

## Содержание

Введение	647
1. Аштанга Йога	649
2. Яма (воздержание)	654
3. Нияма (соблюдение)	657
4. Асаны (позы тела)	660
5. Пранаяма (регулируемое дыхание)	666
6. Пратьяхара (отказ от чувств)	683
7. Дхарана (концентрация)	695
8. Дхьяна (медитация)	706
9. Самадхи	728
10. Плоды восьми ступенчатого пути Йоги	744
11. Восемь великих Сиддх	753
12. Проявление тонкой энергии в различных формах	828
13. Искусство поддержания тела невредимым	843
14. Колесо времени	865
15. Измерение продолжительности жизни	900
16. Ежедневные ритмы праны	925
17. Неблагоприятные дни	933
18. Кечари-Йога	936
19. Париянга-Йога	968
20. Амури Дхаранаи	992
21. Чандра-Йога	1000-1038

## Введение

В третьем томе Тирумуплар переходит к описанию мира Йоги. Йога является обширным предметом для изучения, и Тирумандирам провозглашается одним из важнейших трактатов об этом учении. Согласно великому тамильскому эпосу Периа-пуранам поэта Секкилара (составленном в XII веке) святой Тирумуплар был великим Йогиним, который каждый день выполнял практику Кундалини Йоги в течение многих часов на протяжении трех тысяч лет. Тирумандирам явился плодом его ревностного, глубочайшего йогического опыта. Хотя сам Сиддха и говорит о том, что его духовный труд из девяти томов содержит в себе суть трактата девяти Агам, не остается сомнения в том, что йогические практики и духовные опыты, изложенные в третьем томе, уникальны по своей природе и несут в себе огромную

ценность и значимость для ищущего духовного знания. В каждой главе данного тома Тирумолар затрагивает различные аспекты восьми ступенчатой системы Йоги и описывает положительные результаты, которые последовали от выполнения духовных практик. Он также рассказывает о практике Кечари-Йоги, Париянга Йоги, Пранава Йоги и Чандра Йоги.

Индийская философия признает шесть систем духовного знания, и Йога является одной из них. Индийский философ Патанджали (автор системы Йоги) детально описывает процесс трансформации духовных усилий практикующего, обращение их внутрь собственного существа, для достижения изначального блаженства. Тирумолар в своем повествовании коснется Патанджали, который как и он был учеником Нанди Дэвы. И Тирумандирам и Йога-сутры содержат описания высшего духовного достижения, в то же время ученые богословы выделяют некие существенные различия между ними, которые станут видны из повествования. Тирумолар восхваляет Йогу как один из четырех путей достижения духовного освобождения (мукти) и благодати Господа Шивы. Конечная цель пути йогина - достижение духовного освобождения (джняна). Только осознание божественной реальности, которое рождается в единении с Всевышним, разрывает цикл перерождений. Йога Тирумолара - Шива-Йога, которая помогает душе достичь союза с Господом Шивой.

Для того, чтобы полностью постигнуть систему Йоги и ее основные понятия, описанные святым Тирумоларом, ученику на пути потребуются помощь и водительство его духовного наставника. Йогическая практика и получение духовного опыта подразумевают величайшую аскезу и само-дисциплину, которые невозможны без благодати Господа. Господь всегда действует в интересах духовного подвижника через необходимого ему гуру. В последующих томах святой дает определение роли наставника в жизни ученика и на его духовном пути. Третий том, посвященный системе Шива-Йоги, внес значимый вклад в литературное наследие о Йоге.

## **Глава 1**

### **Аштанга Йога (Восьмиричный путь)**

В восьми стихотворениях этой главы Тирумалар повествует о восьми разделах системы Йоги, которая является прямым путем к обретению человеком джняны (*jnana* - истинное знание/мудрость). Делая акцент на этой теме, Тирумалар предлагает отказаться от каких-либо других духовных путей и сконцентрироваться только на пути Йоги. Этот путь состоит из восьми гармонически связанных между собой частей: ямы (*yama*), ниямы (*niyama*), асан (*asana*), пранаямы (*pranayama*), пратьяхары (*pratyahara*), дхараны (*dharana*), дхьяны (*dhyana*) и самадхи (*samadhi*), и называется он Аштанга Йога. Первоначально тайная техника этой традиции йоги была раскрыта Нанди (Садашивой) четверем святым - Санаке, Санатане, Санаткумаре и Санантане.

#### Мандирам 549

Тяжело познать науку о дыхании.  
Следует ноздри поочередно закрывать  
И определенным образом отсчитывать время.  
В полной мере нам Нанди явил великую науку йоги восьми  
Направлений: Ямы, ниямы и остальных.

#### *Комментарий*

Яма: все, чего необходимо избегать

Нияма: все, что необходимо безупречно/точно соблюдать

В системе астрологии двенадцать частей небесной сферы называются *rasis* и соответствуют двенадцати знакам зодиака. Йога систематизирована аналогичным образом и состоит из восьми частей, которые будут последовательно описаны далее в книге. Упоминание двенадцати знаков приведено для того, чтобы объяснить йогическую систему пранаямы (дыхательных техник), которая как раз основана на отсчете длины дыхания касаниями пальцев рук двенадцать раз. Подобно знаку зодиака, находящемуся в своей части небесной сферы - *rasis*, в строго определенном порядке, который не может быть нарушен, система йоги имеет свои "знаки", которые также неизменны и соблюдаются в определенном строгом порядке.

#### Мандирам 550

Я здесь вам поведаю  
О путях Ямы и Ниямы,

Секреты Кавачи (*Kavacha*), Ньясы (*Nyasa*) и Мудры (*Mudra*),  
О способах достижения состояния Самадхи (*Samadhi*),  
Как энергия Кундалини Шакти струится вверх  
И достигает тысячелепесткового лотоса в голове.

### *Комментарий*

Самадхи (*Samadhi*): продолжительное созерцание выбранного объекта, в традиции йоги - избранного божества, потеря осознания собственного Я, полное растворение в этом созерцании.

Кавача (*Kavacha*): защита своего физического тела путем произнесения специальных молитв - мантр. Нахождение в состоянии созерцания одновременно с произнесением мантр оказывает сильное защитное действие.

Ньяса (*Nyasa*): визуализация божеств в определенных частях тела и чтение при этом соответствующих мантр.

Мудра (*Mudra*): выражение умственного стремления к поклонению Богу через специальный язык жестов - рук, пальцев и определенных частей тела.

Эти три составляющих Аштанга Йоги являются важными аспектами на пути обретения благодати Господа.

### Мандирам 551

Не метайся от одного пути к другому.  
Следуй восьмиричному пути йоги  
И познаешь состояние Самадхи.  
Те, кто по этому святому/благословленному пути ступают,  
Вершины Джняны достигнут.  
Не родятся они более в этой тленной плоти.

### *Комментарий*

Йога - один из четырех возможных путей достижения Господа Шивы. Тирумалар же считает путь йоги основным, так как идущий по духовному пути через йогу учится переходить от внешнего поклонения Господу к внутреннему поклонению и подготавливает свое сознание к восприятию Всевышнего через практики концентрации, созерцания и соблюдения безмолвия. Концентрация настраивает ум на ощущение присутствия божественного, медитация в свою очередь помогает удержать ум в

непрерываемом созерцании этого состояния. Через эти практики происходит остановка внутреннего диалога, ум погружается в безмолвие и приходит осознание единства с божественным - человек достигает состояния Самадхи. Таким образом, ясно видна важность и значимость йоги для всех направлений и путей поклонения. Следуя по пути Йоги, адепт способен обрести духовную мудрость - джняну и прекратить цикл перерождений.

Мандирам 552

Яма, Нияма и Асаны бесчисленные,  
Благотворная Пранаяма и подобная ей Пратьяхара,  
Дхарана, Дхьяна и ликующее состояние Самадхи.  
Вот восемь неизменных составляющих Йоги.

*Комментарий*

Ямы относятся к ограничениям в поведении, продиктованные моралью.  
Ниямы - строгие соблюдения определенных правил йоги.  
Асаны - физические упражнения, помогающие гармонизировать тело и разум.  
Пранаяма - техники сбалансирования жизненной энергии в теле.  
Пратьяхара - сознательный контроль над чувствами/разотождествление.

Эти техники подготавливают ум к следующему этапу йоги - дхаране - концентрации. В дхаране идущий по духовному пути поистине берет свой ум и чувства под контроль, так что становится возможным переход к следующему этапу - дхьяне - медитации. В конце концов адепт достигает состояния самадхи - погружение в чистое осознание.

В последующих частях каждая практика будет подробно описана.

## **Глава 2**

### **Яма (Воздержание/неделание)**

Человек, находящийся в духовном поиске и становящийся на путь йоги, принимает на себя обязательства следования неким дисциплинам/правилам называемым ямы и ниямы. Будучи настойчив и тверд

в своем намерении исполнять практики человек отказывается от определенных поведенческих установок и формирует новые привычки - следовать правилам йоги. На этих принципах основывается философия йоги, которой человек должен впредь следовать на протяжении жизни. Поначалу новый распорядок и практики будут требовать усилий воли, но если совершать их регулярно, ум успокаивается и наполняется знанием, а душа постепенно становится духовно зрелой. Эта глава посвящена одному из таких принципов - яме.

#### Мандирам 553

"Даже если небеса разразятся ливнями во все восемь направлений.  
Не прекращайте соблюдать святых правил Ямы!"  
- Так четверем святым, кто наибольшую преданность ему проявил,  
Говорил Господь цвета коралла, чьи локоны спутаны.

#### *Комментарий*

Значение стихотворения очевидно - хотя на мир и могут обрушиться несчастья в виде смуты и беспорядков, истинно преданная Господу душа должна продолжать вести праведную жизнь, следовать дисциплине йоги и исполнять духовные практики, тогда она преодолит трудности и будет дальше прогрессировать на пути духовной самореализации.

#### Мандирам 554

Он не убивает, не лжет, не крадет.  
Не употребляет алкоголь и мысли его не похотливы  
Он добродетелен, добр, мягок и справедлив.  
Он готов поделиться со всеми своей радостью. Он безупречен -  
Таков человек, придерживающийся принципов Ямы.

#### *Комментарий*

Яма - Богиня Смерти, олицетворяет смерть/уничтожение эго. Ямы представляют собой принятые в обществе нормы морали, социальные ограничения и правила поведения. Они скорее помогают нежели препятствуют продвижению по пути самореализации. Человек не просто должен не совершать убийства, но избегать любых форм причинения вреда -

в мыслях, словах и действиях. Злой умысел закрывает сердце, оно черствеет и эгоизм в душе крепчает. Воровство, похоть, зависимости/пристрастия порождают внутреннюю темноту, преграждая путь истинному источнику божественной радости. Безусловную любовь можно испытать лишь следуя принципам целомудрия и милосердия. Десять ям упомянутых здесь не только являются первостепенными к соблюдению на пути Аштанга Йоги, но и становятся образом жизни/девизом человеку, который достиг высшей ступени саморазвития/самосовершенствования. Эта ступень характеризуется тем, что человек способен поддерживать добрые социальные отношения, проявлять к людям любовь и уважение, такой человек в каждом видит его божественную природу. Для достижения такого состояния от адепта, идущего по пути, требуется проявление дисциплины на протяжении всей жизни.

### **Глава 3**

#### **Нияма (Соблюдение/делание)**

В трех стихотворениях этой главы Тирумалар описывает практики ниямы - следование правилам. Если адепт совершает практики ниямы, идя по пути самодисциплины, его усилия гораздо быстрее принесут плоды. Основой духовного делания для адепта служит твердое намерение и вера в Верховного Господа и его благодать, которая есть сияющий свет его духовной мудрости джняны. Святой Тирумалар дает понять, что слепое следование своду дисциплинарных правил без веры в верховную силу Господа не принесет желаемого/требуемого результата.

Мандирам 555

Первопричину Сущего,  
Центральное понятие всех Вед,  
Божественный Свет,  
Огонь, этот Свет порождающий,  
Того, в ком неотъемлемо его половина - Шакти, пребывает,  
Что позволяет Божественной Справедливости свершаться  
- Познает все это адепт, последуя пути Ниямы.

### *Комментарий*

Адепт, принимающий на себя обязательства следовать пути Ниямы, всегда должен помнить о величии Господа Шивы, это осознание усиливает его решимость совершать духовные практики и соблюдать требуемую дисциплину. Тирумалар подчеркивает, что идущего по пути воодушевляет и поддерживает посылаемая ему благодать Господа.

### Мандирам 556

Чистота, сострадание, скромная пища, терпимость,  
Прямолинейность, правда и непреклонность,  
- Эти качества он горячо лелеет.  
К убийству, воровству и похоти питает он отвращение  
- Так воспитал в себе десять добродетелей  
Тот, кто принципы Ниямы соблюдал.

### *Комментарий*

Путь Ниямы несомненно труден, начать следовать ему без благословения, посылаемого адепту Господом, практически невозможно. Но если человек все же идет по духовному пути и с легкостью соблюдает десять предписаний, можно говорить о том, что он верно следует по дороге к просветлению. Такой адепт естественно и без особых усилий сможет начать исполнять другие более строгие правила/дисциплины и выполнять духовные практики других направлений йоги.

### Мандирам 557

Тапас, медитация, душевное спокойствие и святость,  
Милосердие, молитвы в традиции поклонения Шиве и учению  
Сиддханты,  
Обряды жертвоприношения, соблюдение ритуала Шива пуджа и  
чистые помыслы  
- этими десятью добродетелями Ниямы идущий совершенствует свой  
духовный путь.

### *Комментарий*



В этом стихотверении описаны еще десять предписаний ниям. Основные дисциплины, которые должен соблюдать адепт следующие: пребывать в любви и вере в Господа, соблюдение садханы для освобождения от сковывающих адепта страстей, совершение аскетических практик в определенные дни недели, тщательное/глубинное изучение литературы Сиддхант, а именно шиваиских Агам, размышление над текстами, созерцание их внутренней мудрости для обретения джняны.

## **Глава 4**

### **Асаны (Позы тела)**

Асаны представляют собой определенные позы тела, направленные на растяжку и сокращение мышц, скручивание тела и удержание баланса в разнообразных сидячих, стоячих или наклонных положениях. Цель практики асан состоит в формировании уравновешенного и расслабленного состояния тела и ума. Они призваны укрепить и уравновесить тело, поместив его под контроль ума, который вследствие практики также успокаивается. Правильно исполненные асаны делают тело сильным, а ум устойчивым и осознанным при исполнении каждодневной рутины. По средством асан адепт постепенно знакомится с практикой созерцания и медитации.

Пагубные привычки, инертность и неправильная осанка лишают мышцы плавности и гибкости, сформированные таким образом скованность и напряженность в теле послужат препятствием на пути успокоения ума и контроля над дыханием. Поэтому следует обратиться к текстам Хатха Йоги, в которых представлено описание правильных поз (асан). Идущий по пути духовного развития должен научиться без усилий выполнять эти асаны, чтобы восстановить гибкость в теле и устранить помехи к исполнению более высоких садхан. В книгах по йоге описано великое множество асан, направленных на придание мышцам силы и энергии. В конечном же счете асаны представляют собой духовные практики, помогающие адепту научиться концентрации. В данной главе Тирумалар описывает наиболее известные из них. Изучать асаны следует под руководством наставника.

Мандирам 558

Многочисленны асаны,

Падмасана - первая их них.  
Но самых главных асан восемь.  
Особенно важна Свастика.  
Тот, кто эти асаны выполняет,  
Поистине Мастером станет.

### *Комментарий*

Падмам (*Padmam*): Падмасана (*Padmasana*) также называется позой лотоса.

Свастика: сидячая поза со скрещенными ногами. Стопа помещается на внутреннюю сторону бедра противоположной ноги, тем самым телу придается большая устойчивость. По мнению Тирумолара выполнение восьми основных асан необходимое условие на пути духовного развития

### Мандирам 559

Сядь, ноги скрестив,  
стопы вверх разверни и придвинь их как можно ближе к бедрам.  
Распрями руки и перед собой положи.  
Теперь знаком ты с Падмасаной,  
Широко известна она на всей планете

### *Комментарий*

В данном стихотворении Тирумолар описывает известную позу лотоса - Падмасану. Йоги считают эту позу универсальной. В Падмасане йогин держит спину прямо, расположив руки на бедрах и скрестив пальцы рук в определенной мудре, глаза его сконцентрированы на выбранной точке, он направляет жизненную энергию из Муладхары вверх по позвоночнику к Сахасраре (над макушкой головы). Пребывая в данной позе йогин готов сделать следующий шаг на пути разотождествления с чувственными ощущениями/внешними раздражителями, он направляет внутренний взор вглубь себя и концентрирует свои мысли на Господе. Падмасана оказывает на тело и ум тонизирующее/укрепляющее воздействие, так как в ней нервная система расслабляется. Для более детального изучения позы обратитесь к учебникам по Хатха-йоге, таким как Гхеранда Самхита (*Gheranda Samhita*) или Хатха-Йога Прадипика (*Hatha-Yoga Pradipika*).

## Мандирам 560

Правую ногу на левую помести.  
Прямые руки на икры положи.  
Зафиксируйся в позе и прямо осанку держи.  
Ты в Бхадрасане пребываешь.

### *Комментарий*

Описание позы Бхадрасаны, данное Тирумугаром, не совпадает с описанием, приведенным в Гхеранды Самхите и Хатха-Йога-Прадиписе.

## Мандирам 561

Ноги на бедрах скрести.  
Сконцентрируйся на дыхании и на руках свое тело приподними.  
Так держась устойчиво и неподвижно  
Вошел ты в позу Куккудасану.

### *Комментарий*

Поза Куккудасана имитирует петуха, стоящего на двух ногах. Первой строкой стихотворения описана изначальная асана - Падмасана. В дальнейшем поясняется как правильно выстроить позу. Необходимо приложить усилие для того чтобы приподнять тело на руках, помещенных между коленом и бедром. В книгах Гхеранды Самхите и Хатха-Йога-Прадиписе с приведено аналогичное описание позы.

## Мандирам 562

На икры прямые руки положи.  
Вверх подбородок подними  
На кончике носа взгляд зафиксируй.  
Так исполнил ты Симхасану.

### *Комментарий*

Йогины считают позу Симхасану священной. Описание Тирумолара совпадает с описаниями в Гхеранде Самхите и Хатха-Йога-Прадипике. также существуют две широко известных вариации этой асаны.

Мандирам 563

Бхадра, Гомукха, Падма и Симха,  
Сотхира, Виера и Сукха  
Семь асан этих вместе с замечательной Свастикой  
Составляют восемь главных. Всего же асан восемь тысяч.

*Комментарий*

Согласно Арунаю Вадивелу Мудалияру под позой Сотхира может подразумеваться Куккудасана. В Тирумандираме не приводится описание позы Гомукхи - позы лица коровы, и Сукхасаны - простой позы, хотя они и являются широко известными асанами. Эти восемь асан предназначены для развития созерцания и реализации внутреннего единения с Господом.

## **Глава 5**

### **Пранаяма (Упорядоченное дыхание)**

Прана есть всепроникающая вселенская энергия жизни, тончайшая сила, почитаемая в качестве божественной энергии. Дыхание служит проводником, посредством которого прана проникает внутрь тела и выходит наружу. Если человек осознанно концентрируется на дыхании и дышит упорядоченно, это способствует притоку праны, и она, входя в тело, распространяется по клеткам, наполняя их божественной энергией. Процесс обмена праной очищает тело и душу, трансформирует идущего по духовному пути и подготавливает его к тому, чтобы стать вместилищем Господа. Поэтому правильное дыхание чрезвычайно важно для обогащения грубых и тонких тел праной. На тему науки и искусства дыхания написано великое множество литературы. Жизненноважный вклад в развитие этой тематики внесли йогины и просветленные Индии, которые не только делились теоретическим знанием, но и практически демонстрировали действенность техник пранаямы путем регулярного, дисциплинированного исполнения этих

практик. В результате успешного выполнения пранаям человек открывает в себе сверхъестественные силы и может даже обрести золотое бессмертное тело.

Пранаяма является четвертой ступенью в восьмиричном пути Аштанга Йоги и считается ключевой в достижении контроля над умом. Йогины говорят о том, что прана и разум тесно связаны, поэтому человек способный контролировать дыхание может успокоить и ум. Тирумалар в своих стихотворениях сравнивает прану с конем, приручив которого, возможным становится контроль скорости дыхания, а следовательно и контроль ума. Недостаток праны или ее плохое качество, а также беспокойный ум и общее неврозное состояние негативно сказываются на теле, разуме и душе. Поэтому задача пранаямы состоит в том, чтобы привести ум в равновесие/успокоить его через управление праной и жизненной силой.

Тончайшая энергия праны проникает в тело и выходит из него по тонким каналам нади (*nadi*): иде (*ida* - расположена с левой стороны позвоночника), пингале (*pingala* - расположена с правой стороны позвоночника) и сушумне (*susumna* - расположена в центре позвоночника). В духовном аспекте сушумна наиболее важный канал, так как по нему поднимается энергия Кундалини (от основания канала в Муладхаре до его окончания в Сахасраре - над макушкой головы). Значимыми являются и другие семь каналов нади, всего их десять. Прана течет по ним и приводит в действие грубые и тонкие механизмы в теле.

Расположенный слева канал ида связан с лунной энергией и умственной активностью; канал нади, расположенный справа, связан с солнечной и жизненной энергиями. Обычно прана течет по этим каналам при случайном неупорядоченном дыхании, тогда человек ощущает беспокойство, пребывает в замешательстве и прочих раздраженных состояниях. Правильное дыхание уравнивает течение потоков праны в каналах ида и пингала, пробуждая энергию прана-шакти и кундалини в центральном канале сушумне. Когда кундалини поднимается по сушумне, ум человека перестраивается и он становится вовлеченным в поиск и стремление к достижению высших духовных целей. Шаги которые необходимо предпринять на этом пути раскрываются при изучении техник пранаямы. Прана и Кундалини энергии друг друга дополняющие. Особенности и техники пранаям следует изучать под руководством компетентного учителя.

Ум – хозяин пяти чувств;  
Он – глава в жилище тела;  
Верхом на коне он едет к суждённой цели;  
Умело управляет конём,  
Слабого он сбрасывает прочь;  
Этот конь – дыхание Праны.

### *Комментарий*

Контролировать движение праны и достигать высших духовных целей способен только тот адепт, который подчинил/обуздал свой беспокойный ум. Ум достойного адепта умеет различать истинну от лжи, и человек в конечном итоге достигает цели богореализации.

Обычный человек, чей ум находится в постоянном метании, неспособен правильно управлять потоками праны и будет утянут в западню материального мира. Человек потеряет себя в эмоциональных реакциях и чувственных удовольствиях, он будет небрежно расходовать прану на достижение мирских целей.

Прана это средство, с помощью которого душа способна искать и достигать высших целей духовной практики садханы (*sadhana*), для реализации этого делания ум необходимо тщательно контролировать.

### Мандирам 565

Велик Джива,  
Он имеет двух коней,  
Но он не знает, как управлять ими;  
Если Великодушный Гуру даст своё Благословление,  
Кони станут послушны.

### *Комментарий*

Два коня в этом стихотворении олицетворяют две важнейшие силы *vaṇus* - прану (*prana*) и апану (*apana*). Прана - солнечная огненная энергия, которая поддерживает внутреннее благосостояние/здоровье тела. Апана - лунная холодная энергия, которая защищает тело от внешнего воздействия. Прана течет сквозь все тело в виде десяти потоков энергии, называемых *vaṇus*. У каждого из десяти *vaṇus* своя функция нести тончайшие энергии к различным частям грубого и тонкого тел. *Vaṇus* отвечают за правильную

работу различных органов. (Некоторые источники объясняют значение "двух коней" с точки зрения двух каналов нади - иды и пингалы. Но в контексте Тирумандирама имеются в виду именно потоки энергий).

Для совершения духовного роста душа должна научиться регулировать потоки праны. Самостоятельное изучение и практика пранаямы могут вызвать сложности и вопросы, поэтому адепту необходимо обратиться за помощью к наставнику - гуру. Обучение под его покровительством и благословением поможет идущему по духовному пути овладеть искусством управления двумя главными *vaonis* (конями): праной - восходящим потоком и апаной - нисходящим потоком.

#### Мандирам 566

Этот конь летит быстрее птицы,  
Если конь обуздан, то он дарует наслаждение гораздо большее, чем вино;  
Он придаёт силу, разгоняет лень,  
Истинно так, мы говорим, мудрый да услышит.

#### *Комментарий*

"Конь" в стихотворении символизирует жизненную энергию - прану. Тирумалар поясняет значимость увеличения потока праны в теле, сравнивая получаемую от этого радость с мирскими удовольствиями, например - "наслаждение большее, чем вино". Правильная дыхательная техника улучшает здоровье практикующего, обостряет его осознанность и улучшает умственную работу мозга, приносит пользу человеку во многих аспектах, гармонизирует жизнь в целом.

#### Мандирам 567

Позволь Пране слиться с Умом  
И вместе они успокоятся  
Так, для них не будет больше ни рождения, ни смерти.  
Потому учись направлять дыхание,  
В потоках, чередуя левый и правый,  
Затем вкусишь ты нектар жизни.

#### *Комментарий*

Ум является нашим инструментом. Его работа тесно связана с течением потоков праны. Поэтому дисгармоничная работа ума или беспорядочное течение праны оказывают друг на друга моментальное негативное воздействие. Необходимо в совокупности усмирить и успокоить/гармонизировать оба эти инструмента. Когда прана уравнивается в каналах ида и пингала, ум погружается в безмолвие. В этом состоянии прана начинает течь по центральному нади - сушумне, что делает возможным поднятие энергии Кундалини и пробуждение внутренних центров (*adharas*). При течении праны по сушумне ум обостряется, происходит сужение внимания, сосредоточение на одном выбранном объекте и погружение сознания в тишину. В таком состоянии ум ни беспокоен, ни отвлекается на внешние раздражители.

### Мандирам 568

Пурака – вдох через левую ноздрю на шестнадцать матра,  
Кумбхака – задержка дыхания на шестьдесят четыре матра,  
Речака – выдох после этого на тридцать два матра,  
Дыши так, чередуя левую ноздрю с правой и правую с левой,  
С Кумбхакой посередине.

### *Комментарий*

В этом стихотворении Тирумалар кратко излагает технику дыхания пранаямы. Счет, который необходимо производить во время дыхания, называется матра (*matra* - мера времени длиной приблизительно в одну секунду). Существует несколько способов подсчета *matras*. Священным и эффективным считается произнесение Пранава мантры - АУМ. Техника пранаямы состоит из вдоха, задержки дыхания и выдоха, подсчет производится в уме. Вдох задействует поток апаны и левый канал нади - иду. Выдох происходит с участием потока праны и правого нади - пингалы. По средством каналов нади обеспечивается правильная работа всех органов и механизмов в теле, таким образом сбалансированное течение праны обеспечивает человека энергией для совершения ежедневной работы/необходимой деятельности. Прана аккумулируется на протяжении определенного времени и позволяет подняться дремлющей в основании позвоночника энергии Кундалини. Дыхание при счете 16:64:32 или 1:4:2 означает, что длина задержки дыхания должна быть в четыре раза дольше



вдоха, а выдох должен быть в два раза дольше вдоха. Для обычного человека дышать в указанных пропорциях очень сложно из-за того, что дыхание зачастую неупорядочено вследствие дисгармонии в теле и уме. Именно поэтому такая пропорция является наиболее действенной, но для неподготовленного человека, ум которого находится в беспокойном состоянии, подобная техника поначалу может оказаться даже опасной, поэтому следует обратиться за помощью и руководством к наставнику - гуру.

#### Мандирам 569

Если ты контролируешь дыхание внутри,  
А тело твоё старо,  
Вернётся молодость и алмазная твёрдость;  
И с милостивой Благосклонностью благого Гуру  
Станешь легче воздуха.

#### *Комментарий*

Под благосклонностью Гуру подразумевается его согласие обучать адепта техникам пранаямы и вести его по пути духовного освобождения. Последняя строка указывает на то, что адепту, избавленному милостью Гуру от пороков/несовершенств, открываются для путешествий и познаний тонкие высшие сферы/миры.

Пранаяма не только способна оказывать на тело омолаживающий эффект, но и способствует продвижению адепта по духовному пути. Когда посредством практик продлена молодость, а значит и активная часть жизни, душа вдохновляется возможностью достижения духовного освобождения в настоящем воплощении.

#### Мандирам 570

Где бы ты ни был, контролируй дыхание,  
И тело твоё не разрушится;  
Вдыхай, контролируй и выдыхай за предписанный счет,  
Победной раковиной-горном,  
Провозглашая своё достижение.

#### *Комментарий*

Тирумалар вновь повторяет о необходимости следования указаниям Гуру в исполнении техник пранаямы. Даже когда тело заболевает, правильное дыхание и направление праны по каналам иде и пингале, обеспечит выздоровление. Для совершения духовного роста, который будет ознаменован звуком горна, адепт должен научиться задерживать дыхание и дышать способом, который указал ему Гуру. Значение звука горна (и некоторых других важных звуков) будет объяснено в последующих стихотворениях.

#### Мандирам 571

Вдох, Выдох и Задержка, двумя способами,  
– Из них состоит Наука Дыхания;  
О ней не ведают;  
Тому, кто владеет Наукой Дыхания,  
Предназначено презреть Бога Смерти.

#### *Комментарий*

Тирумалар еще раз напоминает, что наука о правильном дыхании открывает перед адептом божественные возможности. Дисциплинированный практик обретет здоровье в теле, несмотря на возраст, и будет прогрессировать на пути преодоления смерти - Богини Ямы. Святой говорит о том, что людям неведома духовная сила, скрытая в практике пранаямы. Постижение этой священной науки, правильное использование пропорций дыхания приведут к тому, что адепту откроется духовное понимание сущего.

#### Мандирам 572

В Пураке вдох глубокий,  
Заполняющий верх, низ и середину;  
В Кумбхаке задержка в районе пупа;  
В Речаке поглощается внутрь в должной мере;  
Так практикуя Науку Дыхания  
Достигают Благосклонности Владыки,  
Поглотившего смертельный яд.

#### *Комментарий*

Наряду с подсчетом *matras* равное значение во время совершения практики пранаямы имеет сосредоточение внимания на движении потока праны. Отличительной особенностью пранаямы от любой другой дыхательной техники является то, что практикующий концентрирует внимание на потоке и сознательно направляет его. В понимании Тирумулара сама благодать Господа Шивы заключена в акте осмысленного дыхания и направления потока праны.

### Мандирам 573

Вдох шестнадцать матр через левую ноздрю,  
Задержка на шестьдесят четыре в углублении пупа  
Выдох на тридцать два через правую ноздрю,  
Контролирующий дыхание таким образом,  
Несомненно видит Свет Истины.

### *Комментарий*

Поочередный вдох и выдох через левую ноздрю - канал ида и правую ноздрю - канал пингала, выводит из тела нечистый/застоявшийся воздух и токсины.

Концентрация в середине тела в районе пупа происходит именно в этой точке, потому что она считается алтарем, на котором совершается обряд внутреннего духовного жертвоприношения. Подобно тому, как сердце - место поклонения и восхваления Господа.

Некоторые склонны интерпретировать подсчет, приведенный в стихотворении Тирумулара следующим образом - 64 матры необходимо отсчитать после того, как совершен выдох. Но это объяснение ложно. Подобный выдох не произведет положительного эффекта и нарушит равновесие каналов ида и пингала, хотя и может спровоцировать поднятие Кундалини по сушумне. Таким образом пропорция 16:0:32:64 приведет к дисбалансу каналов нади. Тирумулар подразумевает, что задержка дыхания - кумбхака (*kumbhaka*), должна происходить после вдоха, как было описано ранее.

### Мандирам 574

При глубоком и равномерном вдохе  
Прана заполняет десять Нади;  
Выдыхай медленно  
Так, чтобы тело не шелохнулось;  
Остановлено движение Праны  
И движение вниз Апаны;  
Так сиди прямо и победи Смерть.

### *Комментарий*

Совершая вдохи и выдохи мы приводим в движение энергии праны и апаны по системе каналов нади и чакрам, это обеспечивает правильную работу внутренних органов, грубых и тонких механизмов в теле. Для достижения же духовного результата воздух более не должен входить или выходить из тела и двигаться вверх и вниз по иде и пингале. В результате практики пранаямы дыхание в конечном итоге должно быть остановлено или приостановлено. Это произойдет не во время задержки дыхания, но тогда, когда тело погрузится в состояние трансцендентности/достигнет состояния трансцендентности. Когда потоки праны и апаны остановлены, Кундалини поднимается по сушумне. Сила энергии Кундалини приводит в движение и останавливает все вокруг, потому что она тоньше грубых физических элементов. Таким образом ум "выключается" и становится сконцентрированным на одной единственной точке в пространстве и времени, находясь в таком состоянии бесконечно долго. Тело пребывает в фиксированном состоянии и дыхание происходит непостижимым разуму образом.

### Мандирам 575

Дыхание возникает внутри  
И блуждает как пожелает;  
Контролируй это и очищай внутри;  
Твои конечности зарумянятся,  
Волосы снова станут тёмными  
И Бог внутри никогда тебя не покинет.

### *Комментарий*

Не беспорядочное, но целенаправленное дыхание, называемое пранаямой, поможет восстановить здоровье тела и позволит душе прикоснуться к восприятию божественной благодати Господа Шивы.

#### Мандирам 576

##### Дыхание Праны

Подобно паре девиц в доме-теле –  
Постоянно вбегает и выбегает;  
Вдыхая двенадцать матр,  
Выдыхая восемь матр  
И задерживая дыхание четыре матры,  
Становишься божественным в Шиве.

##### *Комментарий*

Две девы, вбегающие в дом, олицетворяют дыхание через ноздри.

На выдохе прана выходит из тела (канала нади) приблизительно на 30 см. За время вдоха апана успевает заполнить канал нади на 20 см. Таким образом мы выдыхаем немного больше праны, чем вдыхаем. В течение каждого цикла потребление праны уменьшается на 10 см.

