течь лишь одна дорожка сознания Высшего Брахмана, который имеет природу Парабрахмана, за пределами слов и мыслей. Сливаясь с Парабрахманом с помощью Дхьяны человек становится Сферой солнца, как сахар растворяется в горячей воде, становясь полностью свободным от всех карм, санкальп. Таким образом человек становится центром Вселенной, осознавая любые проявления звука, энергий, и божеств как свои проявления. Ахам Брахмасми – Я есть Брахман.

5. Лишь тот имеет право на звание Йога, кто реализовал и понял Брахмана, который является бесконечным, вне Турьи. Куда бы такой человек не попал, везде ему воздают хвалу, и почитают его как Брахмана. Он становится объектом похвалы целого мира, он блуждает по различным странам. Поместив Бинду в Акашу – Параматман, он испытывает высшее счастье, растворяясь в высшем Брахмане на всех уровнях, ментальном, витальном и физическом, реализуя Тело Блаженства Брахмана, состоящие из Света, не имея больше понятий о времени, жизни, смерти и карме. Такой Йог становится бесконечным океаном счастья. С его счастьем не может сравниться счастье даже Индры и других богов Небес. Тот, кто получает такое счастье – становится Высшим Йогом.

Брахмана III

1. Великий мудрец Яджнавалкья тогда спросил Пурушу (в сфере солнца): О мой Бог, хотя природа Аманаска была описана Вами, я все же не понял ее очень хорошо. Поэтому молюсь тебе, и прошу объяснить мне снова. Пуруша сказал: Эта Аманаска – большая тайна. Зная это, каждый сможет достичь освобождения. Ты должен открыть дверь Парабрахману с помощью Шамбхави-мудры, соответственно нужно полностью познать его качества. Тогда ты станешь един с Парабрахманом, как капля с океаном. С помощью унмани ум становится спокойным, тогда достигнешь состояния Парабрахмана, который является неподвижным, как лампа в безветренном месте. Посредством Аманаски – йогин Брахмик разрушает все чувства, достигая океана счастья. Тогда он напоминает сухое дерево. Потеряв все идеи, его тело становится больше независимым от таких проблем, как сон, болезни, рост, истечение и вдохновение. Он начинает сиять огнем мудрости, будучи лишенным движения его Манаса, он становится поглощенным Параматманом. Полное разрушение происходит лишь тогда, когда разрушены все чувства, как вымя коровы, которое высыхает, после того, как молоко было полностью изъято из него. Тогда такой человек становится всегда чистым и переполненным счастьем с помощью метода и мудрости Тараки-йоги.

2. Когда достигаешь состояния Унмани, тогда становишься бесконечно погруженным в Акаша, оставив все чувства, печали, реализовываешь высшее счастье, достигая плодов Кайвальи. Эти плоды созревают уже не одну жизнь, поэтому они давно ждут своего хозяина, который с помощью них узнает себя как Я-Брахман. Так как все есть проявление Брахмана, значит нет различия между вами и мной. Говоря таким образом, Пуруша солнца дал понять и испытать это своему ученику Яджнавалкье.

Брахмана IV

Тогда Яджнавалкья обратился к Пуруше в (сфере солнца) таким образом: О мой Бог, молюсь тебе, и прошу объяснить мне подробно природу пятикратного разделения Акаша.

Пуруша ответил: Есть пять Акаш: Акаша, Паракаша, Махакаша, Сурьякаша и Парамакаша. Акаша и Паракаша имеют природу темноты. Махакаша имеет природу распространяющегося огня. Сурьякаша имеет природу блеска и яркости солнца. Парамакаша имеет природу той яркости, которая неразрушима, уникальна, имея качества непревзойденного счастья. Зная эти наставления, каждый может на себе испытать их подлинную природу. Тот, кто не знает хорошо девять Чакр, шесть Адхар, три Лакшьи и пять Акаш, не может считаться высшим Йогом.

Брахмана V

Манас под влиянием мирских объектов склонен к неволе. Поэтому, имея правильные наставления и методы, с помощью тех же объектов достигается Освобождение. Следовательно, весь мир становится объектом Читты (сознания), и когда Читта находится в состоянии Унмани, происходит Лайя (поглощение в Брахмане). Тот, кто хочет испытать это поглощение, я даю здесь, в этих наставлениях, благословение. Изучайте и применяйте в этих наставлениях нектар мудрости и метода. Я один – причина поглощения Манаса. Я есть духовный свет, который скрыт в духовном звуке и принадлежит Анахате. Манас, который является источником создания, сохранения и разрушения трех миров, тот же самый Манас становится поглощенный тем, кто является самым высоким местом – Вишну. Через такое поглощение каждый становится чистым источником сознания, вследствие отсутствия различия. Это есть высшая правда. Тот, кто знает это, будет блуждать в мире, как веселый богач или идиот, демон или простак. У того, кто реализовал Аманаску, моча и фекалии уменьшаются, ему требуется мало пищи, он становится очень сильным, а его организм свободен от болезней и сна. Его глаза начинают излучать свет, а дыхание замедляется, он понимает Брахмана и достигает высшего счастья. Тот, кто имеет большую решимость с помощью длинной практики попробовать на вкус нектар Брахмана, реализует Самадхи. Когда он реализовывает Самадхи, он становится Парамахамса (отшельник) или Авадхута (голый отшельник). Видя его, весь мир становится чистым и даже неграмотный человек, который обслуживает его, освобожден от неволи. Весь род, до ста одного поколения такого Авадхуты, будет освобожден от колеса Сансары, и его мать, отец, жена, и дети, все они подобно ему будут освобождены.

Ом! То (Высший Брахман) есть совершенное целое, это (Вселенная, проявленный Брахман) есть совершенное целое. То, что выходит из совершенного целого, тоже есть совершенное целое. Если полнота исходит из полноты, то то, что остается, остается совершенной полнотой.

Ом, мир, мир, мир!

Так заканчивается Мандала Брахмана Упанишада, записаная Яджнавалкьей со слов мудрости Пуруши (сферы солнца). Храни этот текст далеко от чужих глаз, и лишь преданным сосудам раскрой секрет вечной жизни.