Уменьшение праны во входящем потоке с каждым циклом сокращает продолжительность жизни. Если практика совершается правильно эта тенденция изменяется с точностью наоборот. Пранаяма увеличивает продолжительность жизни. Тело становится здоровым и красивым, обретает природу пяти священных символов/букв. Панчаксара (*Pancaksara*) мантра является неизменной. И тело человека обретает бессмертие/становится вечным.

#### Мандирам 577

##### Слон, - дыхание в двенадцать матр

Бодрствует днем и ночью;  
Но погонщик (Джива) не знает слона;  
Когда погонщик научится управлять слоном,  
Слон не знает ночи и дня;  
(Он пребывает в вечности.)

##### *Комментарий*

Под слоном в этом стихотворении подразумевается поток праны длиной 30 см. Тирумалар сравнивает поток праны со слоном, так как эту энергию также сложно контролировать, необходимо соблюдать строгую дисциплину.

Прана течет по лунному каналу иде и солнечному каналу пингале при обычном жизненном ритме человека. В стихотворении Тирумалар говорит об этом, приводя в пример цикл смены дня и ночи. Смена дня и ночи неотъемлемая часть кала таттувы (*kala tattuva*) - временного принципа майи. Жизненный ритм также основан и подчинен майя-шакти. У человека, охваченного майей, прана расходуется на мирские опыты/жизнь в материальном мире и мало задействована в его духовном развитии. Как только душа овладевает техникой направления праны по центральному каналу нади, для нее открываются высшие цели существования. Практика пранаямы поможет постепенно (при)поднять вуаль иллюзорной майи, освобождая душу от калы - временного принципа, трансформируется внутреннее восприятие человека, и его ценности с мирских изменятся на духовные.

В этой главе Тирумалар объяснил некоторые из главных концептов и принципов практики пранаямы.

## **Глава 6**

### **Пратьяхара (Отвлечение от чувствования/Разотождествление с органами чувств)**

Адепт, стремящийся достичь духовного просветления, следуя по пути Йоги, вначале принимает решение всерьез следовать принципам ямы и ниямы. Затем он начинает практиковать асаны и вскоре решает подчинить/взять под контроль свои чувства, таким образом обратясь к техникам пранаямы (осознанному дыханию). Методы асан и пранаямы различны, но в скором времени дадут положительные результаты. Какой именно способ практик выберет адепт, будет зависеть от совета его наставника - гуру. Гуру в свою очередь будет учитывать степень духовной зрелости ученика и состояние его мал (*mala* - мирские иллюзии) и васан (*vasana* - склонностей/предрасположенностей). С помощью практик

пранаямы ум успокоится и вуаль иллюзий майи постепенно спадет. Йоги называют четыре первых ступени пути Йоги - яма, нияма, асаны и пранаяма - бодрствованием (*jagrat*). Следующим шагом на пути духовного развития станет погружение в сон (*swapna*). Пратъяхара известна в Йоге как стадия сновидения.

Пратъяхара представляет собой разотождествление сознания с физическими ощущениями (получаемыми от органов чувств). Для того чтобы отвлечь ум от чувственных ощущений, необходимо научиться концентрироваться на внутреннем объекте. Отвлеченный ум обращается внутрь и концентрируется на восприятии шести тонких внутренних центров (*adharas*). Так как ум и сознание направлены на внутреннее усилие, то есть ум пребывает в медитации - состоянии бхавана (*bhavana*), то человек погружается в некое состояние сна. Пратъяхара убирает фокус внимания ума с внешних объектов и обращает его на внутреннее созерцание, шаг за шагом связь ума с чувственными ощущениями уменьшается и пропадает.

Мандирам 578

Шаг за шагом практикуй отвлечение Ума  
И смотри вовнутрь;  
Одно за другим, много хорошего ты видишь внутри.  
И да сможешь затем ты встретить Владыку  
Сейчас и здесь, внизу.  
Того, кого древняя Веда всё ещё ищет  
Повсюду.

*Комментарий*

В этом стихотворении Тирумулар описывает состояние, когда адепт обращает ум вовнутрь в попытке созерцания своего истинного (духовного) источника. Он лицезреет тончайший внутренний мир шести внутренних центров человека и в конце концов переживает божественное состояние единения с Господом. Опыт общения с Творцом - внутреннее духовное переживание, тогда как Веды пытаются найти Господа вовне. Тирумулар приводит в пример практику пратъяхары, как важнейшую на пути обретения Господа.

Мандирам 579

Они не знают Божественного искусства  
Фиксирования дыхания продолжительностью в двенадцать матра,  
Ниже пупочной области.  
Как только они научатся этому искусству,  
Владыка войдёт внутрь,  
Громко хохоча в наслаждении.

### *Комментарий*

С помощью священной формулы адепт концентрирует свое внимание в области ниже пупа - центре Муладхара чакры. Если формула ему не известна, ему не удастся ни "увидеть" центр чакры, ни сфокусировать на нем свое внимание. В практике пратьяхары формулой является специальная священная мантра. Науку концентрации на различных внутренних духовных центрах (*adharas*), называемую Прасада-Йога (*Prasada-Yoga*), Тирумулар описывает далее в книге.

### Мандирам 580

На расстоянии двух пальцев выше Муладхары,  
На два пальца ниже полового органа,  
На четыре пальца ниже видимого пупа  
Там, внутри, находится Кундалини,  
Сияющий пламенеющий огонь.

### *Комментарий*

Тирумулар в этом стихотворении открывает нам место сосредоточения Кундалини-шакти. Она находится в области между Муладхара-чакрой и пупом. Муладхара чакра расположена на расстоянии 12 пальцев ниже пупочной области. На расстоянии 4-х пальцев ниже пупа покоится Кундалини. Когда йогин укрепитя в практике пратьяхары и получит опыт концентрации на внутренних духовных центрах, на него снизойдет осознание/видение неповторимых/уникальных измерений и пространств.

Кундалини является энергией судха-майя-шакти (*suddha-maya-sakti*). Это звук нада (*nada*), из которого происходят/рождаются все остальные звуки и слова. Энергию Кундалини обычно изображают в виде петиглавой змеи, дремлющей с опущенной головой в Муладхара чакре, а хвост покоится на ее лбе. Это изображение символизирует состояние невежества, когда



душа отождествляется с опытами материального мира. Змея Кундалини изменяет свое положение в результате практик пранаямы и пратьяхары, раскрыв пасть, она поднимает голову и устремляется вверх, пронзая внутренние центры (*adharas*), пока не достигает божественных высот мудрости в области лба (Аджна-чакра), а в заключении поднимается еще выше, воссоединяясь с Господом Шивой в Сахасрара-чакре.

Яркое сияние, исходящее из центра Кундалини возможно увидеть с помощью практик внутренней духовной дисциплины, обратив взор внутрь себя. Кундалини это божество не имеющее формы, чьим внешним проявлением является Лингам (*Lingam*).

### Мандирам 581

Если ты смотришь на двенадцать пальцев  
Ниже кончика носа,  
И затем концентрируешься и медитируешь,  
То тогда могущественная Сиддха Йога будет твоей.  
И будет твоё тело непреходящим, нерушимым.

### *Комментарий*

Следующей областью, которую описывает Тирумупулар является область центра груди - Анахата чакра, которая находится на расстоянии 12 пальцев ниже кончика носа. Муладхара - самая нижняя чакра, над ней расположена Свадхистана, чуть выше Манипура (Манипура) и над ней - Анахата. Еще одним шагом в практике пратьяхары является концентрация на центре Анахаты. Если йогин исполняет эту практику, постепенно он развивает в себе сиддхи. Сиддхи представляют собой сверхъестественные способности/силы, которые появляются у адепта, строго соблюдающего йогические дисциплины. Всего различают восемь сиддх.

Важным будет обратиться к последней строке стихотворения, в которой Тирумупулар говорит о том, что при практике концентрации на Анахате тело станет "нерушимым". Возможно он имеет в виду, что поднимаясь до Анахаты Кундалини гармонизирует и очистит тело и душу, наполнит их любовью и спокойствием и это благотворно скажется на дальнейшем достижении цели самореализации. Значимым в процессе поднятия Кундалини является сочетание этого процесса с молитвой/проявлением духовной преданности Божественной Шакти, нежели механическое управление праной. Если Кундалини поднимать, исключив

духовную составляющую, она будет наткаться на барьеры/препятствия - неправильные вибрации нижних чакр спровоцируют проявления гнева, похоти, всевозможных страстей, жадности, эгоизма, чувства собственной важности, физических страданий или умственную неполноценность. Трансформация тела и души происходит гармонично, когда адепт занимается практикой поднятия Кундалини с благословения своего Гуру. Искренняя/истинная духовная преданность Господу поможет адепту вступить и идти по правильному пути духовного развития, раскрыть его высший духовный потенциал, так как только Господь есть сила и воля, стоящая за духовной самореализацией каждой души.

### Мандирам 582

Если так медитируешь,  
То увидишь проблески свечения в Вишудха центре, в горле.  
Знай, что незамутнённое блаженство тебе суждено;  
Если в горловом центре  
Ты видишь лунный свет,  
То тело твоё  
Будет опьянено божественным наслаждением.

### *Комментарий*

Свечение Вишудха-чакры (центр горла) - луч знания, проблеск духовной истины, подтверждающей, что благодать Господа совсем близко. Адепт, практикующий концентрацию на центре горла, вплотную подходит к процессу духовного просветления, и его душа начинает растворяться. Получению духовного опыта на этой стадии пути способствует регулярное/упорное делание практик и прохождение этапа очищения.

### Мандирам 583

Закрой отверстие Муладхары снизу,  
Сосредоточь свои мысли на отверстии Сахасрары вверху  
И медитируй на этом.  
Зафиксируй свой, подобный копьё, взгляд на безбрежности  
Пространства.  
Так практикуя Йогу  
Ты покоришь Время.

### *Комментарий*

Под отверстием Муладхара-чакры подразумевается заднепроходное отверстие тела - анус.

Мнения по поводу расположения верхнего отверстия расходятся. Некоторые йогины считают, что имеется в виду отверстие в верхнем нёбе, оно считается священным, так как через него прана поднимается к Сахасрара-чакре. Другие же ассоциируют верхнее отверстие с областью над макушкой головы, которая называется Брахма-рандра (*Brahma-randra*).

На этой ступени практики пратьяхары адепт сосредотачивает свое внимание на Аджна-чакре - центре межбровья или духовном оке. Посредством концентрации происходит стимуляция огромного количества внутренних духовных сил, которые соединяют душу с благодатью Господа и открывают перед ней духовную мудрость джняну. Держа глаза открытыми во время практики адепт напивает себя потоками праны.

Сконцентрировав внимание на Аджне, практикующий погружается во вневременное состояние. Он способен заглянуть за прошлое, настоящее или будущее, для него три эти составляющие сливаются воедино - трехмерность времени становится единовременным опытом. Также как неделимое время было разграничено на три отрезка лишь для практических целей, опыт адепта неделим.

### Мандирам 584

На два пальца выше ануса,  
На два пальца ниже полового органа  
Покоится огонь Кундалини.  
Если ты можешь медитировать на источнике света  
Горящем там,  
То будешь един с Владыкой,  
Который прекращает все рождения.

### *Комментарий*

В этом стихотворении Тирумулар упоминает о сияющем свете Муладхара-чакры. Концентрация внимания на свечении различных внутренних центров (*adharas*) - ключевой элемент практик пратьяхары,

дхараны и дхьяны. Когда силой внимания душа погружается в свечение центров, перед ней открывается осознание внутреннего присутствия Господа.

#### Мандирам 585

Отдели Майю от Владыки и  
Отдели эго от Майи, раствори его.  
Тогда возникает осознание, созерцание и потеря эго,  
Что составляет силу Пратъяхары.

#### *Комментарий*

Это стихотворение Тирумулара особенно значимо. Искренняя практика пратъяхары открывает перед адептом совершенно новый мир, она направлена на отделение внешних импульсов/побуждений от разума, так как все чувства и их инструменты затягивают ум в паутину мирских ощущений. С помощью пратъяхары внутренний мир души раскрывается для восприятия Господа. Влияния материального мира опьяняют/отравляют душу, привычки и желания будут вновь и вновь соблазнять и искушать ее. Только регулярная/постоянная практика пратъяхары способна обратить сознание человека вовнутрь. За непреклонное внутреннее созерцание душа будет вознаграждена опытом общения с Господом. Когда этот опыт получен, ничто в мире уже не покажется столь привлекательным/важным.

#### Мандирам 586

Если дыхание после выдоха  
Удерживается внутри  
Мысли так же там удерживаются,  
И Владыка тебя не покинет.

#### *Комментарий*

Первые строки говорят о том, что прана, вышедшая с выдохом из тела, не должна вернуться в него. В то же время Тирумалар не говорит об этом состоянии, как о задержке дыхания (*kevala kumbhaka*).

При обыденном ритме жизни шакти или прана входит и выходит из тела непрерывно, пронизывая ум и чувства. Тирумалар подчеркивает необходимость ежедневного исполнения практики пратъяхары. Хотя

обычный человек и не может посвятить свой день целиком практикам пранаямы и пратьяхары, тем не менее, стараясь придерживаться дисциплины, ему удастся выработать стабильный/неизменный обращенный вовнутрь фокус своего внимания, разовьется чувство бдительности - сознание наблюдателя, когда какая-то часть сознания как бы отходит на другой план/смотрит со стороны на то, как думает, видит, действует остальная часть сознания. Таким образом сознание осознанет, что оно такое. Сознание свидетеля происходящего/наблюдателя со стороны - важнейшая особенность/характеристика на пути самореализации.

Мандирам 587

В исполнении Пратьяхары  
Возникнет видение Всего мира.  
Освободись от презренной темноты  
И ищи Владыку.  
Если твои мысли устойчиво центрированы,  
То ты увидишь Божественный Свет  
И будешь бессмертен после этого.

*Комментарий*

Согласно Тирумулару, пратьяхара является средством мудрого видения и понимания мироздания, что позволяет душе избегать ошибочного и невежественного поведения. Эта практика помогает избавиться от недостатков (пороков) и осознать присутствие Господа. Конечная цель духовного пути - пребывание в единстве с Господом.

В этой главе Тирумулар описал принципы практики пратьяхары, которые подразумевают отделение ума от чувственных ощущений.

## **Глава 7**

### **Дхарана (Концентрация)**

Ключевой ступенью на пути Йоги является практика Дхараны.

Когда адепту удастся отключить ум от внешних воздействий, у него обострится чувство сосредоточения на внутреннем мире. Внутренний мир человека не только является отражением мира внешнего, но и служитместилищем божественных энергий, которые открывают перед человеком новые бесконечные возможности. Практика дхараны представляет собой удержание ума в спокойном состоянии, при этом ум становится невосприимчивым к внешним влияниям и раздражителям. С помощью пратьяхары адепт уже научился внутренней концентрации ума и фокусировке внимания на энергиях центров adharas. Теперь его восприятию открыты высшие энергии этих центров, он даже может "видеть" энергии в конечностях тела. Делая следующий шаг, адепт начинает выполнять практику дхараны. Он пытается соединять свои чувственные переживания с верховной/высшей духовной силой. Ему необходимо концентрировать ум на пяти основных элементах и соответствующих им божествах и в то же время останавливать любые попытки ума вырваться из установленной дисциплины. Дхарана - ворота, открывающие проход к дхьяне и самадхи. Это важный этап на пути джняны, ведь ум освобождается от внешних возбуждений и пребывает в неизменной концентрации на одной единственной мысли о Всевышнем/Абсолюте.

Мандирам 588

Не позволяй уму стать отвлечённым чувствами.  
Концентрируйся на Чидакаша внутри позвоночника.  
Глаза не должны видеть, а ум не должен слышать.  
Таков путь к вечной жизни.

*Комментарий*

В первом стихотворении главы Тирумулар в сжатой форме приводит описание практики дхараны. В первую очередь необходимо сфокусировать свое внимание на внутреннем созерцании, концентрация позволит остановить нисходящий по нади поток апаны и направит энергию вверх по центральному каналу - сушумне. Правильное исполнение практик пранаямы и пратьяхары являются необходимыми для последующего совершения дхараны.

Мандирам 589

С пиков черепных хребтов  
Небесный водопад  
Непрестанно нисходит каскадом.  
Направляй прану через спинной канал.  
Там, на каменной арене (внутри горы Меру),  
Владыка исполняет свой вечный танец.  
Я видел  
Тот бесконечный свет Блаженства.

### *Комментарий*

В йогической традиции голову принято отождествлять с горой Меру (*Meru*), с правой стороны которой светит солнце, а с левой - луна. В голове находятся два священных центра - Сахасрара и Аджна. Аджна-чакра расположена в межбровье. Йогины говорят о том, что когда Кундалини раскрывается в Аджне, из этой области начинает струиться милосердная благодатная энергия. Когда это происходит, человек ощущает невероятное чувство открытости всему сущему, он видит заполняющий все вокруг свет, который и есть суть природа Господа Шивы, основа его священного танца. Танец пяти великих проявлений Шивы поддерживает совершение космического круговорота перерождений, для того чтобы души смогли отработать свои кармические завязки и прогрессировали по пути духовного освобождения. Душа, охваченная круговоротом майи обычно не осознает присутствия благодати Господа. И тем не менее именно благодать свершает и поддерживает в движении цикл рождений и смертей. Другой танец, который совершает Господь Шива - танец джняны, блаженный танец, открывающий душе божественное знание, позволяя ей увидеть и пережить его.

### Мадирам 590

Она - девица Вед  
Она - часть астральных земель Черепя.  
Он - обуздывающий господин.  
Он сидит на землях Муладхара.  
Мягко пробуди Его.  
Сделай так, чтоб Он встретил Её  
И будешь ты юным навечно.

При владыке Нанди, я признаю  
Эта истина навсегда, навсегда.

### *Комментарий*

Девой Вед, которую описывает Тирумулар, является богиня Шакти. Будучи проявлением тиродхана шакти (*tirodhana sakti*), она скрывает от души истинное духовное знание. Но в нужный момент Шакти проявляется как благодать Господа, трансформирует/преображает зрелую душу, чтобы та смогла воспринять мудрость джняну. Практикуя дхарану, душа сосредотачивает ум на соответствующих божественных проявлениях центров *adhara*s и переживает опыт благодати Господа в центре межбровья. Пройдя этап трансформации, душа вновь станет юной, сбросит с себя оковы иллюзий (*malas*) и обретет внутреннюю чистоту - она будто родится заново. Так Тирумулар описывает результат практики дхараны с концентрацией в Аджна-чакре.

### Мандирам 591

Зажми Муладхару.  
Подними Прану дыхание вверх.  
Направляй её через позвоночную полость  
И внутри пребывай.  
И, подобно аисту у истока ручья,  
Сиди спокойно,  
В целеустремленности мысли  
И сможешь жить прекрасно - вечно.

### *Комментарий*

Практикуя дхарану, адепт пробуждает и поднимает Кундалини из Муладхара-чакры, фиксируя ум на каждом из центров *adhara*. При удержании замка мулабандхи (*mulabandha* - мышечное сжатие в основании позвоночника) нисходящий поток апаны блокируется, таким образом вся энергия расходуется на поднятие апаны вверх.

### Мандирам 592



Когда Пранаяма практикуется с точным мерами времени,  
Остановка дыхания будет соответствовать остановке Праны.  
С тем, кто тренирует дыхание, которое и есть Прана,  
Жизнь и время будут неразлучно оставаться.

### *Комментарий*

Время и жизнь неразрывно связаны, их взаимодействие проявляется в неизменном законе рождения и смерти. Тирумулар говорит о том, что прана и жизнь связаны подобным образом. Смерть приходит, когда дыхание или движение праны в теле останавливаются. Но когда поток праны контролируется разумом, жизнь может быть наоборот продлена. Концентрация на потоках энергии погружает прану и ум в трансцендентное состояние (выходящее за пределы понимания), называемое турья (*turiya*). В этом состоянии сознания время становится неизмеримой/неизвестной величиной.

### Мандирам 593

Сокровище там, В мыслях тех, кто хранит молчание.  
Те, кто постоянно разевают свой рот,  
Выбрасывают его на ветер.  
Те же, кто облачён в молчание,  
Направляет это к Лунному Пику.  
И там оно своими рогами стучится.  
И если Врата Пещеры не открываются,  
То удирает в страхе.

### *Комментарий*

Люди с открытой Аджна-чакрой способны поднять прану по центральному каналу сушумне к Сахасраре. Аджна-чакру необходимо открыть одной из первых, так как она как магнит будет притягивать прану вверх. Те, кто считают, что поднятие энергии можно добиться интеллектуальными умозаключениями/обдумыванием потерпят фиаско, так как они проявляют невежество к реально действующему методу практики.

Некоторые авторы иначе интерпретируют это стихотворение. Они говорят о том, что внутренне сокровище откроется тем, кто будет пребывать/поддерживать состояние безмолвия. Для них разговаривающие

люди лишь напрасно расходуют прану. По их мнению, соблюдающие тишину способны воспринять лунную энергию у себя в голове.

Но так как Тирумолар объясняет техники адхара-йоги (*adhara-yoga*) на уровне Аджна-чакры, более правильным следует считать первое пояснение к стихотворению.

#### Мандирам 594

Если дыхание, что разветвляется то внутрь, то наружу,  
Направлено и центрировано в уме,  
То можешь спать удобно  
В просторной спальне Пещеры тела,  
Имеющей две двери и окон семь.  
А так же можешь жить там долго-долго.

#### *Комментарий*

В человеке прана и ум связаны между собой, их состояния влияют друг на друга. Обычное состояние праны - изливаться из тела наружу, это соотносится с тенденцией и привязкой ума к внешним мирским проявлениям. Тирумолар говорит о том, что если практикующему удастся удержать внутреннюю концентрацию ума на потоке праны в центральном канале нади, его жизнь будет продлена. Для очистки всего организма потребуются контроль и праны и ума, только тогда тело сможет стать вместилищем Господа.

Семь окон олицетворяют семь отверстий в теле: две ноздри, два глаза, ушные отверстия и рот.

Под дверьми подразумевается заднепроходное и половое отверстия. Практика контроля праны очищает тело и продлевает ему жизнь.

#### Мандирам 595

Если из десяти ветров (Ваю), что наполняют тело,  
Пять с выдохом уходят,  
То какая от этого польза тебе, глупец?  
Даже если ты бодрствуешь и молишься?  
Те, кто контролирует дыхание в предписанных мерах,  
Несомненно заточат ум-обезьяну  
Внутри твердыни тела.

### *Комментарий*

В теле насчитывается десять энергетических потоков праны - *vaus*. Прана (*prana*) выходит из тела через носовое отверстие, удана (*udana*) - из рта, апана (*apana*) выходит через заднепроходное отверстие, шамана (*samana*) распространяется по всему телу, व्याна (*vyana*) участвует в переваривании пищи, наган (*nagan*) выходит с кашлем, куруман (*kuruman*) отвечает за движение глаз, киригаран (*kirigaran*) принимает участие в зевоте, девадатта (*devadatta*) отвечает за моргание глаз и, наконец, с помощью дананджьян (*dananjayan*) возможно почувствовать себя отдельным от телесной оболочки. Первые пять *vaus* принимают активное участие в работе внутренних органов.

Все десять потоков играют свою роль в правильном функционировании тела. Если какие-либо пять *vaus* перестанут функционировать, система организма выйдет из строя. Поэтому необходимо убедиться в том, что все они исполняют свои соответствующие задачи. Обеспечить сбалансированность и правильную работу десяти *vaus* возможно, контролируя прану. Этого можно добиться выполняя асаны, пранаямы, йогу-нидри (*yoga-nidra*), удерживая бандхи и практикуя внутреннюю концентрацию. Ум успокоится и погрузится в умиротворенное целеустремленное состояние, не будет блуждать, ибо такое состояние вызвало бы беспокойство во всем теле. Ум-обезьяна находится в заточении тела, лишенный возможности совершить какую бы то ни было проделку.

### Мандирам 596

Все те, кто пришли сюда прежде,  
Скончались.  
Ждёт ли другая судьба тех, кто пришёл позже?  
Что толку говорить о миллионах  
И то, какой их будет жизнь?  
Какое ж это заблуждение!  
Будет ли песчаный вал когда-либо крепок?

### *Комментарий*

Смерть ожидает каждого человека, до тех пор пока он не познает (духовную) истину. Поэтому нельзя понапрасну растрачивать настоящее

воплощение. Таково послание, которое передает нам Тирумалар. Это стихотворение не упоминается в Дхармапурам Адине (*Dharmapuram Adeena*) возможно потому, что было переведено и добавлено позже.

### Мандирам 597

Удерживать беспокойных чувств тела пять  
В элементах пяти.  
Удерживать элементов пять  
Во внутренних органах восприятия.  
Удерживать внутренние органы восприятия  
В их танматрах.  
Удерживать танматры  
В Сущности Незданной.  
Это, истинно, есть Дхарана, практикуемая по ступеням.

### Комментарий

Желания и страсти разрывают тело на части, пять чувств приводят его в замешательство. Тонкое ощущение пяти главных элементов и их чувственное восприятие называют танматра (*tanmatra*). Танматра включает вкус, обоняние, тактильные ощущения, зрение и слух. После прекращения жизни эти производные майи в нее же и возвращаются. Когда все следствия майи (*maya karya*) возвратятся в их соответствующие "первопричины" (*maya karanas*) душа встретит Господа и воссоединится с ним. Для того чтобы победить смерть, необходимо проявить абсолютное смирение перед Всевышним, тогда воссоединение станет возможным.

## Глава 8

### Дхьяна (Медитация)

В этой главе пойдет речь о важной ступени внутренней работы, которую продолжает совершать адепт. На этом этапе разум полностью разотождествляется с внешним миром и пребывает в точечной концентрации на выбранном объекте/абстрактном субъекте. Переход от дхараны к практике медитации (дхьяне) происходит сам собой, естественным образом. В дхаране

ум прекращает размышлять о внешнем/материальном мире. Дхьяна, которая является продолжением практик, погружает ум в еще более глубокий контакт с внутренним миром.

Практику дхараны возможно совершать либо на уровне фокусировки внимания на центрах *adharas*, либо основываясь на знаниях, полученных из предыдущего опыта. В процессе дхараны разум необязательно находится в постоянном состоянии осознания объекта концентрации. Именно в этом состоит отличие дхьяны от дхараны. Практикуя дхьяну, сознание адепта непрерывно пребывает в объекте концентрации. Уместным будет привести здесь выдержку из Тантры: "Когда прерываемый поток образа (дхарана) трансформируется в постоянный поток образа, это состояние называется дхьяной. Возьмем, к примеру, падающий капля за каплей из контролируемого продырявленного сосуда поток воды. Если механизм контроля изъять, вода будет падать непрерывно, одним потоком. Это и есть дхьяна. Дхарана как бы эволюционирует в дхьяну." (Тирумандирак-каттураи (*Thirumandirak-katturai*) 3 Тантра, стр.3, публикация Тирувавадутураи Адхинам (*Thiruvavaduthurai Adheenam*) № 192).

В процессе медитации -дхьяны, в человеке начинает преобладать саттва гуна, а сознание пребывает в состоянии турья и входит в стадию чистого созерцания (*turiya* - наблюдающий ум, более не отождествленный с чувственными ощущениями и объектами чувствования).

В двадцати стихотворениях этой главы Тирумалар объясняет нам практику дхьяны с точки зрения центров *adharas*, а также рассказывает о следующей за ней нирадхара дхьяной (*niradhara dhyana*), состояниях Параи-дхьяна и Шива дхьяна. Он открывает перед идущим по пути духовного развития разнообразные получаемые в результате практик опыты, включая возможность слышать звуки во внутреннем ухе. Для адепта эта глава является достаточно важной. Правильная практика Дхьяна-Йоги должна совершаться под руководством Йога-Гуру.

### Мандирам 598

Когда пять чувств и элементов выходят наружу,  
Проявляется этот мир, образы, запахи и вкус.  
Эта есть одна из дхьян, которая проявляет этот мир,  
Создавая радость и страдания.  
Когда чувства направлены во внутрь источника Буддхи,  
Тогда проявляется другая Дхьяна,  
Даруя радость, шакти и мудрость,

Постепенно приводя к Шива Дхьяне,  
Бесконечному танцу блаженства.  
Вот два Пути Йога Дхьяны.

### *Комментарий*

Человек воспринимает проявленный мир с помощью пяти элементов, пяти тарматр (*tarmatras* - чувства), четырех внутренних инструментов, Праkritи и Пуруши. В этой главе Тирумолар учит нас правильной концентрации на центрах *adharas*, воздержанию от внешних влияний материального мира. Дхьяна подразумевает непрерывную концентрацию внимания на центрах *adharas*. Эта практика помогает адепту растворить ум и разотождествиться с чувственными ощущениями, тончайшими таттвами, сбивающими человека с истинного пути. Дхьяна позволяет продвинуться за пределы чувственных ощущений и дисгармоничного ума, которые по сути своей противопоставлены стремлению души найти что-то за их гранью. Совершенствуясь в делании практик, усердно выполняя дхьяну адепт, сможет испытать состояние Шакти-дхьяны - тела света. За этим последует высшее состояние дхьяны, непрерывное созерцание неимеющего формы Вырховного Господа Шивы. Согласно Тирумолару Шакти- и Шива-дхьяны являются двумя частями/этапами Дхьяны йоги.

### Мандирам 599

Божественный свет проявляется в Дхьяне  
Через глаза, язык, нос, два уха и интеллект,  
А также в звуке Нада, который исходит  
Из Анахата-чакры, играя бесконечный танец.  
Этот божественный свет создал грубое тело,  
Которое мы должны очистить с помощью Дхьяны  
И растворить его в изначальном источнике.

### *Комментарий*

Инструменты восприятия, действуя через органы чувств, привязывают душу к объектам материального мира. Вмешательство Господа изменяет направление нашего внимания и очищает его - происходит разотождествление чувств с инструментами восприятия. Таким образом душе дается возможность направить внимание внутрь себя.

Фокусируя внимание на центре межбровья, йогин видит сияние, исходящее из Аджна-чакры. Это сияние очищает его душу и дарует великую благодать. Происходит трансформация всего тела и внутренних органов, теперь они способны функционировать в качестве инструментов на пути духовного развития. Когда ум отворачивается от восприятия материального мира, благодать Господа Шивы заполняет душу, за этим следует освобождение, которое означает жизнь полную мудрости, божественного знания и благословения.

#### Мандирам 600

При сосредоточении взгляда на духовном сердце  
Мысли должны раствориться в тишине и покое.  
Тогда происходит смешивание,  
И небесный поток начинает исходить из Пустоты  
И через духовное сердце проливается на тело,  
Ум, объекты, звуки, даруя бесконечную Шива Джняну.

#### *Комментарий*

Согласно йогической традиции внутреннее око расположено в центре межбровья. Практикуя дхьяну, адепт способен увидеть свет, который расплываясь по небосводу, входит в него через внутреннее око. Очищенное от загрязняющего восприятия внешних объектов, око сфокусируется на этом свете и растворится в нем. Йогин преуспеет в этой практике путем глубокой концентрации на Госпode. Никакими внешними средствами нельзя измерить или воспринять это божественное свечение, которое есть форма Господа Шивы (проявление его Шакти).

#### Мандирам 601

О! Сколько живых существ проводят время зря,  
Не размышляя о тайне Дживы, которая скрыта в ней.  
Каждый час проходит впустую, и лишь единицы думают о Шиве.  
Миры исчезают, новые появляются,  
И лишь горсть учеников созерцают Божественную Джняну.  
Одни рождаются, другие умирают, и лишь единицы живут вечно,  
Радостно кланяясь Лотосным стопам Гуру.  
Но кем быть, выбор за тобой.

### *Комментарий*

Разум человека обладает способностью воспринимать и распознавать объекты. Это один из четырех внутренних инструментов познания. Господь пребывает не только в нашем уме, но в человеке в целом. И для того, чтобы проникнуть в суть высшего духовного знания о присутствии Господа внутри души (которая находится в *citta* (разум/сознание) необходимо сконцентрировать наше внимание на Аджна-чакре (центре межбровья). Тогда йогин увидит сияние благодати Господа в своем внутреннем оке.

### Мандирам 602

Дхьяна это божественная лампа света,  
Которая рассеивает из ума темноту эгоизма.  
Этот Божественный свет может рассеять  
Темноту гнева и заполнить собой все пространство.  
Поэтому Дхьяна есть бессмертная Лампа Света,  
Которая дарует мудрость и вечность.

### *Комментарий*

Божественная лампа Света, или *Anna prakasam*, есть весь накопленный душой на протяжении прошлых жизней, многочисленных жизненных опытов духовный свет.

Страсти (желание/вожделение, гнев, заблуждение) также имеют свое жаркое свечение, но это временное явление. Объект концентрации (Господь) затмевает их свечение и дает место разгореться постоянному духовному свету.

Когда активность тела будет избавлена от влияния страстей, тогда поведение человека будет регулироваться одной лишь священной целью поиска Господа внутри себя. Когда инструменты тела будут использоваться для духовного роста, страх того, что они могут препятствовать обретению Господа, пропадет. Лампа души с силой/мощью будет гореть вечно.

### Мандирам 603

Вы можете заниматься различными практиками йоги  
Около восьми лет, но если нет взгляда Дхьяны,



То вы не сможете увидеть Бога.  
И конфета для вас не станет амброзией  
И нектаром блаженства,  
Так как ваш взгляд несовершенен,  
Он не пребывает в Дхьяне.  
Но этот взгляд внутри вас как зеркало,  
С которого нужно стереть пыль,  
Чтобы оно отражало чистоту видения.

### *Комментарий*

Адепт может посвятить тысячи лет овладению искусством и наукой йоги, но если метод изучения неверен и нет цели искренне познать присутствие Господа, его постигнет неудача на пути воссоединения с Господом. Духовная преданность, непреклонное намерение, методичный подход в исполнении практик равно важны на духовном пути. Прежде, чем познать Шива-даршанам (*Siva-darsanam* - высшее состояние свободного от мирских привязанностей духа), адепт увидит свет в центре лба. С помощью darsan Шивы (*darsan* - видение бога, его проявление) Господь сливается с душой, подобно изображению в зеркале. Отраженное в чистом стекле, изображение и зеркало неотделимы.

### Мандирам 604

Если ваши два глаза  
Постоянно концентрируются на кончике носа,  
А ум пребывает в безмыслии и тишине,  
Тогда никакие печали не смогут затронуть вас.  
Поиск прекратиться и ваше тело не сможет разрушиться,  
Нектар блаженства снизойдет на вас,  
И в месте с Шивой вы станете одним целым,  
Всепроникающим сознанием.

### *Комментарий*

Исполняя практику, глаза должны быть сконцентрированы на кончике носа. Когда "прекращается поиск и на вас снисходит нектар блаженства", это означает, что течение праны в каналах ида и пингала сбалансировалось, и ум успокоился. Все человеческие стремления эгоистичны и ориентированы на

получение знаний материального мира. Когда человек разотождествляется со своими стремлениями и созерцает свое поведение с точки зрения наблюдателя, он способен увидеть свечение, исходящее из его лба.

#### Мандирам 605

Тот, кто закрепился в пристальном взгляде на кончике носа,  
Совмещая при этом задержку дыхания  
И контролируя прану по энергитическим каналам Нади,  
Может с уверенностью оставить опасения относительно перерождения.

#### *Комментарий*

Тирумалар рекомендует практиковать аджна-дхьяну (медитацию на Аджна-чакре) для того, чтобы упорядочить движение праны по каналам ида и пингала и обеспечить таким образом поднятие кундалини по каналу сушумна. Практика аджна-дхьяны успокаивает не только прану, но и ум, который переживает разотождествление с чувственными ощущениями. Теперь человек больше не подвластен влиянию беспокойного ума, который является источником как страданий, так и удовольствий. Во время аджна-дхьяны адепт погружается глубоко внутрь себя, в состояние внутреннего равновесия, в котором ни страдание ни удовольствие не оказывают на него никакого влияния. Это состояние божественного сна, о котором часто упоминает Тирумалар. Главным преимуществом этой практики является то, что практикующий в конце концов сбрасывает с себя оковы кармы.

#### Мандирам 606

При сосредоточении на Анахате чакре,  
Происходят постепенно звуковые опыты,  
И практикующий начинает слышать звуки:  
Моря, рев слона, флейты, жужжащей пчелы,  
Стрекозы, гудение раковины и стук барабана.  
Все эти звуки поэтапно слышит практикующий,  
Они очень тонкие и мелодичные.  
После будет услышан последний звук,  
Который превосходит все предыдущие,  
Он исходит от Бога и растворяет в себе все остальные звуки.

## Комментарий

Йогин, пребывая в глубокой медитации, достигает такой степени концентрации, что воспринимает внешний мир через состояние глубочайшего погружения в мир внутренний. Он воспринимает все вибрации Вселенной и осознает, что деление сущего на внешнее и внутреннее искусственно. В безмолвном созерцании йогин ощущает эти вибрации в самом ядре своей сущности. В звуке вибраций Вселенной нет и не может быть диссонанса. Это звучание природы - истинной сути йогина. Сам Господь порождает эти тончайшие звуки, их ритм, гармонию, мелодию, которые наполняют душу. Всевозможные вибрационные модуляции схожи с космическим/грандиозным танцем Господа Шивы, который объединяет наду (*nada*) и бинду (*bindu*), звучание и видимое, мудрость джняну и благодать. Доказательством того, что адепт реализовал цель дхьяны, станет его способность слышать божественные звуки во внутреннем ухе.

### Мандирам 607

В начале практики йогин услышит следующие звуки:  
Шум моря, грохот грома, рёв слона, жужжание пчелы,  
Потом звуки будут переходить все более в мелодичные тона,  
В музыку шаров и колокольчиков, в мелодию флейты,  
В гудение раковины и стук барабана.  
Все эти звуки будут один за одним развиваться,  
И практикующий испытает их все поэтапно.

## Комментарий

Данное стихотворение не опубликовано в издании Дхармапура Адина (*Dharmapura Adeena*) на основании того, что оно не было написано Тирумула Найянаром (*Tirumula Nayanaar*).

### Мандирам 608

Когда все мелодии растворяются,  
В едином звуке, исходящем от Бога,  
Тогда йогин приобретает благочестивые качества,  
Исчезает Пашу, и он присоединяется к традиции бессмертных.  
Жизнь становится вечной, и он слышит самые тонкие звуки,

Подобно аромату из цветка.

### *Комментарий*

Тирумалар выделяет две стадии в восприятии звука нада (*nada*). Все происходящее во Вселенной, включая знание о неотъемлемых чертах Бога, есть проявления первой стадии звучания нада. Этот опыт йогины получают, практикуя дхьяну. Когда плоды практики полностью осознаны, йогин становится реализованной душой, он знает, что сам Господь есть звучание нада. Подобно тому, как о цветке можно говорить как просто о запахе/благоухании.

### Мандирам 609

Нада есть высшая Шакти,  
Нада есть высшая Йога,  
Нада есть конец достижения.  
Кто реализовал Нада йогу,  
Сливается с богом,  
Как капля с океаном.

### *Комментарий*

Конечной стадией нады является Наданта (*Nadanta*), где заканчивают существование все тридцать шесть таттв. За этим последует лишь непосредственное восприятие Господа Шивы и его благодати, которая есть Шакти. Цель йоги в том, чтобы привести адепта к этому опыту и отказу от таттв, которые делают его субъектом трех иллюзий майи (*mala*), и он становится зависимым от тела и его инструментов. За пределами звучания нады есть лишь изначальное переживание Господа Шивы и его Шакти. Цель практик, которые совершают йогины, состоит именно в получении этого переживания.

### Мандирам 610

Когда Огонь Кундалини расплавит шесть Адхарас,  
А исконная темнота (Анава) отступит и рассеится,  
Когда пять Индрий растворятся в звуке,  
А Танматрас станет совершенной,

То это будет истинным совершенством Нады,  
Которая вам даст убежище у Лотосных стоп Бога.

### *Комментарий*

Тьма майи это то, что видит и испытывает душа, пребывая в материальном мире. В то же время майя проявляет мир и делает возможным его осознание. В этом смысле она несет в себе свет. Но свет этот затемнен непреодолимой/давящей тьмой эгоизма (*anava-mala*). В предыдущем стихотворении Тирумулар упоминал об окончании/пределе звучания нады - предпоследнем этапе дхьяны и финальной стадии видения Господа Шивы (*Siva-darsana*). По мере увеличения времени практики дхьяны и углубления концентрации на выбранном умственном объекте (Господе), внутренние звуки станут все тоньше и звучание нады утихнет, погрузившись в первопричину всего - Шива-Шакти. Настойчивость в выполнении практик дхьяны несомненно приведут адепта к святым стопам Господа Шивы.

### Мандирам 611

Это тело - есть путь приводящий во дворец огня,  
Свет этого огня уничтожает любую темноту.  
Этот огонь порождается из божественного места,  
Где пребывает его основа творения - Кундалини Шакти.  
С помощью длительной медитации  
И размышления над этим светом,  
Достигается место Великой Пустоты,  
Где темнота и свет сливаются в одно целое.

### *Комментарий*

Многие Сиддхи вслед за Тирумуларом преподносили свои учения в загадочной, часто непонятной форме, поэтому ученику трудно было правильно истолковать их послания. Фразеология, которую они использовали, отражала их глубинный внутренний опыт на таком уровне, на котором общепринятые слова не способны были передать реальность.

Дворец огня в стихотворении олицетворяет центр межбровья - Аджна-чакру, где пребывают нады и бинду, и в разуме пробуждается истинное знание. Пребывая в состоянии концентрации на этой чакре, человек видит вокруг себя постоянное сияние, для него уже не существует тьмы и ночи.

Когда привязанность к чувственным ощущениям разорвана, адепт начинает свое путешествие в поисках Господа. Его тело в это время проходит этап трансформации для того, чтобы жизнь в физическом теле продолжалась столько сколько необходимо будет для завершения поиска. Поэтому вопрос смерти или безвременного телесного истощения отпадает. Такая душа постоянно пребывает в свете, и как говорит Тирумалар, в этом состоянии она всего на одну *yojana* (линейная мера) отдалена от просветления. Когда адепт стремится к высшему божественному знанию, он не отступит назад и не откажется от своих стремлений, ведь нет нужды покидать очищенный дом.

### Мандирам 612

Тот, кто не дает клятвы и обещания,  
Не ведет споры и склоки,  
А пребывая в тихом месте,  
Созерцает текущую Кундалини по позвоночнику,  
Которая открывает три Мандалы.  
Тот и есть истинный Йог, который будет жить вечно в своем теле,  
Испытывая безмерное счастье.

### *Комментарий*

Когда йогин направляет свое намерение на окончательное достижение святых стоп Господа Шивы, вся его жизнь становится подчинена принципу аскетизма. Этот путь начинается с ямы, включает в себя все выходящие за пределы разума переживания и завершается состоянием самадхи. Путь йоги состоит не только из внешних ритаулов покаяния, обетов (которые только вводят в заблуждение), и тд. Гораздо более важным является подчинение всех внутренних инструментов тела, так чтобы возможным стало искоренение всех соблазнов физического мира. Таким образом важнейшей практикой внутренней дисциплины на этом этапе является пранаяма. Она оказывает благоприятное и благотворное воздействие на все области тонкого тела, которые подразделяют на три составляющих - солнце, луну и сферы мандалы (*mandalas*). Практика пранаямы очищает все мандалы и потоки *vaais* внутри тела. Очищение мандал происходит тогда, когда йогину удалось побороть и избавиться от тех желаний, которые разжигали его страсти и низшие помыслы. Мощные, очищенные потоки жизненных энергий в свою очередь очистят и сделают сильным грубое и тонкие тела, и тело йогина сможет вечно пребывать в хорошей физической форме.

## Мандирам 613

Существуют три сферы или Мандалы,  
В каждой из них пребывает божество,  
Творение спонтанной энергии Бога.  
Созерцая или медитируя над каждой Мандалой,  
Вы должны получить благословение Божества живущего в ней.  
Тогда Мандала раскрывается и изливает нескончаемый поток Шакти.

### *Комментарий*

Мандалы представляют собой три области тонкого тела соответствующие стихии огня, солнцу (солнечной энергии) и луне (лунной энергии). Подобно центрам *adhara*s мандалы также являются точками фокусировки внимания во время медитации и подлежат очищению. Господь Шива - Верховный Владыка, повелевает солнцем, луной и огнем (*adhikaris*), поэтому возникает вопрос о порядке концентрации на каждой мандале в зависимости от степени значимости. Тирумулар поясняет, что все три мандалы существуют в родстве и взаимно проникают одна в другую.

## Мандирам 614

В темном месте, где находится сердце,  
Располагаются Три Мандалы,  
Тот, кто сольется с ними,  
Больше не будет знать, что такое усталость.  
Это есть действительно возвышенный процесс.

### *Комментарий*

Душа находится в заточении темной камеры тела, которое опутано невежеством эгоизма (*anava mala*). Поэтому разум человека не в состоянии различить малое божество от Верховного Владыки Вселенной. Три малых божества пребывают в областях огня, солнца и луны и влияют на функционирование нашего тела. Разобшенная работа тела истощает ум и приводит его в усталость. Тирумулар в качестве лекарственного средства для исцеления тела и разума советует пробудить энергию кундалинии, которая усилит жизненный потенциал человека. Поднимая кундалини, адепт

поочередно концентрируется на внутренних центрах (adhara) и совершает поклонение божествам соответствующего центра и последним, куда войдет кундалини, будет пристанище самого Господа Шивы. Когда душа станет свидетелем этого великого объединения в Сахасрара-чакре, вся усталость и истощение рассеются. В этот момент она переживет состояние умиротворения и радости, как от омовения в священный месяц Маргали (индусы считают месяц Маргали священным, во время него верующие совершают молитвы и обряды поклонения).

#### Мандирам 615

Тот, кто подчиняет три Гуны,  
С помощью контроля дыхания,  
Направляя прану по очереди  
От правой нади к левой,  
Которые начинаются в Муладхара чакре.  
Тот сможет достичь бессмертия  
И стать Властелином Небесных Существ.

#### *Комментарий*

Тирумалар еще раз напоминает, что Господь Шива есть единственный владыка и покровитель всех небесных существ. Он, а не божества центров adhara или мандал, есть первопричина благодати, которая снисходит на нас.

Прямой задачей Кундалани-Йоги является избавление йогина от влияния трех гун (guna): саттвы (sattva), раджаса (rajas) и тамаса (tamas).

#### Мандирам 616

На четыре пальца вверх от центра пупа,  
Находится лепестковая Чакра Анахата,  
Или сердечный центр.  
Еще выше на двенадцать пальцев вверх,  
Находится лепестковая Чакра Вишуддха,  
Или центр горла.  
Тот, кто медитирует на этих чакрах,  
Находясь в безмыслии и спокойствии,  
Подобно морю, которое не движется на глубине.  
Тот узнает Бога в своем теле.



### *Комментарий*

Горловая чакра Вишудха (*visuddhi*) является местом сосредоточения *Vani*, внутренней речи, из которой рождается сила *vaikhari* голоса физического. Адепт может концентрироваться на сердечном центре, но не добьется успехов в познании благодати Гопода Шивы. Практикуя дхьяну йогину откроется истинное знание о его собственной сущности. Он обретет опыт пасу-джняны (*pasu-jnana*), который позволит ему отделить в своем восприятии тело и его инструменты от души. Но адепту все еще нужно будет научиться видеть Господа внутри этой души.

### Мандирам 617

Тот, кто разрушает тридцать шесть слоев Таттвы,  
С помощью глубокого созерцания и Джняны.  
Развеивая Иллюзию Майи  
И приобразовывая все нечистое в чистое.  
Познавая таким образом, что все исходит из одного источника,  
Являясь изначально совершенным.  
Тот открывает Божественное Изящество всего творения,  
Являясь познавшим на себе все стадии Дхьяны,  
Становясь Святым, который прошел Путь единиц.

### *Комментарий*

Тридцать шесть таттв являются плодами майи и следовательно нереальны (24 Анмататтвы (*Anmatattva*), 7 Видья таттв (*Vidya Tattva*), 5 Шива таттв (*Siva tattva*)). Майя - проявление майя-шакти Господа Шивы.

В этом стихотворении Тирумалар рассказывает о том, что произойдет с йогиним, решительно настроенным идти по пути дхьяны. После того, как пройден этап концентрации на божествах центров *adharas*, сознание адепта готово воспринять благодать Господа. В результате совершаемых практик у адепта возрастает осознанность, способность отличать реальное от нереального, способность воспринимать тело, его инструменты и все таттвы как нечто нереальное. Дхьяна приближает его к восприятию божественной благодати, уменьшает расстояние, отделяющее душу от Господа. На практикующего снисходит мудрость и сердце наполняется величайшей

любовью единения с Господом. Поистине велика трансформация, которая происходит с человеком, практикующим дхьяну.

## **Глава 9**

### **Самадхи (Глубокая медитация)**

Восьмой и финальной ступенью пути Аштанга-Йоги является достижение адептом Самадхи (*Samadhi*). Это состояние знаменует успешное окончание практики дхьяны и представляет собой смысл и основную цель пути йоги. Для практикующего, который прошел все этапы пути: ямы, ниямы, асаны, пранаяму, пратьяхару, дхарану и дхьяну, удастся поднять кундалини и войти в состояние самадхи. После того, как адепт получил опыт поднятия кундалини и достижения самадхи и повторил его многократно, он приближается к состоянию просветления. Патанджали (*Patanjali* - ученик Нанди Дева, автор системы Йоги) выделяет в самадхи несколько стадий: савикальпа (*savikalpa* - высшее осознание. Адепт сохраняет свое сознание, поэтому на этой стадии самадхи он может переживать состояния рассуждения (*vitarka*), мышления (*vicara*), благословения (*ananda*) и самоопределения (*asmita*)). "*Kalpa*" с санскрита переводится как "воображение". Следующей стадией самадхи является асампраджнята (*Asamprajnata* - состояние высшего осознания, в котором грубое мышление уже отсутствует). И, наконец, завершающей высшей стадией является нирвикальпа (*Nirvikalpa* - высшее трансцендентное состояние сознания, при котором полностью исчезают такие понятия как разум, двойственность, опыт субъект-объектных отношений, все видится как одно). Йогины также разделяют понятия савикальпа - и нирвикальпа самадхи. В традиции йоги самадхи - состояние высшей мудрости джняны, достижение йогином просветления.

Данный том Тирумандирама посвящен описанию наиболее значимых аспектов Шива-Йоги. Душа в конце пути должна слиться с Господом Шивой и стать одним целым с высшим духовным знанием. Эго растворяется в сверкающем свете мудрости Господа Шивы. Поэтому о состоянии самадхи в Тирумандираме говорится как об единении с Господом. Тирумалар настаивает на тщательном, добросовестном следовании и исполнении всех этапов пути йоги для того, чтобы адепт смог без труда войти в самадхи. Святой подчеркивает важность и значимость дисциплинированной жизни,

полной покаяния и аскетизма, следуя которой адепт полностью очистит внутренние инструменты тела и души. В этой главе Тирумалар объясняет опыт переживания самадхи с точки зрения восприятия сияющей благодати Господа Шивы. И напоминает далее, что ум человека будет вновь и вновь возводить величайшие барьеры, препятствующие вхождению в это состояние. Из предыдущих глав нам известно, что прана и ум влияют друг на друга. Поэтому жизненно важным инструментом для очищения, успокоения и поддержания внутренней концентрации ума является пранаяма. Адепт, добившийся успеха в достижении самадхи, вскоре замечает как все таттвы быстро теряют свою силу и растворяются. У него начинают проявляться сверхспособности, известные под названием сиддх, которые выводят на поверхность скрытые качества йогина и открывают перед ним доступ к космическому сознанию. Святой предупреждает, что обретение сиддх есть лишь малое, незначительное достижение, которое способно отвлечь адепта от главной/истинной духовной цели - единения с Господом Шивой.

#### Мандирам 618

Самадхи – является концом Пути Лайя и других Йог.  
Самадхи – является завершением раскрытия Восьми Сиддх.  
Кто упорно следует путем Лайя йоги до конца,  
Тот сможет реализовать Самадхи.

#### Комментарий

В этом стихотворении мы знакомимся с понятием самадхи. Самадхи - завершающий этап восьмиричного пути йоги, который начинается с соблюдения правил ямы.

Только когда йогин укрепился в состоянии самадхи, он способен обрести восемь сиддх или божественных талантов. К ним относятся: анима (*anima*), лахима (*lahima*), махима (*mahima*), прапти (*prapti*), гарима (*garima*), пракамья (*prakamya*), вашитва (*vasitva*) и кайя правеша (*kaya pravesa*). Для того, чтобы обрести их все, йогину необходимо устойчиво пребывать в состоянии самадхи.

#### Мандирам 619

Когда на пике Меру в Сахасраре,  
Бинду и Нада расцветет,

То в их союзе прибудет Самадхи.  
И тогда великолепные видения,  
Предстанут перед йогиним,  
Из бесконечного источника Джняны.

### *Комментарий*

Бинду представляет собой жизненную энергию, порождаемую звучанием нада - основной божественной вибрацией вселенной: звуком АУМ. Бинду и нада оба являются проявлениями Шакти. Для того, чтобы душа объединилась с Господом, жизненная энергия должна вместе с кундалини подняться вверх, пройдя все центры adharas к Аджне и Сахасраре, тогда практикующий достигнет состояния самадхи. Когда энергия поднимется до горы Меру - Аджна-чакры, йогин увидит ослепительный свет, который есть сам Господь Шива, и перед ним откроется высшая мудрость джняна, чьим внутренним проявлением является свет. Термин "просветление" очень точно передает это состояние.

### Мандирам 620

Где есть поглощение мнения,  
Там есть вечное дыхание жизни.  
Где нет поглощения мнения,  
Там дыхание жизни пребывает,  
Подобно солнцу, которое то заходит, то восходит.  
Того чье мнение поглощается,  
Испытывает невыразимый экстаз,  
Таким образом познавая Йогу поглощения.

### *Комментарий*

Прана и ум движутся сообща. Когда ум активен, прана также находится в движении. Умиротворенный, спокойный, полный радости ум это ум освобожденный от рабства своих собственных мыслей, свободный от раздражений и беспокойств, порожденных мирскими обязательствами/влияниями. Освобожденный ум пребывает сам в себе. Адепт, достигший состояния ума высших ступеней самадхи, обретает видение Господа Шивы. Величайшее счастье пребывать в единении с Господом.

## Мандирам 621

Тот, кто пребывает в Самадхи,  
Начинает испытывать мистические видения,  
Видит цветущие леса и водоемы,  
Видит землю покрытую золотом,  
И драгоценными камнями.  
Он бродит в божественном пространстве  
Бесконечной Пустоты.  
И там на плодородной Горе Меру,  
Он подчиняет Лошадь Дыхания,  
Приводя её к полной остановке.

### *Комментарий*

В этом стихотворении Тирумалар старается объяснить природу состояния самадхи. Находясь в высшей степени медитации, йогин погружен в глубину божественного переживания, он наслаждается красотой, благодатью, священным прямым опытом осознания сущего.

Водоем здесь олицетворяет благословение, дающее начало потоку божественного нектара, струящегося в голове йогина, который он должен испить. Термин лошади можно интерпретировать двояко. С одной стороны, она может означать поднятую по сущумне и контролируемую йогиним энергию кундалини. С другой стороны, под усмирённой лошадию можно понимать и тело, которое остается бездыханным, спокойным и отстранённым, так как йогин отключил от него свое сознание.

## Мандирам 622

На вершине позвоночника, в центре,  
Посторено уникальное жильё,  
Оно имеет три окна и четыре двери.  
Когда дверь будет раскрыта в этом жильё,  
Тогда появится видение Пустоты и наступит Самадхи.  
И слово смерть больше не появится даже в мечте.

### *Комментарий*

Под четырьмя дверьми жилища-головы подразумеваются глаза, уши, нос и рот человека. Открытая дверь на вершине позвоночника - момент, когда энергия кундалини достигает по сушумне верхней чакры Сахасрары.

#### Мандирам 623

Существуют Пять Мистических областей,  
Восемь горных цепей  
И шесть племен Адхара,  
Которые держат их.  
С мыслью, сосредоточенной на нем,  
Хорошо видно, что Он там стоит.  
Разделяя Изящество его Ног и танца,  
Можно стать бессмертным.

#### *Комментарий*

Пять мистических областей олицетворяют пять основных элементов/стихий, из которых состоит материя вселенной - земля, вода, огонь, воздух и эфир.

Разные авторы по-разному трактуют значения упомянутых в мандираме гор и племен. В издании Тируваваду Тураи Адина (*Thiruvavadu Thurai Adeena*) под восемью горными цепями понимаются восемь шакти, а шесть племен - это внутренние центры (adharas). Некоторые описывают двенадцать гор как двенадцать kalas чандра йоги, или двенадцать уровней внутренних центров (adharas) от муладхары до митханама (*mithanam*). Сорок восемь (вместо шести) племен подразумевают сорок восемь букв, проявленных на лотосовых лепестках внутренних центров.

Йогин должен отбросить прочь все привязанности, касающиеся не только внешнего материального мира, но и мира духовных опытов, для того чтобы полностью сконцентрировать свое намерение/стремление на конечной цели йоги.

#### Мандирам 624

Человек в пределах запертого тела,  
Заманен в ловушку дыханием жизни.  
Путь к земле Шивы находится

За пределами желаний.  
Тот, кто закрепил пристальный взгляд  
На Верной цели, достигнит плода Манго,  
Который растет в саду на этой земле.

### *Комментарий*

Подобно хитроумному изобретению, приспособленному доставать воду из колодца, которое постоянно спускается вниз и поднимается вверх, прана поднимается и опускается вдоль всей длины и ширины тела. Для того, чтобы душа вознеслась над всеми живыми существами в величие, которое есть сам Господь, необходимо намеренно направлять прану по каналу сушумна нади. Обыденных умственных усилий и умозаключений не достаточно для того, чтобы найти и познать Господа. Необходимо снять фокус внимания с внешнего мира и направить его на одного лишь Господа.

Ценнейшим плодом/долгожданным результатом этой концентрации станет состояние самадхи - переживание Господа. Фрукт манго давно созрел в саду, йогину необходимо просто дотянуться и сорвать его - практикуя йогу и достигнув состояния самадхи.

### Мандирам 625

Есть путь к видению Бога,  
Но лишь малое количество существ следуют ему.  
Он наделил нектаром амброзии все живое  
Для того, чтобы все смогли подняться  
На высоты Мистической Горы.  
Но они по-прежнему остаются на темной горе  
И не пьют нектар амброзии,  
Поскольку они обладают своим мнением,  
Которое исчезает в Самадхи навсегда.

### *Комментарий*

Господь есть истина. Пережить и осознать это означает припасть к святым стопам Господа Шивы и стать вне рождений и смертей.

Стихотворение описывает мистическую гору Мандара, которую согласно Пуранам божества и асуры (демоны) встряхнули с помощью змеи Вашуки (*Vasuki*), замаскированной в виде каната. Они задумали овладеть

нектаром, который бы наделил нашего силой и мощью победить противника. В йогической традиции "взойти на гору" означает подняться внутри себя - поднять энергию кундалини по каналу сушумна над чакрой. Этого можно добиться лишь следуя суровой дисциплине и аскетизму, предусмотренным на пути йоги. Чтобы познать духовную истину ум должен разорвать оковы всех привязанностей и обрести состояние самадхи. Внутреннее покорение ума становится для адепта гораздо более трудным и тяжелым, чем преодоление препятствий материального мира.

#### Мандирам 626

Он – есть мы. Он – есть основа,  
Которая описана в Четырех Ведах.  
Он свет, который пылает  
Выше самого чистого золота.  
Тот, кто любит его,  
Кто приближается к нему,  
Лишаясь всех желаний,  
Тот поднимется высоко на Мистическое дерево,  
Его дыхание остановится в Самадхи,  
И он станет с ним един.

#### *Комментарий*

Веды - послания, которые явил/изрек сам Господь для того, чтобы люди могли обрести духовное знание и следовать по пути, указанному им Господом. Господь это душа души, он горит внутри нас словно лампада.

Вновь Тирумалар упоминает о желанном плоде самадхи. Когда идущий по духовному пути отказывается от всех желаний, с глубокой преданностью и любовью следует пути йоги и поднимает энергию по каналу сушумна над чакрой, он несомненно обретет единение с Господом.

#### Мандирам 627

Выше Муладхары, у основания лба,  
Где начинаются волосы,  
Находится мистическая луна.  
Этот полумесяц имеет бесчисленную форму  
И несравненную красоту.



В нем время и место смешиваются.

### *Комментарий*

Сияющий мистический полумесяц здесь олицетворяет переживания йогина, который фокусирует свое внимание на центре межбровья. В этом стихотворении Тирумалар описал опыт адепта, поднявшего кундалини шакти к Аджна-чакре - духовному оку.

### Мандирам 628

Лишаясь недовольных мыслей,  
Сможешь подняться высоко  
По пути Кундалини.  
Поиск – есть творение Создателя,  
Который создал все.  
Достигая Мистической Луны,  
сможешь увидеть союз С ним,  
В котором он сольется с тобою.  
И тогда наспунит спокойствие в Самадхи.

### *Комментарий*

Когда энергия кундалини проходит путь от Муладхара-чакры и достигает Аджна-чакры, йогин видит свечение в центре межбровья. Это свечение знаменует достижение им состояния самадхи - переживания высшего божественного опыта. В самадхи йогин чувствует легкость и свободу от всех умственных беспокойств и тревог.

### Мандирам 629

Самадхи достигнуто, Шива достигнут,  
Шакти тоже будет поймана,  
Недовольные страсти будут рассеяны,  
И настанет совершенное спокойствие.  
Мнение лишь будет украшать  
Этот великолепный пейзаж,  
Который исходит из Великого Самадхи.

### *Комментарий*

Состояние единения с Господом есть состояние самадхи - глубокой продолжительной медитации, когда ум объединяется с объектом концентрации. При этом перед адептом раскрывается высшая духовная истина, которая является проявлением арутшакти (*arutsakti*) - благодати Господа. Шакти контролирует и управляет душой неявно, она проводит ее по пути страданий и удовольствий, чтобы начисто стереть и избавить душу от кармических обязательств. Негодование Шакти проявляется тогда, когда душа проходит через этапы страданий и боли, чтобы освободиться от кармического закона. Но Арутшакти в свою очередь проявляет себя как благодать Господа, это побережье освобождения души.

Тирумугалар подчеркивает важность достижения внутренней гармонии, разотождествления со страстями, чтобы познать плоды самадхи. Эти плоды включают в себя: единение с Господом, раскрытие перед адептом духовной истины, постепенное проявление божественной благодати и достижения побережья освобождения, что само по себе есть чистая благодать.

### Мандирам 630

Он стоит как несравненный Столб Света,  
Когда Джива в Самадхи сливается с ним.  
Даже Брахма, который создает и разрушает,  
И Вишну, который имеет цвет океанского оттенка,  
Оба кланяются и обожают Его.

### *Комментарий*

Первые две строки мандирама описывают момент объединения и познания Господа и Шакти во время самадхи. Брахма и Вишну также как Шива и Парвати выражают почтение/уважение просветленной душе, они радуются вновь прибывшей в их окружение чистой сущности. Некоторые авторы говорят о том, что божества даже предлагают душе совершать в ее честь обряды поклонения, так как обретя природу Шивы, она способна избавить божеств от их ноши - обязанностей быть вовлеченными в процесс творения и поддержания жизни. Хотя душа и пребывает в единении с Господом Шивой во время самадхи, на нее не возлагается задача выполнять эти обязательства. Она погружена в бесконечную мудрость и счастье, которые есть Господь.

## Мандирам 631

Многие Йоги, которые стремятся к Самадхи  
Ради Восьми Сиддх, имеют мало мудрости.  
Потому что Высшее Самадхи и Сиддхи,  
Есть полное слияние с Богом на всех уровнях.

### *Комментарий*

Йогинам, достигшим самадхи, открыты все виды йоги - Мантра-йоги, Пранава-йоги, и др. Можно также говорить о том, что божественное переживание самадхи не зависит от того пути, которым к нему пришел йогин. Последние две строки мандирама являются очень важными. Тирумалар объясняет, что самадхи пути йоги и пути благодати стоит разделять. Слияние с Господом и пребывание в его благодати вот высшее самадхи, никаких других усилий больше прилагать не нужно. Мудрость, которую обретает йогин на пути благодати это Пати-Джняна - высшая мудрость в сознании Господа, она отличается от переживания, которое йогин получает во время йогического самадхи. Сиддхи, которые Тирумалар упоминает в этом стихотворении, будут подробнее описаны далее в книге.

## **Глава 10**

### **Преимущества Восьмиричного Пути Йоги**

Эта глава посвящена тем добродетелям и благам, которые получает адепт, следуя восьмиричному пути йоги. Хотя конечной целью практик и является единение с Господом Шивой, йогин уже на ранних стадиях пути будет видеть положительные результаты своей работы и начнет накапливать (духовные) блага. Известное изречение гласит: "Там, где приложено было стоящее усилие, результат будет в той же мере стоящим". Даже если адепт не способен придерживаться строгой дисциплины на всех восьми ступенях пути, он познает желанные плоды своих усилий на тех этапах, где работа его была успешной. Аштанга-йога очищает внутренние инструменты тела, разум, интеллект и читту (*citta* - индивидуальное сознание человека). Она помогает практикующему принять и вести простой, целомудренный,

дисциплинированный образ жизни; направляет ищущего к высшей духовной цели - обретению благодати Господа и истинного духовного знания. Самым сложным и трудным, с чем придется столкнуться человеку, станет решение принять на себя обязательство посвятить жизнь поиску Господа. Ведь на своем духовном пути он несомненно столкнется с тремя величайшими преградами – иллюзиями (*malas*) - эгоизмом, майей и кармой.

Отдельную главу Тирумулар посвящает описанию аттама сиддх (*attama siddhi*) - восьми великих сиддх или сверхсил, которые обретает йогин на пути духовного развития. Но эти способности таят в себе опасность, так как могут ввести адепта в заблуждение, что он уже достиг высшего состояния реализации. Это игра и уловка майи, и если эго адепта попало в эту западню, все духовные усилия, которые он предпринял на пути, окажутся недейственными/бесполезными. Святой предостерегает йогина не отождествляться с желанием обладать сиддхами, ведь это желание уведет его внимание прочь от концентрации на Господе.

Яма

Мандирам 632

Те, кто ищут Владыку  
Спутанных локонов, украшенных цветами,  
Несомненно достигнут Обители Богов;  
"Что бы преданный не искал,  
Я дарую ему это."  
Так благославляет Владыка,  
Восседающий на быке  
И танцующий, услаждая свою супругу.

*Комментарий*

Цветы в этом стихотворении олицетворяют добродетель, накопленную адептом в результате соблюдения правил ямы. Бессмертный рай ожидает йогина, который посвятил свою жизнь соблюдению дисциплин и требований ямы. Господь Шива с радостью дарует ему все, чего бы тот ни пожелал.

Нияма

### Мандирам 633

Крепко держись Его Стоп,  
Поклоняйся им с любовью,  
Пой Ему хвалы,  
Изучай его Священное Учение,  
Постоянно думай о Нём;  
И ты достигнешь Мира Шивы,  
Получив царские привилегии  
От собрания святых Риши.

#### *Комментарий*

Когда йогин ведет дисциплинированную, смиренную жизнь, следует требованиям ямы и ниямы, он постепенно овладевает и правилами джняна-марджи (*jñāna-marga*) - особой формы внутреннего поклонения. Такой душе несомненно открывается путь к миру Господа Шивы, где она имеет возможность воссоединиться с другими святыми.

### Асаны

### Мандирам 634

Беспредельна Благодать Владыки,  
Он возносит своих преданных к Индре,  
Владыке небожителей.  
И они будут приняты  
С почестями и великолепием  
С барабанным боем и игрой труб  
Вся слава и блаженство ниспадут на них.

#### *Комментарий*

Йогин, который уделяет все свое внимание усердным практикам покаяния и аскетизма, будет провозглашен в мире божеств правителем, он обретет неземное благополучие/богатство в городе Амаравати (*Amaravati*), известном как город Индры. Некоторые источники ставят под сомнение

авторство Тирумолара в этом мандираме из-за чрезмерного использования преувеличений в тексте, несвойственных святому.

Пранаяма

Мандирам 635

Когда преданный достигает Мира Шивы,  
Он встречается с толпой Небожителей,  
"Приветствуем! Прибывает наш Золотой Владыка",  
Так они будут приветствовать  
И он будет наслаждаться восхитительными удовольствиями.

*Комментарий*

В стихотворении описаны блага, которые становятся доступны адепту, правильным образом исполняющему кумбхаку (*kumbhaka* - задержка дыхания в практике пранаямы).

Пратьяхара

Мандирам 636

Когда он достигает Мира Шивы,  
Небожители, стоящие в восьми направлениях,  
Вопрошают "Кто он?"  
И Хара говорит "Он мой";  
И благородные Дэвы собираются и приветствуют его.  
Так же, как если бы они встречали самого Шиву.

*Комментарий*

Йогин непреклонно исполняет практику пратьяхары и направляет все свое внимание на Господа Шиву. Когда он достигнет успеха, он обретет золотое тело, чем вызовет зависть всех божеств. Такой йогин обладает видением Нилаканты (*Nilakanta*) - горла Шивы, посиневшего из-за яда алахалы (*alahala*), который проглотил Господь, чтобы спасти мир людей.

Дхарана

Мандирам 637

Ища благой путь,  
Они уходят с пути Смерти;  
Они шествуют по пути Истины,  
Они ищут путь Освобождения.  
Они бесконечно щедры.  
Небожители могут  
В направлениях восьми скитаться.  
Волей-неволей они придут  
К земному пути преданных  
И там будут искать Его.

*Комментарий*

Богиня Яма (*Yama* - богиня смерти) поддерживает мир материальный, затянутый в круговорот рождений и смертей. Йогину под силу установить священный мир, если он очистит свой разум, сердце и речь. Ведь их природа священна/божественна, потому что через них проявляется Господь. Основанные на мудрости джняне и благодати, они несут в себе бесконечную ценность, которую йогин разделяет со всем человечеством.

Первые строки мандирама описывают йогина стойко исполняющего практику дхараны. Последние в свою очередь посвящены божествам, вернувшимся в проявленный мир, чтобы завершить свои кармические обязательства.

Дхьяна

Мандирам 638

Он – прибежище  
Спящего на океане Вишну,  
Создающего семь миров Брахмы

Растворяющего всё живое Рудры  
Наслаждающихся пузырящимся нектаром Дэв.

### *Комментарий*

Ум, погруженный в медитацию, ставший единым с объектом концентрации, пребывает в самадхи. Святой объясняет, что йогин, практикующий дхьяну, обретает в результате истинное духовное знание, которое несет в себе объект концентрации (Господь). Дхьяна возможна в трансцендентном уме, уме в состоянии турья (*turiya*), когда осознание/восприятие йогина исходит из божественного источника.

### Самадхи

#### Мандирам 639

Превосходя причинные ограничения Дживы,  
И принимая Причинные Таттвы  
Затухают Причинные источники сами по себе,  
Так тапасыны сливаются с извечным Бытием.  
Такова истина Высшего Самадхи.

### *Комментарий*

Ограничения/оковы души - это ее телесная оболочка, инструменты тела, привязанности к мирским опытам и др.

Таттвы, упомянутые в стихотворении - это семь видов таттв, которые были описаны в первом томе Тирумандирама. Они, также как и кармический цикл рождений и смертей, постоянно атакуют душу и затягивают ее в мир иллюзий.

В этом мандираме Тирумулар описывает переживания, которые испытывает адепт, накопивший духовный опыт за время продвижения по пути йоги и достигшего самадхи. Этот опыт - результат его дисциплинированной и аскетичной жизни.

Восемь приведенных в этой главе мандирамов упомянуты во всех общепризнанных источниках, таких как Дхармапура Адинам (*Dharmapura Adeenam*) и Тирувавадутураи Адинам (*Tiruvavaduthurai Adeenam*). Суба



Аннамалаи (*Suba Annamalai*) в свою очередь отказался от дальнейших публикаций этих стихотворений, заявив в первом издании Тирумандирама (стр. 341), что не признает за ними авторства Тирумулару.

## **Глава 11**

### **Восемь Великих Сиддх**

В результате регулярных, интенсивных практик и жизни, полной аскетизма, у йогина начинают проявляться некие сверхвозможности/сверхспособности, называемые сиддхами. Самыми главными являются восемь сиддх: анима, махима, лахима, гарима, прапти, пракамья, иситва и васитва. Эта глава посвящена подробному описанию каждой из них. Восемь сиддх чаще всего называют "великими", потому как они олицетворяют безграничные возможности самого Господа Шивы. Но овладение ими служит для адепта лишь напоминанием продолжать поиск священных стоп Господа и не устраивать передышки на духовном пути. Сиддхи поистине всего лишь тени бесконечной великой мощи и силы Верховного Владыки. Прежде всего следует помнить, что обретение их есть проявление благодати Господа Шивы. Накопить сиддхи йогин способен только посредством строжайшей аскетичной жизни, постоянного духовного усилия и практик контроля праны и поднятия кундалини по каналу сушумна нади. Сиддхи проявятся после многих и многих лет верного исполнения практик и пребывания в глубокой духовной преданности Господу. Йогин всегда должен помнить об опасности быть ослепленным сверхъестественными способностями, ведь они могут в миг разжечь пламя эгоизма в его душе. Это может привести к тому, что он сойдет с истинного духовного пути, ведущего к освобождению, и ступит на путь личностной выгоды, который затянет его еще дальше в трясину кармы и иллюзий майи, из которой он так долго выбирался в начале пути.

Тирумулар упоминает еще об одном положительном качестве, которое обретет йогин - сиддхи пробудят в нем осознание и истинное видение природы таттв. Адепт не только впитает энергии первоэлементов мироздания, но и получит контроль над ними.

Маха сиддхи (*maha siddhi* - великие сиддхи) есть благодать Господа Шивы. Йогин, познавший их, должен без промедления продолжить свой путь

к обретению духовного освобождения. Но он может рискнуть и тогда падет жертвой обманчивых сил эгоизма (*anava-mala*).

В некоторых изданиях эта глава приведена с подзаголовком "вхождение в другое тело" (*para-kaya-p-pravesam*). Утверждение это истинно, так как йогины часто используют сиддхи для внетелесных путешествий души. Тирумалар и сам практиковал подобные опыты. Здесь упоминание этих сверхвозможностей носит мистический характер. Способности, которые несут в себе сиддхи, могут подействовать разрушительным образом на душу адепта - разжечь в нем чувство эгоизма, поэтому он должен суметь вовремя направить эти сверхсилы на покорение духовных высот. Суффикс "пара" (*para*) означает "высший/исключительный", потому как душа поднимается из глубин рабства иллюзий (*malas*) к существованию высшего порядка. Когда йогин, пребывая в единстве с Господом, осознает, что сиддхи это проявление могущества Господа, его душа больше не будет нуждаться в использовании этих сверхспособностей.

Пара-кайя-п-правешам (*Para-kaya-p-pravesam*)

Мандирам 640

Тот, кто в смиренности молится и ищет Бога  
Не отвлекаясь ни на что,  
Может приобрести восемь сиддх.  
Бог - есть основа творения,  
И любые силы проистекают из него.  
Тот, кто верно служит Богу,  
Подавляя свои желания и похоти,  
Достигает Восеми Великих Сиддх,  
Как знак того, что он реализовал  
Слияние с Божественной энергией и волей.

*Комментарий*

В ответ на духовные усилия и аскетичный образ жизни йогина, Господь сниспосылает ему благодать, благодаря которой и становится возможным обретение великих сиддх. Восемь великих сиддх будут перечислены Тирумаларом в последующих мандирамах.

Мандирам 641

Бог – есть начало творения всего,  
Его я преданно искал,  
Чтобы поклониться ему в Лотосные стопы.  
С большим трудом, верой и преданностью  
Я нашел его и слился с ним,  
Все грехи и желания исчезли в миг,  
Как песок с ладони при сильном шторме.  
Получив от Бога Благословение,  
Я стал Мистической Пустотой,  
Для которой нет ничего невозможного.  
Все Восемь сиддх открылись мне,  
Как присущая сила творения,  
Которая пришла пребывать во мне,  
Оборвав пути рождения и смерти.

#### *Комментарий*

Господь есть чистая обширная безграничность. В данном мандираме Тирумупар повествует о собственном опыте переживания благословения священных стоп Господа, о том, как ощутил всеохватывающую открытость и простор сущего, его сердце не было замутнено, ничего больше не представляло трудности - не осталось неразрешимых задач или недостижимых целей. Благодатью Господа святой обрел восемь великих сиддх. Пребывая в чистой божественной радости, он больше не был вовлечен в круговорот рождений и смертей. Тирумупар говорит, что переживание благодати Господа выходит далеко за пределы состояния самадхи.

#### Мандирам 642

В месте, где находится Муладхара чакра,  
Покоиться Шакти, имея прекрасную форму и аромат.  
Получив от Гуру благословение,  
Выполняй Шамбхави и Кхечари Мудру.  
Так ты достигнешь могущественной цели Шивы  
И реализуешь Восемь Великих Сиддх.

#### *Комментарий*

Сиддхи - достижения практикующего, следующего по пути йоги. Если йогин будет практиковать Кундалини-Йогу в связи с Самбхави-Йогой или Кечари-Йогой он обретет восемь великих сиддх.

### Мандирам 643

Говорят, что Элементы, Года, Время и Майя,  
Подвержены изменению и разрушению,  
В них невозможно обрести покой и спасение.  
Лишь Мудростью обладает тот,  
Кто быстро принял правду от Бога,  
Что все изначально является бесконечным  
Проявлением Высшей Бессмертной Энергии Света.  
Тогда тот, кто это знает, может переселяться  
В любые тела живых существ,  
Понимая единство всего сущего.

### Комментарий

Основная идея этого мандирама заключается в том, что каждая душа способна достичь/познать Господа.

Под элементами в стихотворении подразумеваются элементы, из которых состоит тело, а также инструменты поведения и восприятия человека. Время, нияти (*niyati* - установленный порядок вещей/судьба), кала (*kala* - переживанию прошлого, настоящего и будущего; душа переживает ошибочные убеждения о том, что она не вечна, стара или молода), видья (*vidya* - ограниченность знания), анавам (*anavam*- индивидуальность), майя и пуруша (*purusa* - обладание телом) относятся к видья таттвам (*vidya tattvas*), которые призваны помочь душе, заключенной в физическое тело, прожить мирскую жизнь так, чтобы она смогла обрести духовный опыт и духовно эволюционировать; они также призваны помочь ей обрести видение божественного вечно сияющего света, который находится за пределами проявленного мира.

Паракаям (*parakayam*) термин обозначающий одновременно "вхождение в другое тело" и "высшее пространство" - пространство мудрости джняны и благодати. Первый перевод описывает способность души проявлять сиддхи в мирских обстоятельствах. Второй перевод подразумевает способности иного высшего порядка. Ведь конечной целью души является

достижение святых стоп Господа Шивы в обширном пространстве  
бесконечного сознания.

Мандирам 644

Существует двадцать восемь тысяч видов Карма Йоги,  
Начиная от служения в Храме и заканчивая физическим трудом  
Ради блага всех живых существ.  
Это один из методов Йоги,  
Который приводит к реализации восьми сиддх.

*Комментарий*

Святой говорит о том, что йогин должен прикладывать определенные усилия, следуя восьмиричному пути йоги, тогда в конце пути он обретет восемь великих сиддх. Но его послание не следует относить к Карма йоге, как это обычно понимается в Бхагавад Гите (*Bhagavad Gita*). Только усилия приложенные на пути Аштанга Йоги приведут адепта к обретению восьми сиддх.

Мандирам 645

На Лунной Нади (Идакала),  
Которая находится с левой стороны,  
Нужно на вдохе измерять двенадцать единиц  
Дыхания Праны.  
На выдохе выдыхается четыре единицы.  
Восемь же единиц остаются и сохраняются  
При задержке. Они то и дают Прану.  
Если в течении двенадцати лет,  
Непрерывно продолжать практику,  
То реализуются Восемь Сиддх,  
Которые придут, чтобы пребывать в вас.

*Комментарий*

Святой объясняет, как при помощи практики пранаямы и жизни отстраненной от мирских привязанностей и страстей, достичь проявления восьми сиддх за двенадцать лет регулярных практик.

## Мандирам 646

Большое богатство звуков  
Находится вокруг нас.  
Но снова и снова мы прокладываем путь к рождению.  
Сиддхи не могут быть достигнуты искусством,  
Изучением, спорами и начитанной мудростью.  
Лишь с помощью Нада йоги,  
Где будут услышаны разнообразные мелодии,  
Которые сольются в один звук,  
Можно реализовать Восемь Сиддх  
за Двенадцать Лет.

### *Комментарий*

Тирумугар прямо заявляет о том, что великие сиддхи проявятся только, если адепт исполняет практики йоги. Они освободят идущего по духовному пути от всех сковывающих его отождествлений и привязанностей. Никакое умственное усилие не дарует сиддхи. Согласно Тирумугару, только строжайшее исполнение практик йоги на протяжении двенадцати лет способствует проявлению сиддх. В своих стихотворениях Тирумугар старается донести до нас, что ни одна душа не должна терять время на бесцельные стремления/намерения. Святой решительно предупреждает, что человек обречен вечно пребывать в рабстве своих привязанностей и страстей, если он избирает для себя окружение семьи и друзей и не практикует йогу в уединении.

## Мандирам 647

На седьмом году практики  
Йог становится легким как ветер,  
Его ноги могут не касаться земли,  
И он может парить в небе.  
Он может читать и предугадывать мысли  
Других существ.  
На восьмом году практики  
Он обретает молодое тело,  
Которое лишено навсегда

Седых волос, обвисших мускул и морщин.  
На девятом году практики  
Он может принимать любой облик,  
И входить в различные тела существ.

### *Комментарий*

Этот мандирам описывает блага, которые получит йогин, на протяжении долгого времени усердно и регулярно практикующий йогу. На седьмом, восьмом и девятом годах с ним начнут происходить некие физические трансформации, последствия которых будут невероятно важными для йогина. На девятом году йогин обретает "совершенное тело". Арунаи Вадивелу Мудалияр в издании Дхармапура Адинам называет это измененное тело "блестящим/ярким телом" или "божественным телом".

Некоторые переводчики склонны использовать другую терминологию при описании путешествий души из тела в тело и переводят понятие "паракаям" как "другое/иное тело". Тем не менее, так как данная глава посвящена великим сиддхам (а не внутренним сиддхам), термин "паракаям" скорее всего подразумевает трансформацию тела, избавленного от своей низшей природы и пребывающего в истинной духовной природе.

### Мандирам 648

На десятом году практики  
Йог может расширяться до бесконечности  
И жить в любой точке Космоса.  
На одиннадцатом году практики  
Йог может принять форму,  
О которой размышляет.  
На двенадцатом году практики  
Йог реализует все Восемь Сиддх,  
Преобредая возможность бродить по всем мирам.  
Его тело Излучает Свет огня, оно больше не стареет,  
И не подвержено любым законам времени.  
Он может принимать любую форму,  
Становясь творцом, создавая миры.  
Сияя как тысяча Солнц, он сжигает грехи тех,  
Кому хоть раз посчастливилось увидеть его.

### *Комментарий*

На десятом, одиннадцатом и двенадцатом годах суровой и продолжительной практики йоги адепт достигает величайших сверхсил. Тело его приобретает пламенно рыжий оттенок (цвета тела Рудры) и излучает свечение, оно пышет здоровьем и энергией. Согласно Тирумугару это и есть восьмая сиддха. Подробно сиддхи будут описаны в следующем мандираме. В этом состоянии йогин будет способен проникать сквозь всевозможные миры и уровни бытия, и сможет властвовать над ними. Йогин не просто получает возможность странствовать по мирам, он окутывает и проникает сквозь пространство во всех направлениях и измерениях.

### Мандирам 649

Возможность становиться маленьким как атом,  
Возможность становиться большим как космос.  
Возможность становиться тяжелым как гора,  
Возможность становиться легким как воздух.  
Возможность принимать любой облик  
И входить в различные тела живых существ.  
Возможность становиться невидимым  
И проходить через различные преграды.  
Возможность обладать Мастерством Высшей Правды,  
Понимая каждое живое существо, зная о нем все.  
Возможность пребывать вечно молодым,  
Сияющим как огонь, не зная старения и времени.  
Это Восемь Великих Сиддх.

### *Комментарий*

К великим относят следующие сиддхи: анима, махима, гарима, лахима, прапти, пракамайя, ишатва и вашитва. После долгих лет усердных практик йоги адепт сможет обрести их. В пуранической традиции встречаются описания случаев проявления сиддх, примером может послужить Хануман в Рамаяне. С приходом сверхспособностей аура адепта расширяется, это сразу же притягивает и привлекает к нему других людей. Великие святые, такие как Тируджнянасамбандар, Аппар и др. творили многочисленные чудеса, но считали себя всего навсего инструментами/орудиями в руках Господа.



## Мандирам 650

Йог, обладая Сиддхи, может принимать размер атома  
Или может входить в тела разных существ,  
А затем возвращаться в свою естественную форму.  
Реализовав стадию Сиддх, Йог продвигается дальше,  
Работая с процессами Нада йоги и распевая мантру АУМ,  
Он таким образом реализовывает Освобождение Мукти.

### *Комментарий*

На этом этапе духовного пути йогин способен уменьшить свое сознание до размера атома, проникать в другие тела и даже поддерживать в них жизнь. Ему открыта истинная правда бытия, он познал материю, прану и космический разум. Йогин обладает знанием о тончайших эфирных энергиях, пронизывающих физическое тело, он может наблюдать за вселенной во всех направлениях и со всех расстояний, малых или великих. Его сознание более не ограничено сферой физического тела. Йогин получил доступ к высшим просветленным состояниям сознания и пребывает в единстве с Господом.

Он абсолютно гибок и пластичен, он сотворец мироздания, может расширяться или безгранично сжаться, стать легким или тяжелым, проникнуть в любое тело и без труда покинуть его.

Пранава мантра лежит в основе обретения йогиним сиддх, в основе его духовной практики (*sadhana*). Пранава мантра это движущая сила, которая позволяет сиддхам проявиться, она приводит йогина к освобождению - единственной истинной цели духовного пути. Арунаи Вадивелу Мудалияр так трактует последние строки мандирама: йогин способен проникать/входить в тело и пронизывать/пребывать в нем, можно сказать, что он становится неотъемлимой/составной частью этого тела.

## Мандирам 651

Шестьдесят дней, проведенных в Насхигай (Астрале),  
Равняются одному году из триста шестидесяти дней,  
Проведенных на земле.  
Тот, кто таким образом в течение этого времени,  
Непрерывно размышлял и концентрировался  
На чакре выше Муладхары, на уровне Пупа,

Тот реализует Свободу Души и может путешествовать  
По Насхигайю (Астральному миру).

### *Комментарий*

Святой повествует о временах, когда год принято было подразделять на 360 дней. В какой-то момент в обиход вошло слово *naligai*, этим понятием обозначали определенные временные промежутки в сутках - и день и ночь делились на тридцать *naligai*. Пять первоэлементов (эфир, воздух, огонь, вода и земля) были в равных пропорциях разделены между *naligai* дня и ночи, так как каждый из них воздействовал на человека с наибольшей силой в свой соответствующий промежуток. Первоэлементы не только составляют тело человека, но и по своей природе служат для нас энергетическими ресурсами. Эти элементы располагаются по одному в каждом из первых пяти центров *adharas* тонкого тела. Для того, чтобы извлечь наибольшую пользу из влияния элементов на нас и использовать их энергию для достижения высших целей, необходимо медитировать на каждый элемент (а именно внутренний центр (*adhara*)) в присущее ему время. Очевидным становится то, что время, первоэлементы и тело человека тесно взаимосвязаны. Если йогин будет концентрироваться на каком-либо из первоэлементов, в присущем ему центре в соответствующее время, то он сможет вобрать в себя силу этого элемента.

### Мандирам 652

Я воздаю хвалу тем, кто реализовал Шива Мукти.  
Эта Мукти направила их мысли только на Шиву.  
Они оставили пять чувств в поисках Божественной чистоты,  
И их мысли теперь сосредоточены на Космическом танце,  
Который исходит от Шивы при реализации Мукти.

### *Комментарий*

В предыдущем мандираме святой говорил о поклонении первоэлементам во внутренних центрах (*adharas*), как о форме йогической дисциплины. Исполнение подобной практики очищает тонкие чувства йогина, гармонизирует и соединяет первоэлементы в единую систему. Йогин погружается в состояние *суддха* (*suddha*) - высшее состояние осознания всепроникающей реальности/всеобъемлющего присутствия.

Согласно Тирумулару йогину открывается видение танца Господа Шивы в *cidakasa*, что есть разум/открытость/космическое пространство, эти понятия используют, говоря о двадашанте (*dvadasanta* - область тонкого тела на расстоянии 30 см от грубого тела, она расположена на уровне верхних чакр (начания с Анахаты), адепт должен концентрироваться на ней, практикуя кундалини-медитацию).

### Мандирам 653

Девять Вайю находятся в теле в равном положении,  
Десятая Дананджая главная над всеми девятью.  
Когда все девять в равной степени циркулируют  
Свободно по каналам,  
Тогда тело становится крепким,  
И жизнь продлевается на неимоверно долго.

### Комментарий

*Vaṇi* - жизненные силы или потоки праны, которые отвечают за работу нашего тела. Это тончайшие силы происходящие из воздуха в атмосфере. Всего различают десять потоков: прана, апана, шамана, удана, вьяна, нага, курма, крикара, девадатта и дхананджайя. Многие йогические тексты приводят описание того, как эти энергии активируют центры тела и поддерживают их работоспособность. В них также говорится о том, что тончайшие жизненные силы *vaṇi* ответственны за правильное функционирование грубого тела, его органов и сложных систем жизнедеятельности. Каждый из потоков *vaṇi* пребывает в своем строго определенном месте в теле человека. Прана расположена в сердце, апана - в толстой кишке, шамана - в пупочной области, удана - в горле, а вьяна заполняет все тело. Эти пять потоков объединены под названием "внутренних" *vaṇi* или "побуждающих сил". Оставшиеся пять потоков контролируют внешние проявления тела. Нага участвует в процессе отрыжки, курма контролирует работу век, а также отвечает за зрительную функцию, крикара участвует в чихании, девадатта вайя отвечает за зевание, а дхананджайя в свою очередь пронизывает все тело и ни на минуту его не покидает (некоторые йогические тексты утверждают, что дхананджайя не покидает тело даже после смерти и отвечает за его разложение (Гхеранда Самхита том 5. стр. 58-68 (*Gheranda Samhita V.*))). В этом мандираме

Тирумугар отводит особое место значимости десятого потока *vaayu* - дхананджаян.

Согласно Упанишаде Брхадараньяка (*Brhadaranyaka Upanishad*) "поистине воздухом, словно паутиной, этот мир и другой, все существа живые связаны и вместе поддерживаются". Поэтому считается что, конечности тела человека расслабляются после смерти из-за того, что воздух поддерживал/опутывал их словно паутина. На протяжении всей главы Тирумугар будет вновь и вновь обращаться к этим тончайшим воздушным силам. Адепт должен познать их и подчинить, это позволит ему войти в более тонкий божественный мир. Святой постепенно подводит нас к описанию паракайя правешам - мира тонкого тела и его тонких энергий.

#### Мандирам 654

Дананджая проникает во все девять Вайю,  
В пределах тела она также проникает в  
Двести двадцать четыре Нади.  
Если Дананджая не будет функционировать  
Должным образом, то это тело раздует и разорвет.

#### Комментарий

Тирумугар продолжает рассказывать о могуществе дхананджайян. Приведенное в мандираме число двести двадцать три, с одной стороны, может обозначать количество каналов нади - тонких энергетических каналов в теле, через которые текут потоки *vaayu* - жизненных сил. Но если мы будем опираться в толковании на текст Агам, это число может относиться и к бхуванамам (*bhuvanam*) - тонким мирам. Дхананджайю еще называют предпоследней жизненной силой, что указывает на ее величайшую тонкость. Йогин переживает опыт чувствования тонких миров как внутри тела так и во всей вселенной.

#### Мандирам 655

Проказы появляются на теле и анемия.  
Зуд, раздражения происходят и кипение кожи.  
Паралич проявляется в теле и опухоли.  
Артрит происходит и горбун,  
Когда позвоночник изогнут,

А также болезни глаз проявляются.  
Все это происходит если Дананджая,  
В беспорядке функционирует.

#### *Комментарий*

В этом стихотворении святой перечисляет многочисленные виды нарушений здоровья и угрожающие жизни болезни тела. Нарушения происходят потому, что поток энергии дхананджайян находится в дисгармонии с другими потоками *vauiis* или же попросту неправильно функционирует в теле. Тирумупар подчеркивает, что за этим потоком *vaui* необходимо следить особо тщательным образом и подпитывать его посредством практик йоги.

#### Мандирам 656

Когда Дананджая не функционирует с Курма вайю в области глаз,  
Тогда происходят болезни - слепота и глаукома.  
Курма проходит через два глаза,  
Если Курма не функционирует должным образом  
Из-за Дананджайя Вайю, то глаза не получают свет.

#### *Комментарий*

Тирумупар продолжает рассказ о важности потока дхананджайян в процессе правильной работы тела и проясняет возможное недоразумение в трактовке данного мандирама. Нарушения в движении потока дхананджайян несомненно влекут за собой возникновение многих болезней тела, включая глазные. Но не дхананджайян, а курман (*kurman*) отвечает за работу нервной системы и глаз. Зрение главным образом подчинено потоку курман, и когда он дает сбой, это сказывается на зрительной функции человека.

#### Мандирам 657

Существуют три Нади, которые пульсируют в ухе, глазе и сердце.  
Каждая из них оживляет одну искру Божественного Света  
Которая исходит от трех Богов: Рудры, Вишну и Брахмы.  
Каждая из трех Нади соответствует одному из трех Богов,  
Который проявляет через неё свое искусство.

### *Комментарий*

Когда нади очищены, йогин ощущает как свет и звук *nada* струятся по всем каналам нади. Он воспринимает тончайшее звучание энергетических потоков и переживает видение божественных искр света в глазах и сердце. Рудра, Вишну и Брахма, верховные боги, постоянно переживают это мистическое состояние и непреклонно пребывают в нем.

### Мандирам 658

В Теле, где находятся девять ворот, есть Центр,  
В котором встречаются девять Нади.  
Тот, кто сможет сдерживать в этом центре  
Несколько видений, тот встретится с Мукти.

### *Комментарий*

Девять ворот уже неоднократно упоминались в стихотворениях. Они представляют собой два глаза, два уха, рот, две ноздри и два выделительных отверстия в теле человека.

Девять каналов нади, о которых идет речь в тексте, следующие: ида (*ida*), пингала (*pingala*), гандхари (*gandhari*), хастиджихва (*hastijihva*), пуша (*pusa*), ясашвини (*yasasvini*), аламбуша (*alambusa*), сандживи (*sangivi*) и куху (*kuhu*). Все они берут начало в точке кунда (*kunda*), которая располагается на высоте 23 см над мулабандхой (*mulabandha*) у основания центрального канала сушумна нади, и от него расходятся по телу. Течения энергий по девяти каналам порождают в теле сенсорные/чувствительные импульсы, которые лежат в основе гун (гуны - совокупности свойств человеческой души). Бесконтрольное функционирование этих девяти нади лежит в основе тяги человека, его тела к внешнему миру визуальных образов, звуков, желаний, страстей. Идущий по духовному пути по средством йогических практик подчиняет работу нади и направляет прану в центральный канал сушумна. Такой йогин способен противостоять колебаниям чувственных ощущений и обратить сознание внутрь себя, чтобы беспристрастно смотреть на мир.

Адепт, контролирующий девять нади, способен успокоить кипящий котел тела и на себе испытать благословенное состояние свободы от желаний.

## Мандирам 659

Сначала нужно разжечь Огонь Кундалини,  
Который пребывает в Муладхаре чакре.  
Потом поднять по каналу Сушумна  
С помощью Праны Дыхания,  
Вверх по Нади Солнца и Луны.  
И направить в место Сахасрары, на макушке головы,  
Где откроются семь мистических миров.  
Так откроется Мудрость, которой невозможно научиться  
Читая тексты и ведя споры.

### *Комментарий*

Семь миров олицетворяют семь внутренних центров (*adhara*s) (включая Сахасрару), каждый из которых подчинен определенному божеству. Проходя сквозь эти *adhara*s, кундалини впитывает силу соответствующего этому центру элемента.

Перед адептом стоит сложнейшая задача подчинить внутренние силы, элементы и жизненные энергии в теле. Это становится возможным при соблюдении строгой дисциплины в повседневной жизни и исполнении духовных практик. На протяжении всего Тирумандирама Тирумалар говорит нам о том, что лишь сниспосланная на душу благодать Господа дарует человеку способность вести дисциплинированный, праведный образ жизни.

Йогин, который искренне стремится воссоединиться с Господом, несомненно обретет контроль над сверхъестественными способностями - сиддхами. Но даже йогины, чьи устремления искренни, порой неспособны подчинить себе сиддхи из-за васан своих предыдущих рождений (*vasana* - предрасположенность/склонность).

## Мандирам 660

О Джива! Ты ищешь женщину в жажде,  
И как олень ты пойман в Сети Майи.  
Потому что не знаешь как скопить семя (Бинду)  
В центральной Нади Сушумны.  
Все то, что должно накапливаться,  
Тратится тобой из дня в день,

Делая твое тело немощным и старым,  
Как сухой лист бамбука.

### *Комментарий*

Вновь Тирумалар заостряет внимание на важности концентрации йогиним ума и праны на одном единственном объекте - обретении единения с Господом. Адепту нужно направить все свои силы и энергию на достижение этой цели. Ему следует непрестанно поднимать кундалини и направлять ее через открытые чакры к Господу. Когда йогин добьется успеха в этой практике и поднимет кундалини к высшему центру adhara, он будет благословлен союзом Шива-Шакти и обретет целостность и удовлетворение на всех уровнях. Это состояние трудно описать словами.

### Мандирам 661

Тот, кто открывает Нада внутри Нади,  
Тот созерцает вспышку звука и света,  
Которые объединяет все живое и неживое.  
Там на него изливается мистический нектар,  
Который побеждает всех противников,  
Которые разрушают это тело.

### *Комментарий*

Йогические практики не только увеличивают духовную мощь практикующего, что позволяет ему достигать поставленных духовных целей, но и способствуют достижению мирских целей. Один человек может направить свои силы на удовлетворение мирских желаний, а другой может стремиться обрести восприятие внутренних звуков, видений и пробудить скрытые духовные способности.

Истинный йогин стремится лишь к Господу и не заботится о материальном мире и его выгодах, которых может добиться практикуя йогу и ведя аскетичный образ жизни, его больше не атакуют прошлые влияния и желания.

### Мандирам 662

В теле у основания позвоночника



Находится стебель, который идет  
Прямо вверх к голове и соединяется там  
С мистическим Лотосом.  
На этом стебле расплагаются  
Девять Божественных цветков, сияющих как нектар.  
Когда Божественная Мать Кундалини  
Начинает подниматься по этому стеблю,  
Проходя через каждый Божественный цветок,  
И достигает последнего на макушке головы,  
То там она становится совершенной  
И безграничной Пурна Шакти.

### *Комментарий*

Девять дам олицетворяют девять шакти, а именно: Вамаи (*Vamai*) - расположена в Муладхара-чакре, Шрешта (*Sresta*) - в Свадхистана-чакре, Раудри (*Raudri*) и Кали (*Kali*) - в Мунипуре, Каларикарани (*Kalarikarani*), Палавикарани (*Palavikarani*), Палапрамадани (*Palapramadani*) и Сарвабхутамадани (*Sarvabhutadamani*) в Анахата-чакре, Манонмани (*Manonmani*) в Вишудхе. Адхи (*Adhi*) шакти расположена в Аджна-чакре; это и есть Арутшакти - совершенство, благодать Господа Шивы, которой так стремятся достичь все Шива йогини.

Нектар - мирская радость, дарованная душе девятью шакти, расположенными в разных центрах *adharas*, соотносимых с пятью первоэлементами.

### Мандирам 663

Пурна Шакти есть высшее совершенство,  
Из неё происходят различные творения,  
Как Миры и Вселенные.  
Она есть начало создания Девяти Божественных Девиц,  
Которые размножились в сто пять с её же помощью.  
Так произошли Боги такие как Вишну, Брахма и другие,  
Которые являются частью этой высшей Божественной Пурна Шакти.

### *Комментарий*

Шакти постоянно пребывает в шести центрах *adharas* и Сахасрара-чакре как: акарам (*akaram*), укарам (*ukaram*), макарам (*makaram*), апара бинду (*apara bindu*), апара надам (*apara nadam*), пара бинду (*para bindu*) и пара надам (*para nadam*). Она пронизывает пять чувств человека и наполняет собой пять божеств: Брахму, Малу, Рудру, Махесвару и Садашиву. Пурана шакти представляет собой связь причины и следствия во всех семисот пяти божественных формах энергии.

Святой уделяет особое внимание всепроникающей способности Шакти, которая пронизывает тонкое тело и все центры *adharas*. Он подчеркивает, что тело есть место пребывания божественной энергии. Адепт разделяющий такой подход, воспринимает тело как божественный храм, он лицезреет проявление пяти активностей Господа, которые Господь творит как внутри тела, так и вовне.

### Мандирам 664

Пурна шакти есть бесконечная Энергия,  
Которая постоянно расширяется,  
Цветет и проявляет себя во всех качествах.  
Она творит элементы и любые творения исходят из неё.  
Если она захочет, то может себя скрывать,  
Но лишь Звук Нада не может скрыть её,  
Поэтому в нем она проявляется в чистом виде,  
Во всех своих качествах и полноте.

### Комментарий

Тирумалар посвящает этот мандирам описанию того, как Шакти может проявить или скрыть себя. Душа человека есть ни что иное как одно из переживаний космического ритма Вселенной.

Энергия кундалини постоянна и неизменна вне зависимости от того, находится ли она внутри живого существа или вне его; ее природа давать жизнь, проистекать и скрывать себя как в грубых, так и в тонких формах. Задача йогина состоит в том, чтобы с помощью духовных практик увеличить количество и качество праны во внутренних центрах. Каждый внутренний центр (*adhara*) является источником энергии свойственного ему элемента, а также отвечает за определенное чувство в человеке. Как только адепт пробудит в себе энергию кундалини и поднимет ее вверх по сушумне, ее сила сделает его свободным от внешних чувственных опор его восприятия и их

функционирования в уме. Кундалини освобождает душу от влияния первоэлементов. Для того чтобы воспринимать мир сквозь (призму) божественного сознания, адепту необходимо полностью раствориться в энергии кундалини и пребывать в ней.

#### Мандирам 665

Когда практикой Дыхания будут очищены  
Проходы в Нади: Сушумны, Иды и Пингалы,  
Тогда энергия Кундалини (Пурна Шакти),  
Находясь в прохладном месте в форме молнии,  
Сможет свободно подняться вверх.  
Открыв шесть Чакр (Адхар)  
И войдя в макушку головы,  
Заполнит собой тысяча лепестковый лотос.  
Так происходит слияние с Пурна Шакти.

#### *Комментарий*

Ида и пингала представляют собой левый и правый каналы нади соответственно. Когда эти каналы очищены и течение тонких энергий по ним гармонизировано с помощью йогических дисциплин и практик, открывается центральный канал сушумна, и прана направляется по нему, позволяя подняться энергии кундалини, которая пройдет через центры *adharas* и достигнет "области луны" (центра межбровья). Ранее Тирумалар уже пояснял, что в области межбровья сосредоточена прана-шакти (*prana-sakti*). И вновь в данном мандираме святой акцентирует наше внимание на необходимости сознательного направления праны в центральный канал нади, так как это поможет душе пережить благословение прана-шакти.

#### Мандирам 666

Если чувства взяты под контроль,  
С помощью сосредоточения,  
И постоянного созерцания на Боге,  
То дыхание заструится по всему телу,  
Принося бесконечную Прану.  
И тогда Джива постепенно будет сливаться с Богом,  
Танцуя вместе с ним бесконечный Танец.

И я также прилагаю много сил,  
Для полной реализации и слияния с Богом.

### *Комментарий*

Святой описывает состояние, при котором адепт концентрирует свое внимание на центре межбровья и поднимает прану в эту же область (область луны). Таким образом влияние мирских привязанностей прекращается, очищается внутреннее видение, исчезает двойственность восприятия и йогин переживает присутствие Великого танцора Шивы.

### Мандирам 667

Я поднимал дыхание вверх по Сушумна Нади,  
Соединяя его вместе со звуком Нада АУМ.  
Я искал!  
И вдруг нашел там Божественную Деву,  
Красивую и сияющую как солнце.  
Я имел её, крепко захватив,  
И связал всех врагов, ограждающих её.  
Таким образом я стал обладателем  
Лампы Бессмертного Пламени,  
Украшенной драгоценными камнями,  
В которой находится Дом Сокровищ Спасения.

### *Комментарий*

Когда йогин откроет все чакры, он будет способен услышать совершенное гармоничное звучание нады, исходящее из всех каналов нады. Войдя в стадию шакти-нипада (*sakti-nipada*), то есть контролируя прану и поднимая кундалини, адепт уже не прилагает усилий для контроля пяти чувств, низменных желаний, гнева или заблуждений, это происходит естественным образом.

Тирумалар говорит о том, что на этой стадии йогин свободен от мирских иллюзий и открыт восприятию вечного сияния лампы истинного знания. Это преображение является главным аспектом паракайяпавешам (*parakayapravesam*).

### Мандирам 668

Способность становиться крошечным как атом в пределах атома  
(Анима).  
Способность становиться непоколебимым и большим в размере  
бесконечно расширяясь (Махима).  
Способность становиться тяжелым как гора (Карима).  
Способность становиться невесомым и легким как пар (Лахима).  
Способность выходить из тела и вселяться в чужие тела,  
Полное знание о прошлом, настоящем и будущем,  
Способность проникать куда угодно,  
Даже на другие планеты и звезды (Прапт).  
Способность находиться во всех вещах, контролируя события,  
Способность осуществлять все свои желания,  
Совершенная проницательность ума и чувств (Пракамайя).  
Способность становиться создателем всего сущего,  
И иметь полную власть как над живыми, так и неживыми объектами  
Во всей Вселенной (Исаватам).  
Способность быть вездесущим и находиться в любой точке,  
Способность управлять всем при помощи мысли и слова (Васитвам).  
Вот Восемь Великих Сиддх.

### *Комментарий*

В последующих мандирамах Тирумугар подробно коснется каждой из восьми великих сиддх.

Арунавадивелу Мудалиар не отразил данное стихотворение в первом томе издания Дхармапурам Адхина (*Dharmapuram Adheena Vol I.*), так как он ставит под сомнение авторство Тирумугара в этом тексте.

### Мандирам 669

Восемь Сиддх достигаются с помощью практики йоги.  
Если дыхание контролируется,  
То постепенно оно нормализуется,  
Становясь тихим и спокойным.  
А Кундалини начинает подниматься  
По центральному каналу Сушумна,  
И тогда Мандала Солнца, которая находится в районе пупа,  
Не уничтожает Амброзию Нектара.  
Амброзия исходит из мандалы Луны, которая находится в небе,

Если она не уничтожается Солнцем и накапливается,  
То тогда этот Нектар дает Блаженство и Сиддхи.

### *Комментарий*

Усердно выполняя духовные практики и следуя восьмиричному пути йоги, адепт обретет восемь великих сиддх.

Ключевым моментом в практиках несомненно является контролирование праны, поскольку осознанный контроль приведет в движение мула-агни (*mula-agni* - огонь в Муладхара-чакре) и позволит ему подняться к верхним чакрам, при этом йогин получит опыт переживания трансцендентных/сверхъестественных состояний. Поднятая энергия кундалини образует в короне головы треугольник, в центре которого пребывает Шива. Верховная (божественная) бинду при этом расширяется и источает прану в виде лучезарного звучания, в голове адепта бинду проявляется как сияющая полная луна. Эта точка сияет ярко словно солнце, но холодна как луна, она излучает сознание и наполнена амритой (*amrita* - божественный нектар - амброзия), углубляющей концентрацию и поглощающей все подобно огню.

### Мандирам 670

Тот кто выполняет йогу, сможет реализовать Сиддхи,  
Но они не должны быть вашей целью,  
Которая будет стоять на первом месте,  
Так как свобода (Мукти) намного выше стоит, чем Они.  
В процессе практики они откроются сами собой,  
Так как Трипура Шакти дарует их всем, кто обратиться к ней.

### *Комментарий*

Обретение сиддх и мудрости таттв становится возможным только благодаря благодати Тирупурай (*Tirupurai* - шакти Господа Шивы, проявленная в трех аспектах суддха майе (*suddha maya*), пракрти майе (*prakrti maya*) и асуддха майе (*asuddha maya*)). Некоторые йогины, добившись сиддх, прекращают свое восхождение к Господу, идея высшего освобождения их больше не вдохновляет. Тирупурай намеренно дарует адепту восемь сиддх дабы упрочить в душе переживание майи. Когда душа

становится духовно зрелой, на смену майе приходит арутшакти Тирупураи, которая преобразует и трансформирует душу. Это тоже является проявлением ее благодати, которая в конце концов приводит душу к состоянию мукти (*mukti*) - освобождению.

## АНИМА

В издании Дхармапура Адиинам данная глава опубликована под заголовком Пара Анима (*Para Anima*), что подразумевает более высокую степень духовных переживаний и достижений адепта на пути духовного развития, в сравнении с понятием анима восьми сиддх. Адепт становится Сиддха (*Siddha*), погруженным в силу благодати, восемь сверхспособностей у него проявляются естественным образом.

### Мандирам 671

Тот, кто достиг Восемь Сиддх,  
Не является Сиддхой.  
Лишь тот, кто достиг Божественного,  
Вошел в мир Шива Локи,  
И стал един с Богом.  
Только такой практик может являться Сиддхой.  
Ему Восемь Сиддх открываются  
В процессе практики спонтанно.

### Комментарий

Данный мандирам описывает радость, которую испытывает самореализованная, благословленная душа, которой открылось истинное духовное знание. Сиддха, в описании Тирумулара, это йогин, овладевший восемью сиддхами, на которого снизошло высшее откровение присутствия Господа. Сиддха полностью смиряет свою волю перед божественным, таким образом даже его мысли не принадлежат ему. Йогин может получить божественный опыт переживания абсолютной/высшей реальности, только если ему будет дарована благодать Господа. Это переживание нельзя обрести, пользуясь возможностями восьми сиддх. Ведь они не более чем

положительные побочные эффекты работы адепта в процессе самореализации на пути Йоги, они не представляют собой цель этого пути.

#### Мандирам 672

Тот, кто чередуя контроль дыхания,  
Направляет ветер сначала по левому каналу Иды,  
А потом по правому Пингалы.  
И после посылает его из копчика  
По центральному каналу Сушумна  
Вверх к вершине Вулкана Меру.  
Тот сможет открыть там мир Камья Локи,  
Где реализует сразу все Восемь Сиддх.

#### *Комментарий*

Гора Меру подразумевает центральный канал нади - Сушумну, по которому прана направляется усилием йогина вверх от Муладхары по всем внутренним центрам к высшим чакрам. Таким образом адепт освобождается от рабства мирских привязанностей.

В стихотворении Тирумулар объясняет как Шива-йогин намерением пребывать в единении с Господом не отождествляется с анима сиддхами, которые только усиливают связь души с миром майи, а продолжает стремиться к реализации высшего порядка - переходу в иной мир божественного благословения (*para loka*).

#### Мандирам 673

Если преуспеешь в поднятии Кундалини,  
Из спинной впадины (Муладхары)  
Вверх к вершине Меру.  
То достигнешь Анима Сиддхи  
И сможешь становиться легче, чем вата  
Или чем сухой листок, гоняемый ветром.  
При этом также сможешь без труда  
Подчинить желания и похоти.  
Все это реализуется, если заниматься упорно в течении года.

#### *Комментарий*



Йогин обретет анима сиддхи, если сумеет удержать поток праны в центральном канале сушумна на протяжении года. В некоторых источниках за один солнечный год принято считать годичный цикл обращения Юпитера вокруг Солнца, равный двенадцати земным годам. Тем не менее в течение солнечного года адепт способен обрести незначительные сиддхи, но скорее всего не добьется восьми великих сиддх.

Лишь благодать Господа способствует проявлению анима сиддх. Анима предполагает не просто уменьшение в размерах физического тела, но умение становиться легче хлопка, быть утонченным. Хотя легкость тела и является второстепенной, незначительной способностью, она тем не менее предполагает развитие всепроникающего аспекта. Постоянный поток праны в сушумне указывает на то, что шакти с благодатью проникла в душу и освободила ее от трех иллюзий, объединив ее с всепроникающим аспектом Шакти.

## ЛАХИМА

Мандирам 674

Тот, кто созерцает упорно в течение пяти лет  
Тхани Няки (Ади Шакти),  
И Татвас, который находится рядом с ней.  
Сможет достичь Сиддхи Лахима,  
Проникая в любое место по желанию.

### *Комментарий*

У каждого человека сформировано какое бы то ни было мнение на предмет окружающей действительности, жизненной философии, но это мнение перестанет ограничиваться одними материальными представлениями, как только человек научится пребывать в божественной благодати. Цель жизни заключается в смирении перед благодатью Господа. Если адепт будет искренне проявлять смирение в течение года, то уже по истечению этого срока заметит положительные результаты своих практик. Тирумулар называет такую практику смирения пара лахима - смирение малого я/сознания адепта перед благодатью Господа.

## Мандирам 675

Когда Йог достигает Лахима Сиддхи,  
Его посещают видения.  
Он видит себя пылающим в Божественном свете.  
Огненный жар с белым сиянием словно молоко  
Заполняет все его тело.  
Это является высшей правдой, которую я испытал.

### *Комментарий*

В состоянии пара лахима эгоизм души растворен/разрушен, и она пребывает в божественном свете, обретая видение Верховной/Высшей сущности. Единение души с Господом в пара лахима есть нечто большее, чем просто лахима, в которой душе дарованы сверхспособности.

## МАХИМА

## Мандирам 676

Спустя год после достижения Лахима,  
Когда Татвас находят убежище в Шакти,  
Появляются Махима Сиддхи,  
Способность менять форму размера.  
Становиться большим как пальма,  
Не составляет труда для йога, открывшего Махима Сиддхи.

### *Комментарий*

Материальный мир отходит на второстепенный план, когда душа обращается к Господу. В толковании Тирумолара махима представляет собой переживание адептом божественной истины. Благодать Господа шаг за шагом направляет душу к достижению Абсолюта. Это переживание знаменует пробуждение души к реальности и погружение ее в сон по отношению ко внешнему миру майи.

## Мандирам 677

Тот, кто видит, что дыхание преобразовывается в Свет,  
Больше не будет знать движения времени,  
Оно для него просто остановится.  
Тогда прошлое сольется с будущим,  
А сам созерцатель сливается с Богом.

### *Комментарий*

Время поистине могущественно. Все подвластно его влиянию, и мало кто способен противостоять его воздействию. Тем не менее, ум способен выйти за пределы материальной/физической, жизненной и ментальной сфер, в которых функционирует время. Это происходит когда кундалини шакти совершает свое путешествие от грубых к самым тонким формам, и ум погружается в божественное сияние. Сознание встречается с самим собой в этом божественном сиянии и силе, превосходящей само время, в ней отсутствует форма и динамика (временной концепт). Эта сфера свободна от торжества времени. Когда с помощью благодати сознание кундалини достигает Абсолюта, время прекращает свой бег в божественном постоянстве вечного Сейчас. Согласно Тирумулару, понятие махима означает способность йогина управлять временем. Эти сиддхи проявятся у него только с благодатью Господа.

## Мандирам 678

Из них вырастает Джняна,  
Из них расцветают все вещи,  
Из них происходят творения,  
Исходящие от изяществ Бога.

### *Комментарий*

В данном мандираме Тирумулар говорит о том, что следование йогическим дисциплинам (подробно описанным ранее) не только дарует адепту просветление, но и процветание в мире (как одному человеку, так и обществу в целом). Но йогин, следующий по духовному пути, не только не заботится о материальном благополучии, но в равной степени не

заинтересован и в обретении духовных сверхспособностей. Он остается глубоко преданным пути благодати и смиряется перед божественным.

## ПРАПТИ

Мандирам 679

Тот, кто упорно в течение года,  
Прошел процессы видения Махима:  
Татвас (Татва Наяки) и Бхутас,  
Достигает Божественные Прапта Сиддхи.

### *Комментарий*

Ади Шакти творит майю. Таттвы являются составляющими майи и созданиями Ади Шакти, поэтому о ней говорят как о Таттва-наяки. Святой называет состояние освобождения от оков таттв - прапти (*prapti*) или пратхи (*prathi*). Адепт непременно будет прогрессировать на пути духовного развития, когда Ади Шакти преобразует его душу как Арут Шакти (*Arut Sakti*) и дарует ей благодать. Его усилия, направленные на контроль эгоистических побуждений, начнут приносить плоды. Согласно Тирумугару, интенсивная практика йоги на протяжении года позволит адепту растождествиться с таттвами.

## ГАРИМА

Мандирам 680

Тот Сиддха, который имеет видения,  
Великолепного Света Шакти,  
Сможет соприкоснуться с  
Обширным пространством Космоса.  
Который подобно цветку,

Начнет распускаться,  
Закрывая собой прошлое и будущее,  
Остановив время навсегда.

### *Комментарий*

Мандирам под номером 677 (относящийся к махима-сиддхам) описывает похожие переживания относительно концепта времени в момент поднятия кундалини шакти к центру межбровья - в нем также упоминается подчиняющая функция времени. Временная парадигма допускает два аспекта майи - ассудха- и суддха-майю, и оказывает влияние на душу на обоих уровнях. Разница между этими двумя аспектами лишь в тонкости их воздействия, известная под названием сукшма авастха (*sukhma avastha*). В данном мандираме Тирумулар акцентирует внимание на контроле времени в его втором аспекте - суддха-майе. По мере приближения души к Господу, ситуативное воздействие на душу становится все менее и менее действенным. В подобных областях мистического знания адепту разумным будет прибегнуть к помощи наставника/гуру.

### Мандирам 681

Никакое движение, никакое прибытие,  
Никакая смерть, никакое старение,  
Никакой задержки при наблюдении,  
Света дыхания (Нада),  
Ничто не приходит, ничто не уходит.  
Такую силу имеет Сиддха,  
Реализовавший Прапти Сиддхи.

### *Комментарий*

Этот чрезвычайно мистический по своей смысловой наполненности мандирам описывает духовное достижение адепта, который отказывается от сверхспособностей сиддх и достигает высшего божественного сознания - сознания Господа. Хотя йогин и обладает способностью путешествовать по разнообразным мирам и вселенным, он не использует эту возможность, полностью отдав себя стремлению обрести Господа. Материальный мир больше не влечет его и не вводит в заблуждение, адепт не стремится обладать его благами. Обретя переживание тонких сфер звучания нада, он не

прельщается этим опытом. Истинная гарима заключается в господстве йогина над всеми таттвами.

#### Мандирам 682

Когда Прапти Сиддхи достигнуты,  
А Парашакти ощущается, находясь внутри,  
И весь Татвас бежит в течение года,  
Тогда достигается способность входить в чужие тела,  
И в них жить.

#### *Комментарий*

И вновь святой обращается к переживаниям йогина, погружающегося все глубже в море божественной благодати. Душа, объятая благодатью, уже не привязана к мирским удовольствиям/не отождествлена с ними, она свободна от влияния таттв.

В окружении божественной благодати Парашакти чувственные раздражители больше не имеют власти над душой адепта. Тонкое тело, включающее ум, интеллект, ахамкару (*ahamkara* - ложное эго, чувство "я") и читту (*citta* - мышление), приходит в состояние покоя, что позволяет установить контакт с космическим разумом, с божественным сознанием.

## ПРАКАМЬЯ

#### Мандирам 683

Тот, кто познал, что он не является существом,  
И основа его творения это Сияющий Свет,  
Который пресутствует повсюду, даже в Муладхаре,  
То он с легкостью может соединить  
Этот Свет со звуком Нада.  
Растворив Свет в Звуке,  
А Звук в Свете,  
Он откроет Наивысший Свет Мудрости,  
Сияющий как тысячи солнц  
И дающий Освобождение.

### *Комментарий*

Свет является олицетворением внутреннего свечения души - сияния Господа Шивы, божественного знания, пронизывающего душу и проникающего в ее сознание. Тирумалар старается донести до нас знание о том, что сияющий свет пребывает в душе постоянно, он всегда находится в муладхара чакре и покоился в ней с древнейших времен. Перерождаясь в течение многих жизней, душа постепенно достигает более высоких уровней (духовной) зрелости, возрастает ее осознание - читшакти (*citsakti*). По мере того, как душа обретает/наращивает (духовную) мудрость, вуаль трех иллюзий постепенно спадает и душа обретает истинное видение. Следующий шаг души на пути к освобождению заключается в переживании всеобъемлющего сияния Господа и слиянии с ним.

### ИСИТВА

#### Мандирам 684

После того, как Сиддха достиг Пракамайя,  
Если он не бросает практику  
И продолжает созерцать видения Шива Сада Шакти  
И её хозяина Бхутас,  
То ровно через год он может реализовать Исаватам Сиддхи.

### *Комментарий*

Садашиванаяки (*Sadasivanayaki*) является неотъемлемым спутником Садашивы (*Sadasiva*), это проявление Господа Шивы одновременно в качестве знания и энергии. На этой стадии вся деятельность, участвующая в творении, приходит в движение. Проявляясь на любом уровне, верным спутником Господа Шивы служит его энергия благодати. Лишь под действием милосердной благодати - ануграха-шакти (*anugraha-sakti*) йогин выходит за ограничения таттв, так эта шакти растворяет их. Она также помогает йогину в его усилиях совершать духовный прогресс на пути обретения божественного света в аджна чакре, ануграха-шакти позволяет адепту выйти далеко за пределы сознания. Следуя правилам йогической

дисциплины Кундалини-Йоги, адепт становится свободным от влияния первоэлементов и других таттв.

Даже в попытках йогина поднять энергию к аджна чакре за его усилиями стоит благодать Господа (Шакти), она есть и причина и воля к действию. Можно говорить о том, что она сама совершает это действие, ведь все сущее является ее творением.

Под годом в стихотворении можно понимать не столько календарный год усилий йогина, но продолжительный период его практик.

Санскритский термин "таттва" включает в себя гораздо больше тончайших смыслов, чем его переводы на другие языки. Он предполагает превосходство высших сил над всем сущим, указывает на могущество и власть Господа во вселенной, трансцендентность и высшее знание, эти составляющие вместе направляют течение жизни.

#### Мандирам 685

На этой стадии Сиддха становится лучами Луны,  
Он теперь Лунный Калас.  
Сливаясь с ней непосредственно,  
Он становится Луной.

#### *Комментарий*

В тонком теле голова человека и окружающее ее пространство носят название области луны. Когда прана и кундалини шакти достигают этой области в аджна чакре, из центра межбровья начинает изливаться яркое свечение и расходиться по всему лбу. Адепт впитывает в себя сияние и спокойствие, которые несет в себе луна, и его сознание сливается с шестнадцатью калами (*kala* - умение/искусство), лунными аспектами, адепт сам становится луной. В некоторых йогических текстах говорится о том, что душа обретает природу Садашивам, которая покоится в Аджна чакре. Ум йогина более не может мыслить из своей ложной личности/эгоистичекого сознания, он отражает свет божественного сознания, который теперь напрямую порождает его мысли.

#### Мандирам 686

Он приобретает власть создавать,  
Он приобретает власть сохранять,



Он теперь становится Самостоятельным  
Богом разрушения,  
Он теперь Творец.

### *Комментарий*

В данном стихотворении раскрывается основная суть иситва сиддх. Йогину становятся подвластны процессы творения мироздания, поддержания жизни и самхары (уничтожения/растворения). Но он не проявляет волю использовать эти силы, так он избавлен от иллюзий майи (*malas*), пребывает в благодати и стремится только к обретению святых стоп Господа Шивы. Душа йогина чиста и он проявляет смирение перед Господом. Йогин обретает природу Исы (*Isa*) или Садашивам (*Sadasivam*).

### Мандирам 687

Если в пределах прохладного Кала Луны,  
Сиддха будет содержать пять элементов,  
То через год он достигнет редкой  
Силы осознания Великой Истинны.

### *Комментарий*

Пять кал (*kalas*) представляют собой тончайшие аспекты Шакти, они проявляются в теле как пять первоэлементов и располагают в нем в порядке возрастания степени их утонченности. Элементы развиваются и затухают в калах Шакти. Святой дает адепту следующее наставление: стоит запомнить, что более тонкие элементы бхут (*bhutas*) возвращаются в калы; необходимо осознать, что изменяющиеся уровни утонченности в восприятии божественного это процесс восхождения на пути к освобождению. На каждом этапе этого пути адепт учится контролировать воздействие элементов и других сил, которые оказывают на него влияние, возникая в процессе ежедневной деятельности.

## ВАСИТВА

### Мандирам 688

Сиддха обретает Великую власть  
Чувствовать Божественные Истины.  
Он создает, контролирует все процессы творения.  
Все существа пребывают в его досягаемости.  
Он равен Богу.  
Такую власть дают Васитвам Сиддхи.

### *Комментарий*

Тирумугар говорит о том, что васитва сиддхи являются результатом непосредственного переживания божественной истины, благодаря им йогин обретает природу Высшей Сущности. Господь неотделим от нас и пребывает во всех душах, он готов оказать нам помощь и поддержку, проявившись изнутри нас самих. Истинный преданный всегда обращается внутрь своего я, так как в нем пребывает Господь, внутри адепта находится алтарь любви, поклонения и внутреннего порядка/дисциплины. Любовь и духовная преданность порождены чистотой и истиной, которую йогин обнаружил/открыл внутри себя.

### Мандирам 689

Когда Сиддха реализовал Васитам Сиддхи,  
Если он достигает редкого видения  
Истинного Своего Существа,  
То он может преобразовать свое Тело в Золото,  
Сделав его сияющим как Солнце.  
Старение и смерть не страшны такому телу,  
Потому что оно состоит из Ади Шакти.  
Оно имеет форму красоты словно виноградная лоза.

### *Комментарий*

В данном мандираме Тирумугар описывает направление дальнейшего духовного развития адепта, который поднял энергию кундалини шакти к лунной области и обрел природу Шивы - он напрямую переживает милосердную благодать Господа. Адепт полностью контролирует свои чувства и его тело обрело золотистый оттенок. Душа свободна от влияния иллюзий майи (*malas*) и ей открыто видение милосердной благодати Ади Шакти.

## Мандирам 690

После достижения Васитам Сиддхи,  
Когда Сиддха в совершенстве постиг знание  
О Шакти и Шивы, из которого она исходит,  
Он приобретает через год возможность посещать все миры,  
Которые висят на Золотом стебле Космического цветка.  
Так он достигает Сиддхи Камарутатва (Камавасиддха).

### *Комментарий*

Истинный Шива йогин наслаждается благословением Господа и не прельщается открывшимися его восприятию прекрасными мирами и благами, которые они предлагают. Его цель в поиске и обретении истинного духовного знания, которое избавит его от всех привязанностей, а не в применении сверхспособностей для свои нужд, что только отведет его от Господа. Настоящий поиск заключается в постоянных попытках и усилиях обрести божественный союз с Господом Шивой.

## Мандирам 691

Тот, кто достиг Камару Сиддхи,  
Получает власть везде проникать.  
Как от ароматного цветка,  
Во все стороны исходит запах,  
Так и его божественный аромат,  
Будет исходить на все места.  
Трансформировав Майя Шакти,  
Он сможет стать Богом Света,  
Которого будут все любить.

### *Комментарий*

Вновь Тирумолар напоминает, что сиддхи могут проявиться у йогина только благодаря сниспосылаемой благодати Господа. С ее помощью адепту открывается видение божественной истины, которая разжигает огонь внутреннего восприятия. Истина обнаруживает себя в таттвах, и благодаря благодати Господа, адепт способен распознать ее. Адепту открывается

истинное понимание своего внутреннего я и внешнего проявленного мира. Обладая высшим знанием, йогин больше не привлечен мирскими объектами и не беспокоится о них, взаимодействие с материальным миром взято под контроль его сознанием. Когда божественная истина проявляется душе, у нее не остается другой альтернативы кроме как пребывать в этой истине. Сияние благодати Господа заливают своим светом душу (*jiva*).

#### Мандирам 692

Когда Сиддха имеет видения Божественного Света,  
Он пребывает в нем как в доме матери.  
Он может посещать бесчисленные миры.  
Даже попав в мир Гневных Духов,  
Он будет воспринимать там Высший Свет Шивы.

#### *Комментарий*

Божественный свет в стихотворении олицетворяет благодать Господа Шивы.

Под многочисленными мирами подразумеваются тонкие плоскости бытия и различные планеты вселенной, на которые может путешествовать йогин.

Божественный свет всегда пребывает в глубине души, но он труднодостижим и увидеть его удастся только после того, как адепт очистит свою душу от тьмы пороков.

В стихотворении говорится о двух возможных ситуациях. С одной стороны, йогин, направляемый рукой благодати Господа Шивы (Шакти), находит прибежище в ее присутствии и остается пребывать в ней в вечной радости и блаженстве. С другой стороны, адепт, который изначально стремился к обретению сиддх и теперь путешествует в тонких мирах, постоянно не пребывает в благодати божественного света, это предполагало бы его полное избавление от пороков.

#### Мандирам 693

Теперь он Мастер, который справился с практикой,  
И заполучил Восемь Сиддх.  
Теперь он Бог Вселенных и Миров,  
И блеск его украшен гирляндой победы.

Его дыхание обращено теперь к несравненному Свету.

### *Комментарий*

Под "несравненным светом" подразумевается высший божественный свет Шива Оли (*Siva Oli*).

Когда усилием йогина энергия кундалини направляется вместе с праной по каналу сушумна нади и проходит один за другим сквозь центры adharas, йогин испытывает светлые состояния сознания. В течение долгих и долгих перерождений в теле и жизни в материальном мире душа накапливает свет собственной внутренней мудрости. В конце концов ее сознание переживает видение внутреннего духовного света - света кундалини шакти, поднятой через центры adharas и освещающей путь к божественному познанию Господа.

### Мандирам 694

Когда Джива реализовал Сиддхи,  
Прана начинает смешиваться,  
И Шакти больше не покидает  
Виноградную Лозу (Сушумна Нади).  
Прана начинает проникать заполняя,  
Все 510 Нади, а также три главных канала:  
Ида, Пингала и Сушумна.

### *Комментарий*

В данном стихотворении душа и прана отождествляются. Каким же образом физическая энергия праны может слиться с душой в единое целое? Ответ Тирумолара таков: слияние происходит под влиянием Шакти, ее всепроникающий аспект как бы обволакивает прану и душу и объединяет их.

Пятьсот тринадцать каналов нади являются частью 72 000 энергетических потоков в тонком теле человека. Физическая и более тонкая прана заполняют каналы всего тела. Шакти, благодаря ее всепроникающему аспекту, обволакивает эти каналы нади, но жизненно важное объединение праны и Шакти (проявленной как кундалини) происходит именно в центральном канале сушумне. Понятие "прана" уже включает в себя концепт души, так как обе они неразрывно взаимосвязаны.

## Мандирам 695

Когда выполняется практика дыхания,  
С двумя близнецами Идакала и Пингала,  
То поток нектара амброзии  
Начинает протекать по тысячи триста пяти Нади,  
В том числе и шести Адхар,  
Поднимаясь к тысяча лепестковому Лотосу Сахасрары.

### *Комментарий*

Согласно Тирумолу в тонком теле функционируют 72 000 канала нади, по которым течет божественная Шакти и прана. Течение же нектара амброзии ограничено лишь несколькими тонким каналам. Каналы ида и пингала питают поток божественного нектара амброзии и служат основными "реками", по которым он течет.

Некоторые авторы считают, что Арутшакти, проявляясь как майя и другие первичные чистые аспекты, облегчает йогину возможность познания нектара амброзии. Деятельность адепта в миру подготавливает платформу для начала его духовного прогресса/делания. Поток праны в канале ида направлен к области луны, поток в пингале - к области солнца. Оба канала нади способствуют всестороннему развитию души, но когда энергия входит в центральный канал сушумну, йогин получает возможность обрести высший союз с Господом, так как только через него приходит истинное освобождение души и единение с Шива-Шакти. В каком-то смысле осознанное контролирование потоков праны по каналам ида и пингала служит для адепта тренировочной площадкой для того, чтобы в конце концов испить проистекающий в голове божественный нектар амброзии.

## Мандирам 696

Существует центр, где находятся  
Два близнеца лепестка, он называется Аджна,  
Или Садашива Шакти.  
Но поскольку дыхание поднимается еще выше,  
Поэтому существует центр Сахасрара,  
Тысяча лепестковый Лотос.  
Он является наивысшим,  
Так как он имеет пятьдесят качеств,

А центр Аджны всего лишь пять.

### *Комментарий*

Садашиванаяки (*Sadasivanayaki*) представляет собой Шива-Шакти в форме спутника Садашивам, как пятое проявление в таттвах Шивы (Абсолюте). Тирумулар говорит о том, что она пребывает в особой области над местом, где встречаются каналы ида и пингала. В данном мандираме святой еще более подробно объясняет нам, что прана распространяется по тысячам каналов нади и в конце концов сходится в два потока в иде и пингале. Душа йогина сможет пережить божественный опыт только когда добьется поднятия энергии по центральному каналу сушумна нади сквозь шесть центров *adharas* и пятьдесят одну букву, проявленную на лепестках их лотосов. Это произойдет только по благодати Господа. Когда она проявит себя, Шива-Шакти поднимется по центральному каналу нади. Йогин направляет прану по сушумне и его душа переживает божественный опыт. Так Шива-Шакти - пятилика Садашиванаяки поднимается по центральному нади сушумне.

### Мандирам 697

Существует Его пять выражений лица,  
внушающий страх.  
Он имеет десять смертельных оружий.  
Два лепестка близнеца Аджны  
Закрывают проход к Сахасраре,  
И лишь ключ к открытию - Мантра Аум.  
Если не будет начитана мантра хотя бы пять раз,  
Ворота не откроются и прогресса не будет.

### *Комментарий*

Пятилика Садашиванаяки отвечает за раскрытие цветка лотоса в Сахасрара чакре. Она Шива и Шакти. Тирумулар призывает поклоняться Шива-Шакти как единственной силе, которая приводит в движение как мир майи, так и мир внутренних переживаний. Она вездесуща.

### Мандирам 698

Она есть вечность.  
Она Таттва Наяки (Богиня Таттвас).  
Когда Дыхание разбудит её в Спинной Впадине (Муладхаре)  
Тогда она поднимется вверх к Сахасраре.  
Думая о Ней, будешь жить не старея тысячи лет.

### *Комментарий*

Шакти неотделима от Шивы (Абсолюта). Поэтому она есть одно/представляет собой единство. Все таттвы проистекают из ее безграничной энергии. И тем не менее она избирает поместить себя в тонкое тело человека, для того чтобы осуществить подъем энергии по центральному каналу, дабы душа хоть на миг узрела Шива-Шакти. Проявлением ее благодати служит то, что она растворяет в себе прану и ум. Это одно из бесчисленных доказательств ее безграничной силы сниспосылать благодать на идущего по духовному пути. Адепт должен понимать это и полностью смиряться пред ней. Святой убеждает нас не откладывая, в нынешнем воплощении вступить на духовный путь, дабы не упустить возможности быстрым образом духовно развиваться по направлению к Господу.

### Мандирам 699

Когда Прана сливается с Калай Наяки,  
И поднимаясь по Сушумне вверх,  
Приходит в Сахасрару и там сливается  
С пятидесятью качествами,  
А так же с пятью качествами Аджны.  
То это есть заключительный конец  
Владения искусством Праны.

### *Комментарий*

Прана это разумная жизненная сила, которая пребывает внутри нас. Она течет по каналам ида и пингала и активизирует Шакти для того, чтобы обеспечить жизнь души в мире. Прана создает наше тело и использует его, поддерживает в форме и обновляет его. Таким образом она расходует существенную/значимую часть себя на поддержание существования тела. Преобладая и приводя в движение мир таттв, прана шакти ведет душу сквозь



мир разных ролей и задач, дабы карма души очистилась, так прана шакти проявляется как благодать Шива-Шакти.

Прана - вселенская тонкая жизненная энергия, которая тесно связана с Ади Шакти в ее аспекте функционирования в материальном мире. Душа, обвитая праной на протяжении всей ее жизни, мыслит теми же категориями.

На лепестках центров *adharas* проявлена пятьдесят одна буква. Эти буквы являются божественными предшественниками речи и языка - грубой формы вакшакти (*vaksakti*). Это физические явления соотносятся с чувствами и телесными инструментами. Прана курсирует между буквами на лепестках лотосов по мере продвижения сквозь центры *adharas*.

Пятиликая Садашиванаяки проявляется как Арут Шакти. В ней пребывает прана, поэтому и душа также стремится достигнуть этой конечной цели.

Некоторые авторы поясняют пять качеств, упомянутых в мандираме, как пять букв панчаксара мантры, говоря о намашивайя (*namasivaya*), как о конечном месте пребывания праны.

#### Мандирам 700

Когда Прана достигает места Тани Наяки,  
Дыхание жизни увеличивается.  
Оно заполняет собой пятьсот тридцать девять Нади,  
И Шакти поднимаясь вверх, поглащает все на своем пути.

#### *Комментарий*

Ежедневно человек совершает в среднем 21 600 вдохов и выдохов. Пятьсот тридцать девять из них считаются потерянными/потраченными зря, так как так мы выдыхаем чуть больше праны, чем вдыхаем. Если человек добьется того, что прана потечет по каналам ида и пингала с равными интервалами времени, он сможет увеличить продолжительность своей жизни. Более того, йогин может обрести бессмертие, если будет направлять прану по каналу ида с восхода солнца и в течение дня, а по пингале начиная с заката солнца и на протяжении ночи. Он преуспеет в дыхании пранаямы, если будет соблюдать строгий режим практик. С помощью благодати Господа и соблюдения дисциплины йоги, йогин сумеет обрести бессмертие.

#### Мандирам 701

Когда Прана Достигает Шивы,  
То она может проникнуть в  
двести тридцать три Нади,  
И в пять мест,  
где она наконец сливается.

### *Комментарий*

Шанкха нидхи и падма нидхи являют собой два драгоценных запаса, легендарных неиссякаемых источника процветания и радости. Истинно лишь по благодати Господа можно прикоснуться к этим ресурсам. Благодать Господа проявляется как Шакти. Она помогает потоку праны подняться по центральному каналу и этого не произойдет без ее благословения.

Тирумалар утверждает, что количество ежедневных дыханий с 21 600 по средством практики йоги можно уменьшить до 238. Дыхания станут длинее и глубже, а временные интервалы вдоха и выдоха равными. На основании такого уменьшения количества вдохов и выдохов можно сделать вывод о том, что практика контроля дыхания позволит увеличить продолжительность жизни до 9 000 лет. К примеру, чем медленнее дышит животное, тем дольше оно живет, например, черепахи или слоны. Но у животных с частым дыханием продолжительность жизни значительно короче как, например, у собак. Таким образом, поднятие праны к Аджна чакре (центру межбровья) является важной практикой на пути уменьшения количества дыханий и увеличения продолжительности жизни.

### Мандирам 702

Прана достигает места,  
Где пребывает Шакти,  
Которая происходит от четырех  
Лепестков Муладхары.  
Там же находится огонь Кундалини.  
Прана проникает в Нади  
С помощью Шакти,  
Которая вращается туда сюда.

### *Комментарий*

В данном мандираме описано переживание йогина, проясняющее связь праны и Шакти. Прана поднимается к Аджна чакре от четырех лепестковой Муладхары, проходя сквозь 729 каналов нади, чтобы встретиться с Шакти. Когда в Муладхаре пробуждается кундалини, прана вместе с Шакти начинают свое путешествие по сушумне и чакрам через все каналы нади, и все тело начинает излучать Шакти. Где бы ни была прана, там пребывает и Шакти. Шакти излучает пламя, которое принимает и несет в себе прана.

#### Мандирам 703

Когда Прана бежит через шесть Адхарас,  
Тогда проявляется и накапливается Нектар,  
И Прана достигает седьмого центра Солнца.  
Проходя через восьмой центр Луны,  
Она приносит ему доходы.  
В девятом центре Прана достигает Самадхи.

#### *Комментарий*

В стихотворении Тирумулар упоминает о положительных результатах, которые Шакти сниспосылает на идущего по пути духовного развития. Когда кундалини поднимается через шесть центров *adhara*s и достигает седьмого, в голове йогина начинает разливаться божественный нектар. По достижении кундалини восьмого центра, йогин испытывает чувство целостности. Когда йогин спускает это ощущение вниз по сушумне, умиротворение и спокойствие равномерно растекаются по девяти каналам нади.

#### Мандирам 704

Луна и Солнце находятся  
За пределами творения и разрушения.  
Когда Йог видит Лунный Свет,  
Который сливается в мистическом соединении  
с Тремя Нади,  
То Он достигает Самадхи,  
Которое берет свое начало в Центре Пупа.

#### *Комментарий*

В левом глазу Шивы сияет луна, в правом - солнце. В состоянии самадхи йогин обретает видение Господа Шивы. Пребывая в полноте и духовной целостности, адепт видит в центре межбровья как луна и солнце Господа слились воедино. Таково видение в состоянии самадхи, когда йогин растворен в благодати и его больше не одолевают мирские мысли.

#### Мандирам 705

Он должен выбросить мысли о женщинах,  
Не думать больше о друзьях, знакомых и родне.  
Он должен быть кротким в обучении,  
И чаще пребывать в Джняне.  
Он должен экономить речь,  
И не привязываться к Сиддхи.  
Таков кандидат для Достижения Самадхи.

#### *Комментарий*

Данный и следующий мандирамы дают нам представление о некоторых качествах Шива-йогина, принимающего благодать Господа, которая проявляется как шакти-нипадам (*sakti-nipadam* - снисхождения благодати).

#### Мандирам 706

Тот, кто обладает Джняной или обрел понимание  
Двадцать одного принципа Солнца,  
Может достичь бессмертия,  
Обрести преобразенное тело, вечно молодое,  
Свободное от старения и дряхлости,  
Являющееся прекрасным воплощением божественного.  
Такой Йог становится Мастером,  
Он побеждает смерть и возраст,  
Он присуждает рай мертвым,  
Он по желанию создает другие тела,  
Он принимает Божественную форму,  
Он тот, кто справился с Наукой Дыхания.

#### *Комментарий*

В качестве ""божественной формы" в стихотворении выступает сарупьям (*sarupyam*) - как одна из трех форм освобождения.

Под числом двадцать один понимают количество произведений шиваистских Агам.

Мандирам описывает йогина, подчинившего своему контролю течение праны по каналам надии тонкого тела. В этом стихотворении говорится о качествах реализованного йогина, который греется в лучах солнца благодати Господа.

#### Мандирам 707

Напрасно искать Бога вовне,  
Стараясь коснуться его ног.  
Паломники день и ночь бродят  
В четырех углах мира, пытаясь его найти.  
Лишь мудрец с большой верой и целеустремлённостью  
Ищет его внутри, зная точно, где находится Город Бога.

#### *Комментарий*

Пути карья и крия ведут адепта к конечной точке/конечному результату, но только переполняющая любовь и духовная преданность приведут адепта непосредственно к Господу. Сильное/глубокое чувство любви - это состояние, предшествующее рассвету духовного/истинного знания. Послание Тирумолара состоит в том, что поиск Господа вовне тщетен/бесполезен, так как Господь пребывает внутри каждой души и может быть найден в нас самих. Святой говорит о том, что в духовном поиске не следует идти дальше своего внутреннего я - духовные усилия необходимо направить вовнутрь, где пребывает Господь и где становится возможным союз с Господом.

#### Мандирам 708

Брахма, Вишну и Рудра,  
Махешвара, Садашива,  
Бинду, Нада, Шакти,  
Пара Бинду и Пара Нада,  
В этом возрастающем порядке,

Они все ищут высшие Ноги Бога,  
Чтобы поклониться ему.

### *Комментарий*

Шакти - неотделимая благодать Господа Шивы. Она проявляет себя иерархически в девяти великих формах, создавая, поддерживая и разрушая мир во имя духовной эволюции и достижения душами счастья. Это трансцендентные и постоянные проявления Шакти. Девять форм проявлены как Брахма, Вишну, Рудра, Махесвара, Садашива, Натха, Бинду, Пара Натха и Пара Бинду; этот порядок завершает сама Шакти, которая является спутником Шивы. Согласно Тирумугуру, все в конечном итоге является проявлением Шакти, так восемь великих сиддх являются созданиями Шакти. Йогин, обладающий этим знанием, не отождествляется с сиддхами, а полностью смиряется перед святыми стопами Господа Шивы.

### Мандирам 709

Тот, кто поклоняется Богам,  
Которые соответствуют разным центрам Адхар,  
Которые были выше упомянуты,  
И после будет поклоняться  
Шакти и Шиве,  
Находящимся в области черепа,  
Тот, теряя шестнадцать Калас Мистической Луны,  
Поднимется еще выше, в область Сверкающего Света,  
Где пребудет Высшее Счастье.  
Это есть Правда, которую я испытал.

### *Комментарий*

Принцип Адхара Йоги заключается в поклонении божествам центров adharas, путем концентрации внимания на каждом центре поочередно. Таким образом йогин освобождает себя от влияния элементов и чувственных импульсов, соотносимых с каждым из элементов.

Тысячалепестковый лотос расположен в короне головы, на 30 см выше расположена область двадашанта, а точка митана (*mitana*) расположена еще выше за ее пределами.

Свечение, тишина и состояние благословения представляют собой основные характеристики йоги. Эти переживания присутствуют в благодати и дополняются чувством трансцендентного счастья и бесконечного благословения.

#### Мандирам 710

Тот Йог, который практикует Дыхание,  
Пропуская плавно ветер по Нади Луны и Солнца,  
Соблюдая порядок очереди,  
Выполняя в точности непрерывно и без лени,  
Тому показывается Сам Бог.

#### *Комментарий*

Луна и солнце это левый (ида) и правый (пингала) каналы нади, по которым течет энергия праны. Йогин же направляет поток праны по центральному каналу сушумне. Это позволяет ему поднять кундалини шакти сквозь внутренние центры, совершая таким образом поклонение божествам на алтаре центров adharas. По мере того, как йогин подчиняет центры adharas, он обретает божественные качества. Но истинный Шива-йогин не стремится к этому достижению. Он стремится к мукти - освобождению от цикла рождений и смертей. На пути Адхара Йоги Гоподь Шива дарует йогину истинно то, к чему он стремится.

#### Мандирам 711

Тот, кто управляет дыханием,  
Сможет становиться невидимым,  
И проникать в любое место повсюду,  
А также может проникать в Мистический Лотос.  
Поднимая дыхание через позвоночник,  
И вкусив его аромат Нектара,  
Никогда не будешь знать смерти.

#### *Комментарий*

В данном мандираме Тирумолар описывает конечное достижение йогина, благословленного благодатью Господа Шивы в покорении смерти и

обретении единения с Господом. В нынешнем воплощении йогин должен приложить усилия и совершать аскезу/тапас. Никогда не рано начать практику, и тем не менее даже это усилие зависит от тонкого (неосознаваемого) снисхождения благодати Господа, которая положит начало намерению йогина.

В этой главе Тирумолар уделил особое внимание восьми главным сиддхам как реализации переживания Господа Шивы посредством благодати Господа.

## **Глава 12**

### **Кала. Вариации состояний.**

Термин "*kala*" достаточно сложно перевести на русский язык, в зависимости от контекста это слово можно интерпретировать по-разному. Общепринятое определение гласит: *kala* есть проявление определенной силы, энергии или фазы объекта. *Kala* представляет собой аспект чего-либо/предполагает какую-то деятельность.

В данном разделе Тирумолар рассматривает Йогу с эзотерической точки зрения. Мистикам и практикующим она известна под названием Пранава Йоги или Прасада Йоги. Аумкара (*aumkara* - слог АУМ) является мандирамом Пранавы. Пранава есть АУМ в проявленном состоянии (*vyasti* - проявление), когда все составляющие объединены и слиты воедино. Если рассматривать компоненты АУМ по отдельности, то о них можно говорить, как о пребывающих в состоянии самадхи. Буквы АУМ разделяются на тонкие звуки-семена (*bija* - семя), помещенные во внутренних центрах тонкого тела, где им совершается поклонение. В центрах *adhara* Шакти проявляется как кундалини в своей Пранава форме. В таком случае говорят о поклонении *adhara*. Опытный практикующий выходит за границы такого поклонения. Он использует тонкие компоненты Пранавы для развития собственного сознания до такого уровня, при котором он способен будет пребывать в медитации *нирадхара* (*niradhara* - без поддержки/помощи). Это становится возможным, только когда Господь сниспосылает йогину свою благодать.

В йогической традиции калы подразделяют на 12, 16 или большее количество разновидностей. Эти состояния возможно пережить, находясь на более высоких уровнях сознания в зависимости от духовной зрелости души.



В основе Пранава Йоги лежит практика пранаямы, при которой кундалини поднимается по центральному каналу нади посредством действий Пранава Кал. Невероятно важными для адепта в достижении высших уровней самореализации являются дисциплины, связанные с поддержанием тела в соответствующем состоянии, и соблюдение ограничений в личной жизни. От йогина требуется исполнение высшей формы поклонения для познания Верховного Господа Шивы и его спутницы в бесконечном пространстве джняны. Тирумалар подчеркивает, что подобные высокие переживания/опыты даруются душе благословением Господа Шивы через его благодать.

### Мандирам 712

Владыка ока во лбу,  
Показывающий путь Божественной Любви;  
Ищи Его в сильной любви.  
Ганга в черепе будет грациозно течь,  
И в любви безмерной Он будет твоим спасением.

### Комментарий

Йогин, избавившийся от груза пороков и затемняющих истинное видение недостатков, ощущает в короне головы благословение Господа. Путь, которым предлагает следовать Тирумалар, есть путь любви, это единственная дорога к достижению познания Господа Шивы. Следование этому пути требует от адепта глубокой концентрации (направленной строго на один избранный объект) и гармонии чувственных ощущений, таким образом, адепту будет легче в дальнейшем придерживаться строгой дисциплины духовных практик.

Это начальный этап Пранава Йоги, который носит название Мантра-Йога или Прасада Йога. Следование данному пути обеспечит душе освобождение от мирских обязательств. Когда Аумкара практикуется в пяти аспектах кал, такая практика включает в себя: панча-калу (*panca-kala*), шадкала прасаду (*shadkala prasada*), аста кала прасаду (*asta kala prasada*), нава-кала прасаду (*nava-kala prasada*), двадхаса-кала (*dvadhasa kala 12*) и содаса кала (*sodasa kala 16*) прасаду. Двадаса кала прасада представляет собой наиболее широко распространенную практику йоги. Двенадцать проявлений кал следующие: акарам (*akaram*), макарам (*makaram*), укарам (*ukaram*), бинду (*bindu*), ардха-чандра (*ardha-candra*), ниродhini (*nirodhini*),

надам (*nadam*), надантам (*nadantam*), Шакти (*Sakti*), Вьяпини (*Vyapini*), Саманаи (*Samanai*), Унмани (*Unmani*). Йогины говорят о том, что между определенными калами существуют пустые пространства, которые необходимо пересечь по мере продвижения вверх по духовной лестнице в стремлении достичь Господа Шивы и его спутницы. После того, как адепт преодолеет пустое пространство между калами, он испытает переживание божественного. В состоянии унмани (*unmani*) душа освобождена от страстей и оков майи.

Количество кал возрастает до шестнадцати в пространстве между Вьяпини и Саманаи. Оно заполнено Вьомарупини, Анантхаи, Анатхаи и Анасатхаи. Эти проявления кал располагаются в Манипуре, Анахате, Вишудхе, Аджне, с двух сторон передней части тела, в короне головы и на 30 см выше короны головы.

Глубокие состояния, которые в практиках йоги переживает адепт в упомянутых областях, должны быть изучены под наблюдением и руководством гуру. Краткий текст под названием Прасада Нанманигал (*Prasada Nanmanigal*) разъясняет многие вопросы, касающиеся Прасада Йоги. Книга опубликована издательством Дхармапурам Адиинам.

### Мандирам 713

Контролируй свои четыре внутренних органа познания,  
Контролируй шестнадцать Кала,  
Контролируй прану внутри,  
Тогда твои мысли  
Прочно укрепятся на Владыке.

### Комментарий

Практика Прасада йоги может высвободить внутренние инструменты ума, интеллекта, читты и ахамкары от рабства трех иллюзий. Аналогичным образом, контролирование движения праны сквозь шестнадцать кал, помогает адепту растождествиться с низкими побуждениями/стремлениями. К шестнадцати лунным проявлениям (калам) относятся: милосердие, доброта, терпение, растождествление, постоянство, духовное процветание, жизнерадостность, восхищение, чувство довольства, созерцание, спокойствие, уравновешенность поведения, усилие, бесстрастность, великодушие и сосредоточенность. Практика Пранава йоги помогает направить прану вверх по центральному каналу. Все, что требуется от

йогина, это проявлять целенаправленную преданность Господу и концентрировать внимание на шестнадцати калах в различных местах их сосредоточения вдоль центрального канала нади.

#### Мандирам 714

Прямо в Сушумна  
Прана устойчиво пребывает.  
Устойчива, как пламя.  
Спокойна, как камень.  
Те, кто знают,  
Как Владыка становится смешанным с Кала,  
Знают Истинный Путь.

#### *Комментарий*

"Пламя души" подразумевает свет истинного духовного знания - джняна шакти, которая проявляет себя через тонкие функции в теле, такие как ум, интеллект и распознавательная/различительная способность. В стихотворении описывается связь между потоком праны, сознанием души (*citsakti*) и тонкими разновидностями Пранавы (калами). Недостаток дисциплины в практиках и жизни адепта в целом, приводит поток праны в неуравновешенное состояние, внимание становится неустойчивым и быстро переключается с одного мирского переживания на другое. Когда течение праны уравновешено и она поднимается по центральному каналу, пронизательность и сосредоточенность души очищаются и обретают постоянство. Адепт переживает присутствие Господа внутри себя (в тонких проявлениях Пранавы - мула надах (*mula nada*)) и ощущает его магическую энергию - суддха майю. Получив такое переживание однажды, душа становится на путь ведущий к благодати Господа и его познанию.

#### Мандирам 715

Когда жизненное дыхание направляется вверх,  
По одному только каналу Сушумна,  
То Владыка орд Бхутов,  
Санкара спутанных локонов  
Появляется пред тобой  
Верхом на Священном Быке.

### *Комментарий*

Под "Владыкой бхутов" понимается Господь Шива как предводитель сверхъестественных существ, исполняющий задачи поддержания вселенского правосудия и разрушения сил зла. Говоря более конкретно, термин "бхуты" описывает Господа Шиву как Владыку всех существ, которые воплощаются для того, чтобы выполнить свои кармические обязательства.

В глубоких тонких состояниях джняны, спутанные локоны Шивы проявляются перед внутренним взором адепта как сияющие лучи света.

Видение Господа Шивы, восседающего на быке со своей спутницей, пробуждает в адепте желание восхвалять Господа. Бык олицетворяет дхарму и добродетель, они являются средством передвижения Господа. Добродетель удерживает колесо мироздания в движении.

### Мандирам 716

Они не знают времени прошедшего в Самадхи.

Они предвкушают Великое Время впереди.

Так они направляют дыхание,

Через единственный канал Сушумна

В пространство черепа.

Там он пребывает, разрешив все конфликты.

Истинно он - Садхака.

### *Комментарий*

В данном мандираме Тирумолар обращает внимание адепта на неопределенность времени не только проведенного в Самадхи, но и в целом продолжительности жизненного цикла. Он призывает задуматься и подготовиться к моменту в будущем. Цель состоит в том, чтобы использовать оставшееся время целенаправленно и с благородством. Благородство здесь подразумевает возвышенную природу цели самореализации. Будучи верховным йогиним и реализованной душой, Тирумолар подчеркивает роль праны в обеспечении долголетия и достижении божественного видения. Это есть наиважнейшее духовное достижение идущего по духовному пути, так как находясь в согласии с

божественным великолепием, адепт освобождается от оков эгоизма (*anava mala*). В нем остается лишь чистое незамутненное сознание.

#### Мандирам 717

Так устремясь к этому благому состоянию,  
Практикуй йогический тапас.  
Если ты преуспеешь в направлении дыхания  
В лотос, расположенный в черепе,  
То ты достигнешь Господа,  
Который остаётся скрытым в Ведах.

#### *Комментарий*

В предыдущем стихотворении Тирумулар говорил о состоянии йогина, который пребывает в согласии с божественным великолепием. Таково описание цели практикующего. В данном же мандираме Тирумулар разъясняет, как следуя пути йоги, адепт поднимает кундалини и переживает тонкие аспекты Пранавы. В этом состоит истинное поклонение, так как оно происходит внутри души йогина. Поднятие кундалини шакти есть ни что иное как снисхождение на душу благодати Господа, и именно в благодати йогин должен научиться пребывать. Такова истинная аскеза, повиновение, сбрасывание оков эго и абсолютное смирение перед Вырховным Владыкой. Смирение подобного рода полностью трансформирует человека, его тело, разум и душу. Подобно тому, как алхимик, используя мистическую формулу, преобразует исходный металл в золото, душа становится золотой, бессмертной, она возвращается к истокам всех вещей - в бесконечный золотой свет.

#### Мандирам 718

Дыхание имеет три стадий:  
Когда Прана движется вверх,  
В едином потоке через спинную нади;  
И затем распространяется в пространстве черепа,  
Дабы расцвёл там лотос;  
И, наконец, сливается там с божественным огнём.

#### *Комментарий*

Трансформация, о которой говорит Тирумалар в предыдущем мандираме, это сдвиг/переключение сознания по направлению к божественному. В данном стихотворении он говорит о последствиях такого сдвига/смещения. Во-первых, движение потока праны остается в центральном канале и больше не течет по каналам ида и пингала. Во-вторых, сознание теперь сонастроено с внутренними переживаниями и следует за потоком праны сквозь внутренние центры. В этом заключается главное достижение йогина. Сознание пронизывает направленный вверх путь праны, и йогин переживает высшие уровни сияния благодати. В-третьих, свет благодати проявляет себя как сияние в Аджна чакре, ведущее душу к освобождению.

Мандирам 719

Кундалини Шакти, которая так пробудилась,  
Проложила свой путь наверх через спираль плоти,  
И всё же внутри меня осталась.  
И та, которая создала Дэв, Миры,  
Спенила мистическую амброзию внутри.  
Испив её вдоволь,  
Это тело стало Храмом Шивы.

*Комментарий*

В то время как важным аспектом для достижения переживания божественного являются собственные духовные усилия йогина, благодать Господа выберет время и способ воспринять эти усилия. Таким образом, мать всех таттв рождается внутри, сама по себе. Нельзя забывать о том, что тело есть храм, в котором необходимо совершать поклонение матери таттв, через тело-храм адепт приходит к ее познанию, в нем пребывает ее благодать. Поэтому самой главной ценностью является преданность и посвящение себя Матери Кундалини Шакти. Ведь без ее благодати адепту не удастся испить нектар благословения, который берет начало в союзе Шакти с Господом Шивой, ему не удастся достигнуть совершенства в божественном существовании.

Мандирам 720

Дыхание, что накапливается внутри,  
Как оно сливается, никто не знает.  
Когда же ты узнаешь, как оно сливается,  
Тогда ты достигнешь области,  
Где Нанди хранит свою власть.

### *Комментарий*

Тирумалар вновь обращается к важности практики пранаямы, благодаря которой количество праны в организме можно увеличить и сохранить. При этом тело будет излучать свечение и меньше будет подвержено влиянию сил гравитации и времени. Не обладая подобным знанием, большая часть человечества понапрасну теряет прану, продолжая вести жизнь, полностью подчиненную удовлетворению желаний и страстей. Йогин осознает могущество праны, которая способна перенести его за пределы мирской сферы в сферу божественного. Поэтому он изучает и усердно выполняет практики, направленные на контроль праны. Овладение искусством намеренного продления жизни позволяет йогину обрести святыне стопы Господа Шивы.

### Мандирам 721

Когда Дыханием ты пронизываешь Адхары,  
У тебя будут ясные видения.  
Прана покидает Кундалини Шакти  
В своём путешествии через Сушумну.  
Ты обретаешь это благодаря руководству Гуру.  
Относись к этому, как к обретённому сокровищу.

### *Комментарий*

Согласно Арунаи Вадивелу Мудалияру (Издание Дхармапура Адиинам), определенные знаки указывают на момент отделения Шакти от Шивы в теле и приход конца жизни. Проходя обучение у йога-гуру, адепт учится распознавать эти знаки для того, чтобы выяснить продолжительность уготованной ему жизни. В дальнейшем он использует это знание для увеличения интенсивности своих практик, и это дарует ему высшее благополучие.

Но повествование в данном стихотворении может затрагивать и переживания адепта на пути соблюдения йогичекой дисциплины. Благодать Господа, в таком случае, приближает йогина к божественному опыту и отклоняет от него влияние тиродхана шакти (*tirodhana sakti*), которая помогала душе, укрепившейся в материальном мире, избавляться от кармических обязательств и загрязнения ума. Разъединение Господа Шивы со своей спутницей можно интерпретировать как ослабление действия тиродхана шакти и начала проявления арут шакти.

#### Мандирам 722

Дыхание, которое пробудилось, длиною в двенадцать матра,  
Если контролируешь и поглощаешь внутри,  
То вполне можешь жить тысячу лет на земле и на море.  
Тело не умирает.  
Истинно так,  
Провозглашаю я именем Владыки Нанди.

#### Комментарий

Усердная практика пранаямы гарантирует, что прана не будет расходоваться понапрасну, а продолжительность жизни будет увеличиваться. Благотворной пищей йогину служит поток нектара в чандра мандале (*candra mandala*) или лунной сфере в короне головы. Вода, земля и другие элементы представляют собой панча маха бхуты (*panca maha bhutas*) - пять великих элементов, из которых строится грубое тело. Когда прана и душа покидают тело, грубые элементы возвращаются в тонкую первооснову танматрас (*tanmatras*). Для того, чтобы продлить жизнь, адепт контролирует течение праны и поддерживает, таким образом, целостность пяти элементов грубого тела. Согласно Тирумулару, йогину под силу сохранить целостность пяти элементов и их функционирование в теле на протяжении тысячелетий. Данный мандирам позволяет нам представить, что Тирумулар и другие Сиддхи на самом деле способны были поддерживать жизнь на протяжении удивительно долгого времени.

#### Мандирам 723

Когда Прана и Шакти начинают удаляться  
Друг от друга,



Йогин узнаёт это так:  
Семь звуков он слышит,  
Пять цветов он видит,  
Три запаха он ощущает,  
Два вкуса он познаёт.  
Так Владыка Света  
Определил признаки.

### *Комментарий*

Существует несколько версий комментариев данного мандирама из-за его сложной структуры и языка повествования. По одной из них, тонкие танматры (*tanmatras*), из которых берут начало грубые элементы, проявились, когда по благодати высшей силы были рождены и начали свое движение прана и кундалини. Под "удалением" здесь понимается способность быть проявленным, такое определение используется для облегчения толкования многочисленности единства Абсолюта.

Другое вероятное объяснение исходит из буквального перевода стихотворения. Шива отделяется от кундалини шакти, что означает отделение души от грубого тела. Таким образом, грубые элементы тела должны слиться с тонкими танматрами. Возможно в мандираме описан процесс слияния, запечатленный в Упанишадах. Традиционно, процесс слияния и переход происходят от грубых элементов к тонким танматрам, поэтому в повествовании звук стоит поместить на последнее место.

## **Глава 13**

### **Искусство поддержания тела здоровым и невредимым**

Текст заглавия данной главы из шестнадцати мандирамов на тамильском языке звучит как кайясиддхи упаям (*kayasiddhi upayam*). Кайям (*kayam*) в переводе с тамильского - тело, под этим определением понимают и грубое и тонкие тела. Сиддхи здесь указывают на возможность к реализации/некоему осуществлению. В контексте этой главы речь пойдет о предназначения тела и реализации возложенных на него задач. Несомненно тело необходимо поддерживать в здоровом физическом и умственном состояниях, работоспособным во всех аспектах, так чтобы душа,

пребывающая в теле могла добиваться осуществления поставленных целей. К ним относятся следующие цели, которые непременно необходимо претворить в жизнь: переживание кармических следствий, исполнение кармических обязательств, поднятие вверх по духовной лестнице, дарованное благодатью Господа, обретение вечного пребывания у святых стоп Господа Шивы. Для их осуществления душе и необходимо тело, способное выдерживать страдания и невзгоды, с которыми придется столкнуться. Адепт должен стараться поддерживать тело здоровым и невредимым, избегать повреждений/травм, учиться отсрочивать момент разложения/распада тела под действием природных сил. Подобные действия потребуют огромных усилий со стороны йогина. Из этих объединенных усилий и будет состоять духовный путь йогина, включающий в себя дисциплину, тщательное и систематическое выполнение практик Йоги.

Тамильский термин упаям (*упауат*) включает в себя все, упомянутое ранее касательно практик и уклада жизни. Тирумугалар отводит особое место выполнению пранаямы - овладению искусством дыхания для поднятия кундалины, и практикам физического самоограничения/аскезы - асанам, направленным на поддержания тела в здоровом состоянии для осуществления духовного роста души. Все сказанное, таким образом, оправдывает термин "искусство", использованный в заглавии.

Практика Йоги, подробно изложенная в Тирумандирам, жизненно важна для здоровья и долговечности тела и ума, она позволит душе достичь зрелости, необходимой для духовного прогресса.

#### Мандирам 724

Если тело умирает, Прана уходит,  
Не будет достигнут Свет Истины.  
Я научился способу сохранения тела ,  
И так практикуя сохраняется Прана.

#### Комментарий

Физическое тело человека тленно. Пуриата сарира (*puriatta sarira* - тело, как храм божественного) в свою очередь бессмертно/вечно, оно сопровождает душу, когда та покидает грубое тело. Тонкое тело пуриатта сарира включает в себя пять чувств, ум, интеллект и различительную способность. Грубое тело нуждается в поддержании существования и поэтому содержит в себе тонкие тела, состоящие из ума, интеллекта, читты, и

тому подобного. В то время как грубое тело разлагается, тонкие тела не подвержены этому. Тем не менее в каком-то смысле можно говорить и о их распаде, так как их свойства и качества изменяются. Душа же остается неизменной, она есть вечный божественный свет и сознание ее бесконечно. Сознание попросту покидает тело, когда его пребывание в нем подходит к концу. Оно может продолжать вселяться в другие тела на протяжении цикла перерождений, пока над ним давят кармические обязательства. Когда и "прана уходит" (*uyirar alivar*) это говорит о том, что душа теряет возможность обрести духовную зрелость в нынешнем воплощении.

В последующих мандирамах Тирумудар раскроет некоторые методы ухода за телом и душой.

### Мандирам 725

Было время, когда я презирал тело;  
Но затем я узрел Бога внутри  
И я осознал, что тело - это храм Владыки.  
И так я начал сохранять его  
С бесконечной заботой.

### *Комментарий*

В предыдущем стихотворении Тирумудар указывал на необходимость беречь и заботиться о физическом теле, поскольку в нем пребывает душа. В данном мандираме святой подчеркивает, что и Господь также пребывает в теле человека. Сиддхи называли тело храмом Господа. Где же пребывать ему как ни в самом сердце души? Невероятна тесна связь тела, души и Господа и Тирумудар обращается к этой истине на протяжении всего Тирумандирама.

В жизни святого условно можно выделить два этапа. В самом начале ему не было известно о божественной природе тела, он считал его низменным и недостойным. Но он вел дисциплинированную жизнь и неустанно поклонялся Нанди Деве. Так Тирумудар достиг просветления и его восприятие тела изменилось. Отпала необходимость искать Господа вовне, так как он ясно увидел себя как храм поклонения, в его собственном теле пребывал алтарь-сердце.

### Мандирам 726

Если дыхание используется для промывания Ида и Пингала,  
Посредством Пранаямы, сердце очищается,  
И тело становится невосприимчивым даже к огню.

### *Комментарий*

Среди компонентов искусства йоги, необходимых для овладения йогину, Тирумалар в первую очередь выделяет пранаяму. Выполняя систему дыхательных практик, адепт распределяет энергию праны по всем каналам над тонкого тела. В частности, рекомендуется насыщать праной адхара чакры, которые в свою очередь направлять прану в каждый уголок тела. Если адепту удалось в совершенстве овладеть искусством пранаямы, он сможет отдалить приход смерти, на что указывает последняя строка стихотворения - стихия огня становится не властной над ним. Йогин также обретет сверхспособность проявлять непроявленное, подобно тому, как молодые девушки наносят черную тушь на ресницы. В стихотворении Тирумалар говорит о пранаяме, как о практике способной трансформировать человеческое тело, так что оно становится способным проявить присутствие Господа.

### Мандирам 727

Когда тело достигает гибкости, подобной воску,  
Практикуя Йогу в Сумерки - флегма уходит.  
В полдень - уходит вероломный ветер.  
На восходе желчь уходит.  
Так изгоняются все яды из тела  
И ты не будешь знать седины и морщин.

### *Комментарий*

В человеке присутствуют три типа дош: капха (слизь), вата (ветер) и питта (желчь). Дважды в сутки одна из трех дош (жидкостей) преобладает в теле на протяжении четырех часов. Это преобладание происходит не только в человеческом теле, но и в окружающем мире в целом. Задача йогина - трижды в день практиковать пранаяму, чтобы урегулировать и уравновесить циклы трех дош. С 6 часов утра и до 10 часов утра наибольшее влияние оказывает водный элемент (капха); с 10 часов утра и до 2 часов дня - преобладает огненная стихия (питта); с 2 часов дня и до 6 часов вечера -

стихия воздуха (вата). Цикл повторяется снова с 6 часов вечера до 10 часов вечера (капха), с 10 часов вечера до 2 часов утра (питта) и, наконец, с 2 часов утра и до 6 часов утра (вата). Доши распределены по телу, но каждая оказывает свой собственный неповторимый эффект на определенную часть тела. Капха влияет на область от головы до диафрагмы, влияние питты распространяется на область от диафрагмы до пупка, ваты - на область от пупка до репродуктивных и выделительных органов.

Йогин использует эти временные промежутки для более продуктивной практики пранаямы, так как посредством нее загрязнения и шлаки выводятся из тканей тела, костей, крови, плазмы, семенной жидкости, яйцеклеток, жировой ткани, и тд. Доши в теле ответственны за координацию и управление всеми структурами и веществами/жидкостями. Главным ядом в теле является ама (*ama*) - токсичный осадок непереваренной пищи, вызывающий всевозможные заболевания. Любой сбой в работе пищеварительной системы и обмене веществ способствует выделению амы, что ослабляет тело и истощает жизненную энергию.

Пранаяма помогает поддержать правильную работу пищеварительного канала, обеспечивая все клетки тела чистой праной. Она гарантирует адепту пребывание в саттвичном, более гармоничном состоянии сознания. Ум мгновенно распознает, в здоровом или ослабленном состоянии находится тело, поэтому для того, чтобы уберечь себя от болезней, необходимо сохранять три жидкости - капху, вату и питту в сбалансированном состоянии. Пранаяма помогает наладить и поддерживать баланс дош в теле и уме.

### Мандирам 728

Три кольца змеи Кундалини,  
Десять ветров, что волнуют тело,  
Дыхание Праны в двенадцать пальцев длиною,  
Когда два дыхательных мешка  
Строго контролируются,  
И ты сидишь в медитации непоколебимо,  
То тело никогда не разрушается.

### *Комментарий*

По мере того как энергия кундалини шакти поднимается вверх по центральному каналу нади, она проходит сквозь центры *adharas*. Кундалини стремится достигнуть двух лепесткового лотоса Аджна чакры, левый

лепесток которой соотносится с полной луной, а правый с солнцем. Здесь в центре межбровья йогин закрепляет свое внимание и удерживает, таким образом, кундалини шакти. Объединение энергий, произошедшее в Аджна чакре, способствует излиянию потока божественного нектара из короны головы и сохранению тела в невредимом состоянии. Можно также говорить об объединении двух сфер - лунной в голове и солнечной в Муладхара чакре. Этот союз достигнуть достаточно сложно, но с помощью практики мудры ваджроли (*vajroli*) две сферы все таки объединяются в голове. Союз праны и апаны порождает излияние потока божественного нектара, сохраняющего тело.

### Мандирам 729

Дыши через правую Нади сто шестьдесят шесть матра.  
Дыши через левую Нади сто шестьдесят шесть матра.  
Затем поменяй ритм наоборот.  
Если ты делаешь это попеременно, то так  
Ты будешь жить долго,  
Сто шестьдесят шесть лет.

### *Комментарий*

Послание данного мандирама можно интерпретировать двояко. С одной стороны, адепт в практике пранаямы может не привязываться к конкретному количеству обращений праны по центральному каналу. Прана может свободно курсировать вокруг сушумны вверх и вниз по левому и правому нади, центральный канал в таком случае служит своеобразным центром притяжения. Возможно адепту следует совершить определенное количество обращений праны, но по мнению некоторых авторов число 166 не так важно и может означать, что адепт достигнет зрелости в сто шестьдесят шесть лет.

Второе пояснение включает численное количество оборотов праны вокруг и внутри центрального канала, тогда йогину гарантирована долгая жизнь.

### Мандирам 730

В теле-храме, где Шакти пребывает,  
Если ты практикуешь перемещение дыхания справа налево и наоборот,

То ты можешь слышать мистические звуки из Лобного Центра.  
И Владыка Шива явит Себя,  
Танцуя в ритм музыки.  
Это мы провозглашаем истинным,  
Во имя Садашивы.

### *Комментарий*

Шакти пребывает в тонком теле-храме, пристанище энергии кундалини, известной под названием махамайя-шакти (*mahamaya-sakti*). Йогин должен фокусировать внимание на центральном канале нади и направлять движение праны вокруг него справа налево, как бы проходя по коридорам индийского храма. Поднятие праны по центральному каналу будет сопровождаться поднятием кундалини шакти. Сосредоточив внимание на этом процессе, адепт начинает слышать отдаленные звуки моря, подобно звукам в морской раковине. Это состояние называется состоянием джаграта (*jagrata*) - пробуждением йогической садхаки (*sadhaka*), когда внутреннее ухо воспринимает тончайшие звуки. По мере улучшения и увеличения концентрации, йогину откроется звенящее звучание святых стоп космического танцора - Господа Натараджи. И в конце концов он будет благославлен переживанием Господа Шивы.

Тамильский ученый и поэт Секкилар, автор Великой Пураны (*Periapuranam*), описывает похожее переживание короля Чера - Черамана Перумала (*Cheraman Perumal*), одного из шестидесяти трех тамильских бхактов-шиваитов. Он слышал звуки танцующих стоп Господа Натараджи в Тилае (*Thilai*). Упоминая Садашиву, Тирумалар заявляет о своем собственном переживании и подчеркивает его важность.

### Мандирам 731

В Бинду, которое чисто,  
Сияет звук "Ха".  
В Нади, которое пребывает,  
Исходит звук "Са".  
Вместе они становятся мантрой "Со-хам".  
Йогин, который спокойно поёт их во время дыхания,  
Несомненно достигает Святого Пути.

### *Комментарий*

В качестве необходимого этапа очищения грубого и тонких тел и достижения высших духовных целей Тирумалар называет практику пранаямы. Хамса мантра (*hamsa*) является необходимым инструментом регулирования движения праны и преодоления природного принципа звучания нада (*nada tattva*).

Звук Ам или Хам (санкр.) появляется в результате сочетания акарам и макарам кал, проявленных точкой бинду. Сочетания сакарам и макарм кал производят звук сам. Два этих звука дают звук Хамсам, как в звучании Хамса Нада.

Хамса мантра также широко известна как аджапа (*ajapa*) мантра - звук естественным образом происходящий при спокойном дыхании и движении праны внутрь и наружу грубого и тонких тел. Звук хам слышится при вдохе, звук сам - при выдохе.

Тирумалар говорит о том, что эта мантра призвана регулировать прану и контролировать ее течение по каналу сушумна. Более того, цель йогина - увидеть истинную природу тридцати шести таттв и отказаться от них, дабы избавиться от трех иллюзий - эгоизма, кармы и майи. Этому будет способствовать сниспосылаемая на адепта благодать Господа. Согласно Тирумалару, Хамса или аджапа мантра наиболее подходящий способ достижения этой цели.

### Мандирам 732

Поднимай Прану, пребывающую в пупочном Центре,  
Медитацией и распеванием мантры Шивы.

Удерживай дыхание в Аджна.

Затем поднимай дыхание Апана медитацией.

таким образом ты становишься Шивой.

### *Комментарий*

Тирумалар продолжает рассказ об особенностях использования биджа мантры и панчакшары, Шива мантры. Он советует поднимать прану от пупочной области вверх к Аджна чакре, проговаривая при этом про себя соответствующую биджа мантру. Важно заметить, что при поднятии праны вверх, поток апаны необходимо аналогичным образом направлять вверх. В данной практике обычное течение апаны изменено на прямо



противоположное - она вместе с праной поднимается из Манипуры к Аджна чакре. Объединение этих двух потоков является необходимым условием для достижения Господа Шивы. Проговаривая панчакшару, мантру Шивы, адепт прочно устанавливает течение праны в центральном канале.

В противном случае, без целенаправленного контроля движения, прана имеет тенденцию утекать во время выдоха (*rechaka*). Звук "хам" называется биджа мантрой и направляет прану к Аджна чакре. Подобным образом, поток апаны (который по своей природе имеет особенностью вытекать через нижние органы) должен контролироваться проговариванием в уме соответствующей биджа мантры.

Успешное исполнение практики приведет к тому, что йогин в конце концов обретет природу Господа Шивы и станет единым с ним.

Этим стихотворением Тирумугалар призывает с усердием совершать практику Йоги и проявлять смирение перед Господом Шивой. Это будет способствовать тому, что адепт избавится от пороков и укрепит в сознании Шивы. В практике необходимо руководствоваться наставлениями гуру.

### Мандирам 733

На расстоянии длины двух пальцев выше ануса,  
Откуда фекальная масса не уходит,  
И ниже мужских органов,  
Находится Линга в Муладхара.  
Медитируй на этом центре.  
Там пребывает Владыка шести адхара.  
Это моя Упадеша, редко раскрываемая.  
Возьми это и получи видение Владыки.

### Комментарий

Под лингамом в стихотворении понимается основание мужского полового органа. Шива вместе с кундалини пребывает в треугольнике в Муладхара чакре, как яркий и неизменный линга (*linga*), называемый сваямбху (*swayambhu*). Сваямбхулинга являет собой форму Верховного Существа, в котором сокрыты все божества (Брахма, Вишну и Шива), высшие силы и космические принципы. Он поглощает все в себе. Область, на которую следует медитировать адепту - Муладхара чакра, расположена сразу под лингамом. Согласно Сканды-пуране, кольца змеи кундалини охраняют вход в лингу.

Мантра, которую гуру передает ученику, не должна проговариваться вслух. В данном мандираме речь идет о панчакшаре, но касается и биджа мантры, соотносимой с муладхара дхьяной (медитацией). Кундалини поднимается на уровень нада (*nada*) и благодаря движению (*spanda*), вызванному нада, тонкая точка сваямбхулинга растворяется в соответствующие ей космические принципы. Поднятая кундалини поглощает в себя всех божеств, высшие силы и космические принципы. Пробужденная кундалини шакти открывает путь к высшему сознанию Господа.

#### Мандирам 734

Те, кто внутри осуществляют мистический Союз  
С лазурного оттенка Шакти,  
Избавляются от седины и морщин  
И обретает юность, видимую всеми.  
Я провозглашаю, что это истинно так, призывая Великого Нанди.

#### *Комментарий*

Тирумугулар проводит адепта все дальше по пути божественного опыта и переживаний. Если адепт настойчив в практике йоги и продолжает свое путешествие, кундалини, пройдя Аджна чакру, поднимется еще выше к Сахасрара чакре - области Шивы. Тогда чистая благодать снишлет йогину яркие духовные переживания. Как только божественное переживание достигнуто, йогин должен проявить абсолютное смирение, признавая Шакти единственной истинной целью и последним прибежищем для души. Последующее чувство радости/оживления способно обратить вспять природные процессы старения и телесного распада, молодость, энергия и жизненные силы будут восстановлены. Несомненно Тирумугулар ведет повествование, опираясь на свой собственный духовный опыт.

#### Мандирам 735

Если семя уплотнится сексуальным воздержанием,  
То оно никогда не разрушится.  
Если тело облегчается строгой дисциплиной,  
То долгой будет жизнь.  
Если пища принимается скудно,  
То произтекут многие блага.

Воистину, ты сможешь стать  
Синегорлым Владыкой.

### *Комментарий*

Йогин не должен расходовать свое семя (*angam*), и тогда тело его будет оставаться невредимым. Согласно йогическим трактатам, сексуальное воздержание способствует улучшению здоровья и увеличению продолжительности жизни. Но в данном мандираме Тирумолар вряд ли касается сексуальной дисциплины. Некоторые авторы склонны интерпретировать термин "*angam*" шире, как "мир/мироздание". Помимо основополагающих действий творения, поддержания жизни и разрушения, мироздание постоянно свертывается/сжимается, а элементы постепенно расщепляются до тонких компонентов. Но вселенная не умирает, в том смысле, который в это обычно вкладывает человек.

Проявляя сдержанность и умеренность в пище, адепт добивается того, что нужды грубого тела уменьшаются и физические потребности ослабевают. Тонкие тела в свою очередь напитываются силой, это дает возможность проявиться великой внутренней свободе и осознанному контролю, создаются более благоприятные условия для духовного развития души. Святой говорит о том, что усыхание физического тела в связи с соблюдением поста и ограничений в пище можно свести к минимуму посредством йогических практик. Следуя вышеупомянутым наставлениям, душа может быстро развиваться и стать единой с Господом Шивой.

В этом стихотворении идет речь об одном из проявлений Господа Шивы - Капали, который изображается держащим в руке череп. Согласно пуранической легенде, Шива проглотил яд алахала (*alahala*), который поднялся из глубин, когда молочный океан был вспенен божествами и асурами, искавшими нектар бессмертия. Господь сделал это, чтобы спасти мир от полного разрушения. Его спутница Парвати остановила течение яда в его горле прежде, чем Шива полностью проглотит его, это и вызвало потемнение горла.

### Мандирам 736

Если Кундалини, пребывающая в Муладхаре,  
Часто направляется вверх для достижения пространства в черепе,  
То миловидным тело становится,

И желанным объектом для девиц, украшенных цветами,  
вокруг которых гудит пчелиный рой.

### *Комментарий*

Задача йогина подняться "до вершин" (к Аджна чакре), шаг за шагом продвигаясь от одного центра adhara к другому. Сперва может показаться странным, что отказываясь от сексуальных помыслов и поведения, тело практикующего при этом становится наоборот более привлекательным для окружающих. Но духовный адепт не заинтересован в привлечении внимания других людей, его мысли не направлены в сторону материального мира. Тирумупар поясняет, что благодаря воздержанию, тело йогина обретает силу, жизненную энергию, увеличивается продолжительность жизни. Все это является необходимыми условиями для успешной духовной садханы.

### Мандирам 737

Владыка давным-давно победил могучего Бога Смерти,  
Извечно пресекающего жизнь.  
Владыка управляет колесницей огня внутри.  
Если ты получишь видение Его Святых Стоп,  
Украшенных триумфальными браслетами,  
То ты будешь жить вечно  
Наверху, на террасе с балдахином.

### *Комментарий*

Вначале мандирама Тирумупар говорит о притеснениях и беспокойствах, причиняемых богиней Ямой, и о действиях Господа Шивы, которые он противопоставляет ей для того, чтобы защитить души, полностью смирившиеся перед ним, как, например, Маркандея. В подобных случаях Господь Шива демонстрирует свой гнев по отношению к Яме и дарует душе бессмертие.

Господь Шива воссидает в огненной пылающей колеснице. Колесница олицетворяет треугольник в основании тела - в Муладхара чакре. Важность огненной стихии неоспорима, ведь через огонь Господь проводит божественный свет в мироздание (майю). Огонь есть питающее пламя, оно поддерживает тело и олицетворяет Господа, который сияет через тело в огне кундалини шакти - основе человеческого существования и сознания. Тело

есть храм Господа Шивы. Посредством дхьяны адепт способен сфокусировать внимание на определенном аспекте величия Господа Шивы. Без его благодати невозможно достичь чего-либо. Поклонение Господу необходимое условие прежде, чем адепт сможет повлиять на увеличение продолжительности жизни и на свое духовное продвижение. Такова есть Бхакти Йога.

#### Мандирам 738

Огонь, который я видел в Кундалини, освещает четыре Кала.  
Воженная мною Прана, проходит через семь центров,  
Наполняя собою всё тело.  
Она заполняет Божественной жизнью плоть тела, подобно амброзии,  
И я возношусь к нежному Источнику Блаженства.

#### *Комментарий*

Тирумалар говорит о возможных способах напитать душу. Душевная пища не имеет ничего общего с едой в обычном смысле, в которой нуждается грубое физическое тело. Она состоит из божественного огня, сокрытого в Муладхара чакре, четырех кал: Акарам, Укарам, Макарам и Бинду, и семи внутренних центров тонкого тела, через которые проистекает прана и заполняет все тело. Даже если грубое тело может выдерживать голод, тонкое тело жаждет пищи. Но его пища иная, она помогает телу и душе подниматься на духовные высоты.

#### Мандирам 739

Если ты пылко следуешь  
Поиску силы для достижения Кайя Сиддхи,  
То ты будешь процветать повсеместно,  
Подобно посеянному семенам риса  
На миллионах и миллионах полей.  
Медитируй же сосредоточенно  
На мантре, побеждающей Судьбу.

#### *Комментарий*

Энергия Господа Шивы пронизывает всю вселенную, начиная от рисового зернышка и заканчивая мириадами галактик. Это та же самая энергия благодати Господа, которая приводит в движение рост рисового зернышка и распространяется по всем грубым и тонким телам. Понимая истинную природу этой энергии и следуя установленным йогическим дисциплинам, проговаривая в необходимое время дня мантры и исполняя духовные практики, адепт достигнет кайя-сиддхи. Подобно тому, как велико и обширно распространение энергии Господа Шивы, существует великое множество инструкций (*upayas*) к исполнению практик на пути духовного развития. Тирумолар привел в пример только некоторые из них.

## **Глава 14**

### **Колесо Времени**

Кайя-сиддхи, или способность сохранять тело здоровым и невредимым, подразумевают, что йогин теперь способен выходить за пределы временной парадигмы. Шествие времени или калы в макро- и микрокосмическом мире непреодолимо. Разрушительное воздействие времени на тело и разум очевидны и без труда обозримы. В данном разделе, посвященном кайясиддхам, Тирумолар раскрывает нам искусство выхода за пределы времени посредством практик пранаямы, пробуждения кундалини, проговаривания мантра-шакти и с помощью благодати Господа.

Для обычного человека, привязанного к материальному миру и самсаре, фактор времени представляет наибольшее препятствие. В философии шиваистской Сиддханты, время представляет собой одну из таттв, категорий сферы чистого-загрязненного восприятия - заблуждения майи (*sudda-asudda maya*). Преданный йогин в стремлении обрести благодать Господа Шивы и истинное знание, должен освободиться от ограничений тридцати шести таттв, которые включают и кала таттву - время. Для этого йогин должен знать о составляющих времени, в правильное время руководствоваться своими наблюдениями и применять их, избегать неблагоприятного времени для практик. Сначала нужно изучить/покорить время прежде, чем освободиться от его влияния.

Ищи пять Горных цепей (Шива Таттвас),  
Там я пребываю в Сфере Луны,  
Отходя от неё,  
Я достигаю двенадцать великих мест Пустоты,  
Которые лежат в Сфере Высшей Пати,  
И отсюда я перехожу к самому дальнему,  
И это я стерплюсь искать здесь.

### *Комментарий*

Следует прояснить несколько тем, затронутых Тирумударом в стихотворении. Лунная орбита вокруг Земли состоит из двенадцати периодов *raśis*, шесть из которых приходятся на первые две недели лунного цикла - светлые, оставшиеся шесть приходятся на вторые две недели месяца - темные. Согласно Тирумудару, в процессе путешествия по духовному пути адепт повстречает на нем *вараи аинду* (*varai aindu*). Некоторые авторы интерпретируют смысл выражения *varai aindu* с астрологической точки зрения. По их мнению, речь идет о пяти группах звездных созвездий, преобладающих в определенное время по мере продвижения луны по орбите (в зависимости от времени года). С другой точки зрения, под лунной областью понимают тонкое тело человека. В таком случае уместно говорить о *вараи аинду*, как о пяти горах внутри него – пяти внутренних центрах. "Двенадцать мест пустоты" в таком случае ни что иное, как двенадцати перстное расстояние, которое проходит прана при естественном выходе из тела.

В стихотворении Тирумудар также рассматривает насколько широко простирается защита, которую Господь Шива оказывает душе, заключенной в физическом теле. Он также касается способа, которым душа покидает тело, в назначенное Господом Шивой время.

Такова природа времени в обыденном течении жизни, о ней Тирумудар и повествует в разделе под названием *кала чакрам* (*kala cakram*).

### Мандирам 741

Знание, которое вышло из пяти чувств.  
Знание, которое вышло из различия, является шестым,  
Знание, которое вышло из суждения, является седьмым,  
Знание, которое достает изучение, является восьмым,  
Знание, которое пребывает от опыта, является девятым,

Знание, которое пребывает от преложения, является десятым,  
Таким образом происходит Знание, которое входит в разнообразные  
Пути  
И разрушает последовательно продолжительность жизни,  
Тот, кто не знает этого, быстро погибает.

### *Комментарий*

Тирумалар реалистично и наглядно изложил идею, которую хотел донести до идущего по духовному пути. Чувственное знание адепт получает через пять органов чувств, используя пять инструментов восприятия и пять инструментов действия. Внутренние инструменты ума и интеллекта в свою очередь обеспечивают понимание и осознание, такое знание принято называть шестым чувством. Получив перцепционное/познавательное знание, душа становится вовлеченной в происходящее вокруг нее. Теперь уже само сознание души является седьмым источником знания-действия. Помимо сенсорного восприятия, адепт получает информацию через обучение у мастера, в этом заключается восьмая ступень обретения знания. Но зачастую адепт остается не удовлетворен лишь обучением, он жаждет и охотится за получением прямого переживания, таким образом, он переходит к девятому уровню. Вдохновленный чувствами или внутренними запросами ума, он активно вовлекает себя в деятельность. Но даже когда адепт действует, в основе его активности лежит процесс обучения, только в подобном случае можно говорить о том, что ему будет дарована хоть малая доля мудрости. По мере накопления знания, проявляется желание регулировать собственное поведение, начинают преобладать занятия духовными практиками. Это десятая ступень активного принципа.

Тирумалар говорит о том, что по мере погружения в различные источники знания, время для адепта пролетает незаметно. Если же адепт замотивирован чувственными импульсами, коэффициент его усилий, который бы улучшил его духовное осознание, сводится к нулю: неправильно замотивированные действия равнозначны пустой трате времени.

### Мандирам 742

Существуют стадии,  
Когда смерть нападает на человека.  
Они таковы:  
От двадцати пяти до двадцати восьми,



От тридцати до тридцати трех,  
От шестидесяти до шестидесяти двух,  
От ста и другие.  
Это критические возрасты в жизни человека,  
Когда его может посетить смерть.

### *Комментарий*

Поскольку Тирумулар ведет речь о времени, он отвечает и на вопрос о времени ухода из жизни. Он называет несколько временных промежутков, когда уход из тела наиболее вероятен. Святой говорит о 28-ми годах, 33-х, 62-х и 100. Господь принимает решение, когда душа должна покинуть тело.

Столетний возраст принято считать предельным для человеческого существа. У каждой души свой собственный жизненный цикл, своя уникальная карма, которая должна по воле Господа быть исполнена в течение определенного воплощения.

### Мандирам 743

День рождения и после этого  
первый, второй, третий и восьмой день,  
Соответствуют, чтобы начинать Йогу.  
Выберите любой вам подходящий из этих дней,  
И тогда вы с легкостью сможете войти  
Во внутренний Мистический Дом.

### *Комментарий*

В мандираме Тирумулар прибегает к помощи астрологии в определении времени начала новой внутренней работы (*grahasthasrama*). Ключевая тема третьего Тандирама - путь йоги, поэтому в контексте данной главы, посвященной колесу времени, авторы предлагают следующую трактовку стихотворения. Упомянутые в тексте дни стоит считать наиболее благоприятными для начала практики йоги, именно в этом ключе рассматривается сочетание *manai ruga* - вхождение во внутренний дом.

На протяжении долгого времени в индийской традиции остается актуальным следующее поверие: любое праведное деяние или исполнение духовного задания должны начинаться только в благоприятное время. Тирумулар также придерживается этого мнения. Благоприятные события

напрямую зависят от благоприятного влияния звезд. День восхода определенных созвездий на небосводе следует соотносить с созвездием дня рождения человека. Тирумалар упоминает созвездие дня рождения, созвездие третьего и одиннадцатого дней после дня рождения, и говорит об этих днях, как о наиболее благоприятных для осуществления цели адепта. В индийской астрологии представлено более детальное описание этой темы с ссылкой на перечень подходящих дней для воплощения широкого спектра действий, совершаемых человеком, как живущим в миру, так и монахом.

Сфера влияния времени чрезвычайно широка. Оно вмешивается во все, его следует рассматривать не в отрыве от сущего, но напротив в космическом ключе. Человеческая жизнь внутренне соединена с космосом, и когда человек действует в согласии со вселенскими принципами, он пребывает в гармонии и спокойствии. Великое множество исследований и собранной на эту тему информации, привели к формированию определенных руководящих астрологических принципов, определенных разрешений и запретов, которые следует исполнять по совести в наших собственных интересах.

#### Мандирам 744

Тот, кто вступает на землю практики Йоги!

Знай!

Что суть состоит в Измерении Дыхания,

Которое вдыхают на двенадцать Ангула (пальцев),

Выдыхают на восемь Матра (единица измерения, одна матра Один

палец в толщину), а задержку в четыре матра сохраняют внутри Шести

Адхарас,

Итаким образом дыхание исследует Двадцать Пять Таттвас.

#### *Комментарий*

Отдельно стоит заострить внимание на выборе наиболее благоприятного времени для начала практик йоги. Тирумалар в своем объяснении отталкивается от годового оборота Земли Вокруг Солнца, который он называет "солнечным кругом". Во времена Тирумалара Земля делала полный оборот по солнечной орбите за 360 дней. Святой предполагал, что по прошествии нескольких лет ей понадобится чуть больше времени, чтобы завершить цикл. Он сделал предположение об увеличении продолжительности цикла на шесть дней и последующем уменьшении цикла на четыре дня. Земля в течение годового оборота вокруг солнца проходит

различные периоды *rasis* (знаки зодиака), то же самое проделывает и Луна. В результате изменений циклов, меняется время нахождения Земли в определенном *gasī*, а следовательно это оказывает влияние и на судьбу человека. Таким образом, Тирумудар призывает к детальному подсчету дней и изучению изменений, происходящих с движением планеты прежде, чем вступить на путь йоги. Когда адепт примет решение руководствоваться астрологической дисциплиной/принципами, он должен следовать ей с осторожностью. Любопытно вспомнить эпизод из Периапуранам (*Periapuranam*), в котором Тирунавуккарасар (*Tirunavukkarasar*) предостерег юного Тируджнанасамбандара (*Tirugnanasambandar*) перед его путешествием в королевство Пандья (*Pandya*), поскольку боялся, что Джайны (*Jains*) могут навредить ему. Старец чувствовал, что расположение планет и звезд неблагоприятно. Юный Тируджнанасамбандара напротив уверял, что для истинно поклоняющихся Господу Шиве расположение планет и звезд не имеет значения, ведь они находятся под защитой благодати Господа Шивы.

#### Мандирам 745

Он находится за пределами центра  
Четырех Лепестков Муладхары.  
Он за пределами барьеров Двадцати Пяти Таттв.  
Его Гуна вне Шести Адхар,  
Которые растут, как разрастающееся дерево Баньяна.  
Он тот, кто может уверено сказать: Я Бессмертен!

#### Комментарий

В стихотворении Тирумудар называет несколько возрастов человека, когда его жизнь в физическом теле может внезапно прекратиться. К таким возможным возрастам он относит четыре года, восемь и тридцать лет. В эти опасные периоды человек сможет избежать кончины только благодаря благодати Господа. Человеческий эгоизм убеждает нас, что продолжительность жизни зависит от наших собственных усилий. Тирумудар, напротив, настаивает на том, что это кажущаяся определенность, так как не многие осознают присутствие Господа и его волю во всем сущем.

#### Мандирам 746

Существуют определенные дни,  
Которые помогают проникнуть в Девять Центров.  
Двадцатый день помогает проникнуть в Шесть Центров Адхарас,  
Двадцать Пятый день помогает проникнуть в Седьмой Центр Мандалы  
Огня,  
Двадцать Шестой день помогает проникнуть в Восьмой Центр  
Мандалы Солнца,  
Двадцать Седьмой день помогает проникнуть в Девятый Центр  
Мандалы Луны.  
Таковы дни для Прана Йоги, чтобы достичь Девять центров.

### *Комментарий*

Тирумалар отвечает на вопрос о том, сколько дней в месяце необходимо практиковать Йогу. Вступать на путь практик следует постепенно, но практиковать в последующем постоянно/регулярно, в этом будет состоять первоначальный подход. Первые шесть месяцев адепт практикует двадцать дней в месяц, следующие три месяца количество дней должно быть увеличено до двадцати пяти, еще два месяца практики длятся двадцать шесть дней, а в течение двенадцатого месяца - двадцать семь дней. В оставшиеся дни адепту позволено отдыхать. Подобный годовой цикл необходимо повторять до тех пор, пока адепт не достигнет желаемого результата.

### Мандирам 747

На двадцать восьмой день,  
Получишь видение Трех Мандалас,  
Каждой по отдельности.  
На Тридцать Третий день,  
Получишь их коллективное виденье.  
Если будешь продолжать сосредоточение,  
То увидишь Двадцать Четыре Таттвы,  
И Пять Элементов.

### *Комментарий*

Данный мандирам интерпретируют по-разному в зависимости от того, какой смысл вкладывается в упомянутые Тирумаларом числа. Шиваистская

Сидханта определяет тридцать шесть категорий таттв. От трех из них адепту необходимо отказаться. Разумным будет отнести к ним пракрити, пурушу и майю, по сути не представляющих отдельных категорий. Тирумулар намеренно исключает три таттвы из ассудха-таттв, оставляя при этом тридцать три суддха-таттвы.

В стихотворении святой говорит о составляющих великих элементов. К ним относятся: десять индрий (*indriyas*) - органы восприятия и действия, восемь пуриатта кайя (*puriatta kaya*), которые в свою очередь включают пять танматрас (видение, обоняние, слух, осязание и вкус), ум, интеллект и эго (*ahamkara*). Таким образом, с позиции таттв концом эволюции является комплекс/набор из пяти первоэлементов. Пять элементов проявляются один из другого, например, земля из воды и т.д. Грубые же элементы происходят из тонких компонентов или танматр, к примеру - земля из запаха, вода из вкуса, и.д.

В контексте материи уместно говорить о процессах развития, сохранения и разрушения. Аналогичным образом в развитии йогического осознания присутствует процесс регрессии в тонкие компоненты, возвращение осознания к первопричинному тонкому творению майи и за его пределы к самому высшему источнику - Господу Шиве. Время в свою очередь неуклонно влияет на все эти процессы.

#### Мандирам 748

Если есть желание стать Йогом,  
Но нет стремления и силы упорства,  
То можешь не успеть прийти к Тайне Слиянию с Богом,  
Так как время является большим соперником.  
Никакая Другая тайна в Ведах,  
Не почитается как эта,  
Так как смиренность и сила воли,  
Есть Залог Успеха.

#### Комментарий

Согласно Тирумулару, дисциплину йоги необходимо практиковать регулярно в течение определенных периодов, предписанных гуру. В противном случае поверхностное знание практик не продвинет адепта далеко по духовному пути. Адепту не удастся подчинить течение времени лишь искренним, контролируемым усилием воли. Вместо того, чтобы тратить

время на вдохновение незаинтересованных участников к миссии йоги, учителя йоги осмотрительны, они передают знание только тем ученикам, чье намерение серьезно, кто искренне стремится получить знание. Тирумулар советует адепту развивать в себе серьезность, обратиться к подходящему гуру и смиренно исполнять все, чему учитель обучит его, быть осмотрительным и не призывать на себя внимание.

#### Мандирам 749

Кто не знает этого Пути и пробует другие,  
Является всего лишь дураком.  
Он ищет со сверкающим факелом повсюду,  
В то время, когда внутри него светит ручная Лампа,  
Которая может Разжечь Огонь Кундалини,  
Дав ему вечную радость и жизнь.

#### *Комментарий*

Можно условно выделить две группы адептов, идущих по духовному пути. Так первая группа познала истинный путь с помощью наставлений гуру, избравшего их для обучения эзотерической стороне Йоги. Вторая группа адептов не имеет учителя и не обладает знанием о пути. Адепты второй группы пребывают в невежестве и пытаются вступить на различные пути.

Обладающие знанием об истинном пути, способны найти лампаду истинного знания внутри себя, в Муладхара чакре. Когда адепт зажжет лампаду, пламя кундалини поднимется, рассеивая тьму невежества и озаряя истинное высшее Я. Адепт пребывает в свете пробужденной кундалини, а мир по-прежнему продолжает свое вращение вокруг него, но он уже не беспокоин им.

#### Мандирам 750

Существует в позвоночнике канал (Сушумна),  
Он имеет толщину не больше мезинца,  
И подобно веревке, он ровный как ствол Бамбука.  
Когда вы достигаете в нем центра сердца,  
То там пересекаются Первые Три Адхары,  
Которые находятся в неподвижном состоянии.

Когда вы путешествуете дальше  
Вверх к Другим Трем Адхам, находящимся во Лбу,  
То вы увидите их явственно в живых тоннах и красках.

### *Комментарий*

В данном мандираме святой ведет речь о тонких каналах ида, пингала и сушумна нади. Они расположены в тонком теле практически параллельно друг другу вблизи области сердца (Анахата чакры), заключенные в межреберном пространстве. Тирумолар сравнивает каналы с пальцами на руке, при этом сушумна нади подобна мизинцу, который при сгибе касается большого пальца и образует своеобразную связь.

Согласно Тирумолару, в голове, месте расположения Аджна чакры, Сахасрары и брахмарандры (*brahmarandra*), три канала нади не отделены друг от друга, ида и пингала наоборот сливаются с центральным каналом сушумна, и только центральный канал проходит сквозь пламя, солнце и луну, расположенные в голове.

Как только огонь кундалини достигнет головы, тело и ум успокоятся, они будут пребывать в погруженном состоянии познания - самадхи.

### Мандирам 751

Существует сознание, которое является Совершенным,  
Лишь грешники познают его несовершенство,  
И это без сомнений.  
Тело является продуктом Кармы,  
Оно содержит стебель священного Лотоса,  
Который цветет в пределах Трех Мистических Областей.  
Господь смог одолеть могущество Смерти,  
Которое беспокоит жизнь,  
И теперь Бог едет внутри на Колеснице Огня.  
Если вы увидите видение его Святых Ног,  
укршенных восхитительными браслетами,  
То вы навсегда сможете остаться и жить рядом с ним  
В его золотом дворце.

### *Комментарий*

В стихотворении Тирумолар говорит о равновесии и спокойствии сознания, которое не совсем точно, но можно назвать душой или пурушей. Речь идет о свободе от беспокойства. Согласно Тирумолару, люди поглощены и скованы деятельностью в материальном мире майи, и они не могут осознать ценность состояния освобождения. Они не обладают знанием о кармическом теле и его трех областях (солнце, луне и огне), методах, которыми кундалини поднимается сквозь центры *adhara*s (описываемые как лотосные цветки), то есть всего, что указывает на путь Йоги и аскетизм как на пути достижения Господа. Вместо этого тело используется людьми для достижения несправедливых целей, и они навсегда остаются захваченными циклом перерождений. Когда кундалини достигает трех областей в голове - Аджны, Сахасрары и брахмарандры (*brahmarandra*), адепт переживает совершенное состояние спокойного ума.

Мандирам 752

Йог, который поднимает Прану через спинной канал около Адхар,  
Видит, прыгая в экстазе, вместе Три Мандалы.

Тот, кто видел это видение, видел как сжигается конец Кармы.

Тот, кто это виде, не умрет, чтобы родиться снова.

*Комментарий*

Йогин, проявляющий настойчивость в духовных усилиях, достигает Сахасрары в макушке головы и наслаждается редким состоянием внутренней гармонии, в котором энергии солнца, луны и огня пребывают в равновесии со всеми компонентами и аспектами тела и ума. Адепты, пережившие подобный опыт, познали истину. Они обладают истинным знанием о реальности. Такое знание разительно отличается от знания научного, которое они подчёрпнули бы из книг, но есть знание через собственное прямое переживание. Если адепт не способен осознать эффективность пути йоги и следовать ему, он упускает величайшую возможность развиваться духовно наиболее быстрым образом. Обыденное течение жизни предполагает увядание и смерть кармического физического тела, а душа адепта, упустившего правильный духовный путь, и дальше будет пребывать в смятении.

Мандирам 753



Вы знаете, как это тело погибает?  
Тогда слушайте:  
Человек имеет симпатичную жену девицу,  
И как солнце распространяется его процветание,  
Каждый питает к нему уважение,  
Но тело с каждым часом стареет,  
И скоро разрушится временем пылким,  
И станет добычей голодных собак.

### *Комментарий*

Йога побуждает совершать действия отличные от тех, к которым нас обязывает грубая физическая природа тела человека. Практики, противоречащие йоге, увековечивают для души кармический цикл перерождений. Пустая трата времени на обыденное потакание страстям - вот причина увядания тела, к таким потаканиям можно, например, отнести поиск удовольствий в компании женщин. В последующей главе Тирумулар в общих чертах каснется принципов Париянга Йоги (*Pariyanga Yoga*), которая подразумевает возвращение осознанности и контроля энергии кундалини во время сексуальной связи. Тирумулар осуждает не столько связь с женщинами, сколько отсутствие йоги как таковой в жизни человека. Вместе с тем он часто предлагает оставить родных и близких и вести аскетичную жизнь в одиночестве и изоляции от других, так как это более подходит для дисциплинированной практики йоги. В любом случае, послание святого ясно - йога должна, не взирая на внешние обстоятельства, служить основой жизни адепта.

Солнце в данном мандираме олицетворяет время. Время и жизнь неразрывно связаны, можно сказать, что эти понятия синонимичны, время как бы обозначает жизнь. Поэтому Тирумулар дает понять, что жизнь полная сексуальных удовольствий, когда человек попусту тратит бесчисленные часы в компании женщины и при этом не практикует йогу, послужит прямой дорогой к смерти и перерождению.

Весь трагизм положения души заключается в том, что настоящая ценная жизнь - продукт достойных/благих поступков в прежних воплощениях, и сейчас она тратится напрасно, как будто бы человек предназначает ее на съедение собакам. Бесконечный водоворот желаний смывает человека с истинного пути, тогда как с помощью практики йоги его жизнь обрела бы истинную цель и стала поистине восхитительной, тело бы очистилось и стало пристанищем Господа.

## Мандирам 754

Тот, кто не сталкивается с достижением Расцвета Его Ног,  
Не сдерживает Огонь Кундалини внутри,  
И его тело становится нуждающимся в огне.  
Тот, кто знает Путь и ищет его Победоносные Ноги,  
Видит Божественный танец через свой спинной канал.

### *Комментарий*

Господь, великий Космичекий Танцор, проявляет пять божественных действий. Он пребывает в мире даже будучи трансцендентным. Через тонкое тело, в котором находятся шесть внутренних центров и каналы нади, адепт может пережить присутствие Господа. Йога - самый легкий путь, следуя которому адепт распознает присутствие Космического Танцора в священном храме тонкого тела, а именно в центральном канале сушумна нади.

Адепт, не сдерживающий огонь кундалини внутри, идет лишь по пути саморазрушения, потакая мирским привязанностям и пребывая в состояниях, порождаемых нижними центрами, вместо того, чтобы поднять сознание к верхним центрам, где возможно засвидетельствовать присутствие великого Космического Танцора.

## Мандирам 755

Тот, кто ищет Танцора, как свою цель жизни,  
Получит много полезных вещей,  
И встанет на Путь Священных Писаний.  
Поиск Его внутри и переживание Его присутствия,  
Дает возможность восседать рядом с Шивой.

### *Комментарий*

В первых двух строках мандирама говорится о внешнем поклонении образу Господа, восхвалении его божественных атрибутов и обретении окончательной ясности ума через философское знание о Господе. Все это происходит на ранних этапах духовного развития. Адепт должен научиться выходить за пределы внешних форм поклонения и познания и искать путь внутренних переживаний через внутреннюю крию или поклонение - в этом

закljučается Крия Йога. Через отказ от внешних форм и концентрацию внимания на внутреннем мире, адепт приближается к Господу и ему будет дарована радость осознания единства с ним.

#### Мандирам 756

Бесчисленная прибыль течет,  
От целеустремленного размышления.  
Услышьте все!  
Кто в течение тридцати трех дней будет медитировать,  
Тот достигнет Вершины Золотой Горы, где покажется Танцор,  
С которым возможно слиться.

#### *Комментарий*

В трактовании мандирама мы будем опираться на тему данной главы - колесо времени. Тирумолар говорит о том, что благодаря практикам йоги время потечет равномерно в трех каналах нади, адепт обретет безмерную духовную пользу и сольется в единстве с Господом. Обычно прана течет либо по каналу ида, либо по каналу пингала, чередование происходит каждые два часа, а фаза перехода длится около пяти минут, в это время прана течет по центральному каналу сушумна. Это явление имеет физическое подтверждение, так как каждые два часа дыхание чередуется между левой (ида) и правой (пингала) ноздрями, и каждые два часа в течение пяти минут мы дышим обеими. Исходя из этого, большинство практик йоги сформированы таким образом, чтобы установить баланс между идой и пингалой, и позволить пране постоянно течь по центральному каналу нади. Опытные йогины дышат равномерно через оба канала нади. Тирумолар утверждает, что если прана будет непрерывно течь через канал сушумна нади на протяжении тридцати трех дней, адепт познает присутствие Господа. Когда йогин подчиняет контролю течение праны в каналах нади, он останавливает течение времени в привычном нам психологическом смысле.

Некоторые авторы иным образом трактуют число тридцать три. Три относят к количеству стадий практики пранаямы. А тридцать к тридцати налигаи (naligai) - отрезкам времени. По их мнению йогин должен находиться в состоянии самадхи на протяжении тридцати налигаи, чтобы достичь единения с великим Танцором Натараджей.

#### Мандирам 757

Знание о достижении Танцора является тайной.  
Тот, кто медитирует на десятый Центр,  
Увидит восемь направлений восторженных видений,  
Увидит Бога, сидящего на Лотосе,  
И достигнет сияния сотни лепестков.

### *Комментарий*

Великий Танцор Господь Шива в своем аспекте Натараджи также известен под именем Садашивы. Так называют состояние осознания человеком принципа "Я есть То" - высшим субъективным состоянием осознания.

Некоторые авторы интерпретируют число десять как десять дней, на протяжении которых йогин поддерживает свое дыхание в обеих ноздрях, прана в течение этого времени течет непрерывно по центральному каналу, что делает возможным поднятие по нему энергии кундалини.

Упоминая восемь направлений, Тирумолар имеет в виду освобождение йогина от привязки к сенсорным/чувственным ощущениям и возможность наслаждаться абсолютным/незамутненным восприятием.

"Бог восседающий на лотосе" есть Господь Шива в своем аспекте Натараджи, Космического Танцора. Боги нижних центров adharas: Брахма, Вишну, Рудра и Махесвара, являются аспектами Господа Шивы, который проявляет себя во всех лотосах центров adharas.

Йогин, познавший Садашиву, способен прожить полные сто лет.

### Мандирам 758

Тот, кто таким образом достиг сияния ста лепестков Лотоса,  
Сможет прожить тысячу лет в здоровом теле,  
И пройдя тысячу лет таким образом,  
Сможет вполне еще прожить миллионы или триллионы лет.

### *Комментарий*

Согласно Тирумолару, проявление должной заботы о уме и теле, позволит адепту наслаждаться жизнью на протяжении многих эонов лет. Ключевым условием к осуществлению этого является практика Кундалини Йоги. Пранаяма пробуждает кундалини, принося осознание вначале бессмертному духовному Высшему Я, а когда адепт смирится перед

Господом, благодатью бессмертия проявится во всех пяти телах, включая и физическое.

В стихотворении Тирумалар повествует о миллионах лет юг (юга - эон, неизмеримый временной промежуток). В древних текстах говорится о прошествии четырех юг. Великие Сиддхи жили на протяжении невероятно долгих продолжительных периодов времени. Хотя их цель заключалась в обретении единения с Абсолютом, Божественным Сознанием и Благословением (*sat cit ananda*), но сиддхи или совершенные состояния повлияли на их физические тела. Переживание мокша (*moksa*) или состояния освобождения от эгоизма в больном теле не может считаться высшим совершенным состоянием. Совершенство, к которому стремятся йогины в единении с Господом повлечет за собой бессмертия физического тела.

#### Мандирам 759

Хорошо он может таким образом прожить целую вечность и эры,  
И он не утомляется в своей преданности,  
И таким образом увидит конец Мыслей,  
И внутри увидит Бога как неразделимого с собой,  
И как одно целое с Шивой, он наполнится Божественным,  
И будет видеть бесчисленные возрасты Жизни.

#### *Комментарий*

Тирумалар продолжает восхвалять преимущества Йоги, одним из которых является потенциальная возможность для йогина жить на протяжении чрезвычайно долгого времени без истощения жизненных сил, которое происходит ввиду естественного метаболического увядания. Физические процессы увядания неразрывно связаны с бесконечным источником жизненной силы и через пробуждение кундалини их можно преодолеть непрерывным поступлением божественной энергии, которая омолодит и восстановит грубое и тонкие тела. После того как адепт отпускает привязанности или неприятия к мирским страстям, он сможет воспринять основополагающую реальность Шивы, проникающую во все сущее, он проникнет в бесконечный колодец жизнедающей энергии. Господь и душа едины. В единении с Шивой душа становится Свидетелем полета времени сквозь полотно истории.

#### Мандирам 760

Некоторые пытаются возвеличить себя,  
Преследуя Мирские Пути,  
Некоторые ищут плоды удовольствия,  
Не зная, что они делают,  
Некоторые борются после действия,  
Без мысли о цели вообще,  
Но ни один из них не будет видеть глазами,  
Прекрасную Шакти.

### *Комментарий*

Шакти или Ума - богиня благодати с глазами рыбы. Из-за невежества (*anava*), эгоизма (*ahamkara*) и майи, приведенными в пример в этом стихотворении, обычный человек не когда не узрит ее. Благодать пребывает здесь для того, чтобы вернуть нас к осознанию божественного.

### Мандирам 761

Тот, кто не видит его,  
Растрачивает попусту свою жизнь,  
Ради обретения.  
Тот, кто не ищет его,  
Используя ловкие переговоры,  
Обретает мудрость,  
Смотря на тех, кто имеет его,  
И кто потерял как рыбу в воде.

### *Комментарий*

Тирумалар говорит о людях, не избравших духовный путь и потому упустивших золотую возможность познать Господа. Они потерпели неудачу в познании Господа и остались в неведении своего истинного Я. Некоторые полагают, что обладают обширным знанием и забывают себя в горделивых и пустых разговорах. Все к чему они привязаны бесследно пройдет будучи забытым. Трагично, что они упускают возможность просветления.

### Мандирам 762

Тот, кто не видит Сокровище, которое превосходит все,

Ищет то, которое теряется и уходит.  
Если он будет искать внутри тающего сердца,  
То найдет Сокровище, которое не исчезает.

### *Комментарий*

Из-за принципиального невежества души не понимают природы этого мира и присутствия Господа, который является сокровищем внутри них. Они наполнены мирскими заботами и ведут борьбу за вещи, которые по сути являются разрушающими факторами. Все души стремятся к вечному счастью, но следуют в неправильном направлении за вещами, которые не могут и не приносят им счастья. Не смотря на обширное научное знание человечества о вещах и объектах, это напротив отвлекает людей от восприятия Абсолюта (*sat cit ananda*). Поэтому когда адепт погружается в глубь себя по средством практики йоги, его видение/восприятие выходит за пределы физики объектов и тела, эмоциональных и умственных отвлечений внимания, происходит осознание духовных измерений бессмертного высшего Я.

### Мандирам 763

Он является глазом лба,  
Он есть Брахмачарья,  
Он внутри Нанди,  
Я знаю это точно,  
Так как Нанди в одиночестве проникает во все места,  
Он стоит как Шива, непоколебим над целью,  
И заявляет, что и вы можете достичь такого,  
Если будете искать Его.

### *Комментарий*

В первой строке мандирама говорится о Аджна чакре как об открытом третьем глазе. Арунаи Вадивел Мудалияр (издание Дхармапура Адиинан) подразумевает под этим установление в сознании адепта всепроникающего восприятия, чему способствовала благодать Господа, которая касается каждого живого существа во вселенной.

Господь может быть познан как внутренний Нанди. Йогические практики, приведенные в Тирумуандираме, могут привести адепта к

осознанию Господа внутри себя. В Йога-сутре I.24 Патанджали говорит: "Ишвара это особенное Я, нетронутое никакими страданиями/тревогами, действиями или последствиями действий или какими-либо внутренними желаниями." (Говинда, Крия Йога Сутра, стр.31). В более общем смысле слово Нанди обозначает основной принцип, который изнутри направляет адепта к Истине.

Господь проникает во все направления и превосходит время. Высший Владыка ни с чем не сравним. Он есть конечное спасение, все души, очистившиеся от невежества, обращаются к нему за вечным благословением. Он единственный, к кому необходимо стремиться всеми силами.

#### Мандирам 764

Тот, кто ищет Его,  
Не знает смерти никогда.  
Тот, кто ищет Его,  
Станет Богом Земли.  
Тот, кто ищет Его,  
Понимает Истинну,  
И хорошо может рассказать тем,  
Кто стремится.

#### Комментарий

Тирумалар описывает адептов (*nada vallar*), которые в какой-то степени продвинулись по духовному пути. Они уже не находятся в начале своего духовного путешествия и в какой-то степени обрели непосредственное переживание божественного. Эти зрелые души следует признавать в качестве лидеров в обществе, поскольку они призваны освещать духовный путь для других, дабы помочь им узреть и последовать ему.

Ищущие истину (*tada vallar*) это ученые/мудрецы, знакомые со священными текстами, но которым не достает опыта собственного переживания. Эзотерические инструкции касательно Йоги могут быть раскрыты только тем, чье намерение следовать по духовному пути искренне.

#### Мандирам 765

Эти Истины достойны сообщения:  
Ахара или звук "А" является Шивой,



Ухарой или звуком “У” является Шакти,  
Позволь им пребывать в своей мысли,  
И Махаре или звуку “М”,  
Позволь через спинной канал подняться вверх,  
И тогда будут достигнуты Шесть Адхар,  
И ты увидишь Бога.

### *Комментарий*

Стихотворение посвящается священному звуку АУМ. О Пранава-йоге говорится как о способе/средстве внутреннего очищения, она приводит душу и тело в соответствие с Господом/божественным. Звук АУМ - первое проявление в эволюции вселенной высшего существа: Шива-Шакти. Путем концентрации на этом звуке адепт способен вернуться назад к Божественному источнику. Практика подразумевает направление внимания внутрь себя с помощью пратьяхары и дхараны и концентрацию на пранава мантре. По мере увеличения внутренней вибрации от произнесения мантры про себя, махара звук М начинает движение по центральному каналу сушумна нади. Проходя по всем шести центрам adharas, вибрация звучания порождает переживание подобное тому, которое адепт получает во время практики пранаямы и поднятия кундалини вверх по каналу сушумна нади. Когда все центры adharas очищены, они больше не содержат в себе первоэлементов шакти и становятся пристанищем самого Господа Шивы. Сознание наблюдателя проникает во все психологические состояния йогина (шакти каждого из центров adharas). Только опытные гуру йоги смогут направлять адепта в этой эзотерической практике.

### Мандирам 766

Ни один из вас не знает, где проживает Бог,  
Но тот, кто ищет Его, будет вечно жить,  
И внутри он сможет увидеть Бога,  
С которым сольется и станет одним целым.

### *Комментарий*

Этот же мандирам повторяется под номером 2660 в девятом томе Тандирама. В предыдущем стихотворении Тиурумулар говорил о том, что Господь пребывает во всех шести центрах adharas преданного йогина.

Поэтому йогин способен пережить присутствие Господа внутри себя. Те же, кто не практикуют йогу усердно и не следуют наставлениям духовного учителя, не смогут с должной готовностью направить внимание внутрь себя и не распознают присутствие сознания наблюдателя. С помощью практики Аштанга-йоги, Кундалини-йоги и Пранава йоги адепт переживает присутствие Господа внутри себя. Практики постепенно приведут адепта к следующему состоянию: абсолютному смирению эгоистического сознания перед сознанием свидетеля, находясь в котором адепт осознает свою тождественность Господу. Великие шиваистские святые говорят в таком случае о единении с природой Шивы. Йогин становится единым с Господом, пребывающим в шести центрах adhars.

#### Мандирам 767

Тот, кто не знает, как Он и Ты можете стать одним целым,  
И не ведает Пути слияния с Ним,  
То Слушай Внимательно!  
Он находится в Твоем слухе и зрении,  
Он пребывает в Мистическом Круге у Тебя внутри.

#### *Комментарий*

Тирумолар продолжает развивать тему единения души с Господом Шивой. Он говорит о том, что лишь немногие понимают ее из-за тонкости природы единения. Слух и зрение упомянутые в стихотворении являются двумя из пяти танматр (*tanmatras*) - чувственных элементов, которые выступают в качестве посредников между органами чувств - ушами и глазами и физическими элементами воздуха и огня. Поскольку Господь пронизывает все таттвы, природные принципы (пять грубых физических элементов: земли, воды, огня, воздуха и эфира и соответствующих им пяти танматрам: обоняния, вкуса, зрения, слуха и осязания, пяти органов чувств, пять органов действия, четырех компонентов познания- ума, интеллекта, сознания я (эгоизма) и индивидуального сознания) поистине только Он один воспринимает сущее, действует и думает. Подводя итог вышесказанному, не существует действия за пределами сознания Господа. Человеческая мудрость понимает это и тогда божественный свет снисходит на душу в доказательство того, что Господь на самом деле пребывает внутри.

#### Мандирам 768

Вы не знаете, как достигнуть Его местожительства,  
Тогда Слушайте!  
Пронзите свои мысли внутри себя путем Йоги,  
И тогда откроются внутри Семь Кругов,  
И вы увидите Местожительство Бога,  
Сладкое, как кусок сахара.

### *Комментарий*

Семь кругов представляют собой шесть внутренних центров (чакр тонкого тела) и Сахасрару, которую считают седьмой чакрой. Некоторые авторы называют лунную область в голове седьмым кругом. Тирумугалар вносит акцентирование на состоянии самадхи - совершенном союзе Господа и души, которого адепт достигает через следование практикам йоги. Сладким как кусочек сахара будет радостное состояние, которое принесет этот союз.

## **Глава 15**

### **Измерение продолжительности жизни**

В двадцати мандирамах данной главы Тирумугалар детально раскрывает особенности и порядок измерения срока жизни человека, а также возможности использования науки свара йоги (*swara yoga*) или саравоттам (*saravottam* на тамильском языке) для отсрочки или уклонения от смерти. Более внимательный анализ стихотворений выявляет, что святой вновь обращается к важности практик пранаямы, как к средству увеличения продолжительности жизни и обретении внутреннего видения Господа Шивы. Неравномерное дыхание негативно влияет на здоровье человека и приводит к быстрому старению составных частей тела. Регулярная практика пранаямы крайне важна для того, чтобы воспрепятствовать увяданию физического тела.

Привычное нам дыхание через ноздри является лишь одним аспектом. Совершенно иное и гораздо более важное явление представляет собой движение праны по тонкому телу. Древние Сиддхи занимались изучением дыхательных процессов и соотносили их с течением потоков праны в каналах ида, пингала и сушумна нади. Они обнаружили, что лунный и солнечный циклы оказывают непосредственное влияние на поток праны. Так ими было

установлено, что энергия праны течет по каналам нади не случайным образом, а в определенное время, в синхронизации с лунным и солнечным циклами. Согласно тантрическому тексту Шивасвародайе (*Sivasvarodaya*), активная фаза потока длится два с половиной часа (*ghatis*). На протяжении этого времени человек обычно дышит либо через левую, либо через правую ноздрю, затем происходит смена канала. Между этой сменой существует промежуточный период от одной до четырех минут, во время которого человек дышит через обе ноздри. Сиддхи объясняли это явление периодичностью циклов солнца и луны и определяли его как свара цикл (*svara cycle*). Продолжая практиковать Свара Йогу, они обнаружили, что через синхронизацию дыхания с лунным и солнечным циклами возможно добиться контакта с глубинной жизнедающей энергией.

Дважды в месяц происходит смена лунного цикла - восходящего и нисходящего. Поток праны через левую ноздрю преобладает во время восходящего лунного цикла, через правую - во время нисходящего. Опытный практикующий Свара Йоги способен заметить аномалию в потоке воздуха через ноздри и повлиять на гармонизацию этого течения.

Сиддхи заметили, что во время восходящего лунного цикла (яркой половины луны) дыхание через левую ноздрю преобладает на рассвете в первый, второй, седьмой, восьмой, девятый, четырнадцатый дни и в день полнолуния. Затем каждые два часа происходит смена на правую ноздрю. В оставшиеся дни цикла на рассвете преобладает правая ноздря, и аналогичным образом каждые два часа происходит смена на левую ноздрю. Во время нисходящего лунного цикла (темной половины луны) дыхание через правую ноздрю преобладает на рассвете в первый день и меняется на левую ноздрю каждые два часа. Затем каждый третий день происходит смены доминанты, в это время на рассвете преобладает левая ноздря и меняется на правую каждый час.

Когда человек дышит через левую ноздрю (лунный канал), луна оказывает на дыхание незримое влияние, а в человеке возвращаются следующие качества: спокойствие, уравновешенность, рассудительность, осмотрительность, и др.

Когда человек дышит через правую ноздрю (солнечный канал), дыхание происходит под невидимым влиянием солнца, тем самым возвращаются следующие качества: теплота, легкость, смелость, динамичность, энтузиазм, стабильность.

Направленность дыхания можно изменить, для этого необходимо лечь на бок, противоположный стороне, которую требуется развить, и пролежать так не менее двадцати минут.

При дыхании через правую ноздрю правильным будет заниматься работой, требующей максимального напряжения/усилия. Процессу пищеварения поспособствует, если после приема пищи, человек ляжет на левый бок.

Если дыхание происходит через левую ноздрю, следует заниматься работой, которая требует меньшего усилия, например, умственная работа, обучение или благочестивая деятельность. Сон на правой стороне снимает умственный стресс.

Когда дыхание происходит одновременно через обе ноздри, а прана течет по каналу сушумна нади, это время считается наиболее подходящим для концентрации, медитации и духовной деятельности. Человек остается спокойным даже при сложных обстоятельствах, развивается интуиция, телепатия и другие скрытые способности сознания.

Сиддхи обращают особое внимание на то, как путем уменьшения длины дыхания в сравнении с обычным интервалом (длиной дыхания в двенадцать пальцев), возможно увеличить продолжительность жизни и достигнуть многих духовных высот. Одним из необыкновенных достижений Сиддхов была их способность предсказывать приближающуюся болезнь или смерть путем тщательного наблюдения за потоком дыхания через ноздри (и некоторых иных показателей). Во время нормального/естественного дыхания человек выдыхает несколько больше праны, чем вдыхает. Из-за такой общей потери тело постепенно расходует свои энергетические запасы праны. При уменьшении длины дыхания, уменьшается и потеря энергии праны.

Подробно Йога дыхания в данной главе не описывается. Особое же значение придается оценке Тирумупуларом продолжительности жизни. Святой объясняет нам смысл кайясиддх (*kayas iddhi*) - исполнении цели жизни, познании Господа Шивы, и говорит, что смерть физического тела возможно предотвратить посредством практик Йоги.

Мандирам 770

Помести свою руку на лоб и смотри.

Если ты видишь неизменный ритм дыхания,  
Это очень хорошо.

Если ты видишь его увеличение,  
Значит смерть наступит через шесть месяцев.

Если ты видишь его удвоение,  
Значит смерть придет через месяц.

### *Комментарий*

В пример приводится учение одного из великих Сиддхов о душе, который основывал свои прогнозы относительно продолжительности жизни на потоке праны. Арунаивадивел Мудалияр (Дхармапура Адиина) говорит, что предсказание основывается на весе ладони, помещенной на руку. Но подобная трактовка безосновательна с точки зрения науки Сиддх, так как не подразумевает исследования законов течения праны.

Руку необходимо положить на голову так, чтобы пальцы касались лба, а ладонь при этом касалась носа, если ритм дыхания равномерный, это говорит о том, что человек проживет долгую жизнь. Когда дыхание учащенное, смерть близка и может случиться уже через полгода. Если дыхание удвоено даже по сравнению с учащенным, смерть может произойти через месяц.

### Мандирам 771

Нада и Бог - есть одно целое сознание.

Тот, кто переступит Нада,

Сможет открыть центр Бога.

Бог появляется в сердце того,

Кто переступил Нада.

Эту правду я реализовал,

Слившись с Ней.

### *Комментарий*

Звук нада - первопричина всего звучания, звук АУМ. Звучание нада представляет собой одну из таттв и является первым проявлением в эволюции природы. Поэтому йогины, следующие пути Нада (Нада-Йога), могут пережить единство с Господом фокусируя внимание на этом звуке и прийти к его источнику. Просветленные йогины выходят за пределы нада-таттвы к недвойственному состоянию, в котором ни звук ни слово не стоят между ними и Господом. Они приходят к пониманию того, что Господь пребывает в их сердцах с помощью благодати Господа, исходящей непосредственно из звучания нада, ведущего их по этому королевскому пути.

Любопытно как подобное стихотворение может относиться к основной теме главы касательно продолжительности жизни. Смысл заключается в том, что пересекая океан рождений и смертей, человек выходит за пределы

времени и находит прибежище в вечности у святых стоп Господа Шивы. Необходимым условием для души являются реинкарнации и выход за пределы таттв (включая время), которые восходят к первоначальному звучанию нада, рожденному в Господе: в этой самореализации и заключается истинный смысл долгой жизни.

#### Мандирам 772

Дыхание, которое тратится  
Изо дня в день в пустую,  
Можно направить потоком вверх,  
Тогда получишь успокоение  
Блуждающего ума.  
Практикуя Джняну, приходит прогресс,  
В виде достижения Бесконечного Пространства.  
Йог становится Богом Земли.

#### *Комментарий*

Тирумугалар добивается от ученика осознания того, что нерегулируемая прана покидает тело и это приводит к старению и смерти. Если ученик знает об этом и прикладывает необходимые усилия для удержания и очищения праны, то он сможет продлить свою жизнь. Контролируя прану и сознательно направляя ее через канал сушумна нади, адепт усваивает, что его сознанию дана возможность почувствовать adhara чакры, которые описывают как лотосные цветы. Тирумугалар уверяет, что ученик сможет обрести природу Господа Шивы и принять власть над миром.

#### Мандирам 773

Тот, кто из Джив практикует Нади Шуддхи,  
Направляя дыхание из левого канала в правый и наоборот,  
Сможет увидеть Шакти  
И ощутить пять своих подходящих путей,  
Находясь в уверенности, что проживет не меньше ста лет.

#### *Комментарий*

Одна из техник пранаямы заключается в поочередном вдыхании через левую ноздрю, выдыхании через правую, затем вдыхании через правую ноздрю и выдохе через левую. Эта техника называется нади-сиддхи. Сначала прана распространяется по всем каналам нади тонкого тела и очищает их, а затем прана направляется в центральный канал сушумна нади.

Все сущее находится под властью Господа, так как было создано им. Джива (в мандираме *thalaivan* - "предводитель") подчиняет с помощью практики пранаямы чувственные инструменты тела и способен продлить свою жизнь до ста лет.

#### Мандирам 774

Если внешние потоки Праны,  
Длиною в шесть матрас,  
То жизнь продлится до Восьмидесяти лет.  
Если семь матрас, то до Шестидесяти лет.  
Эти два знания описаны ясно.

#### Комментарий

Авторы прибегают к различным интерпретациям упомянутых в стихотворении чисел. Одно из мнений таково: если прана выдыхается на длину шести пальцев, то человек проживет до восьмидесяти лет. Если прана покидает тело на длину семи пальцев, то человек сможет прожить лишь до шестидесяти лет. Тирумалар повторяет общеизвестный принцип пранаямы - когда длина выдоха постепенно уменьшается замедлением дыхания, продолжительность жизни увеличивается.

Существует иная интерпретация данного мандирама, которая не противоречит предыдущей, но дополняет ее. Тирумалар уже упоминал о левом и правом каналах нади и необходимости контроля праны. Предположим, что и в этом стихотворении святой продолжает описывать работу этих каналов. Таким образом, благоприятный принцип дыхания заключается в следующем: левая ноздря используется для вдоха, а правая для выдоха. Если выдох через правую ноздрю длится в шесть раз дольше выдоха через левую, человек проживет до восьмидесяти лет. Если выдох увеличивается до семи раз, продолжительность жизни уменьшается до шестидесяти лет. Такая задержка и сублимация праны жизненно необходима для долгой и здоровой жизни.



## Мандирам 775

Если Прана вытекает на Восемь Матрас  
Через левую ноздрю,  
То жизнь продлится до Пятидесяти лет.  
Если Прана вытекает на Девять Матрас,  
И три при этом остаются внутри,  
То жизнь продлится до Тридцати Трех лет.

### *Комментарий*

Тирумолар продолжает численно описывать дыхательную модель и ее влияние на срок жизни тела. В предыдущем стихотворении святой упоминал числа шесть и семь. Сейчас речь идет о длине дыхания в восемь матрас, что позволит человеку прожить до пятидесяти лет; девять матрас в свою очередь сокращают жизнь человека до тридцати трех лет. Увеличение выдоха (расстояния, которое воздух проходит от ноздрей) уменьшает продолжительность жизни. Тогда как замедляя дыхание, а тем самым и силу с которой воздух выходит из ноздрей, расстояние уменьшается, а срок жизни в свою очередь увеличивается. Расстояния, которое воздух проходит от ноздрей при выдохе измеряется количеством пальцев. Подобные принципы были сформулированы Сиддхами после долгих лет напряженных практик и тщательной критической оценки. Сиддхи были знатоками долголетия.

## Мандирам 776

Если поток выходит из левой ноздри  
На Десять Матрас,  
Значит жизнь продлится до Двадцати Восьми лет.  
Если поток выходит на Пятнадцать Матрас,  
Значит жизнь продлится до Двадцати Пяти лет.

### *Комментарий*

В данном стихотворении Тирумолар говорит о числах десять и пятнадцать. Авторы не пришли к общему мнению, идет ли речь о расстоянии в пальцах или же о времени перехода между правой и левой ноздрями. Если человек непрерывно дышит через левую ноздрю на протяжении десяти *naligai* (что эквивалентно восьми часам), то он не проживет дольше двадцати

восьми лет. Если дыхание подобным образом происходит на протяжении пятнадцати *naligai* (около двенадцати часов), то продолжительность жизни уменьшится до двадцати пяти лет.

### Мандирам 777

Сделай вдох насчет двенадцать,  
Десять ты можешь сохранить внутри,  
Собирай его и направляй вверх в одну точку,  
Это есть Кумбхака.  
Таким образом ты должен практиковать,  
Задержку дыхания все тридцать дней.

### Комментарий

Согласно свара тантрам (*svara tantras*), прана следует ритмам каналов ида и пингала. Вдох через левую ноздрю и выдох через правую равномерно распределяет прану по каналам ида и пингала нади, таким образом, прана шакти расходится по тысячам каналов нади. Если выдох через левую ноздрю длится дольше, чем предполагает природный дыхательный цикл, это приводит к нарушениям. Если выдох через левую ноздрю продолжается на протяжении двенадцати часов или тридцати *naligai*, жизнь человека будет короткой. Если подобные нарушения повторяются в течение суток, и длятся день за днем, человек проживет десять лет.

Некоторые авторы трактуют числа двенадцать и десять по-иному. Они говорят, что речь идет о расстоянии потока праны, измеряемого в пальцах. Согласно их мнению, Тирумулар предлагает практикующему сохранять дыхание длиной в двенадцать пальцев, посылая десять вверх. Но это объяснение не логично, так как глава посвящена измерению продолжительности жизни.

### Мандирам 778

Если непрерывно два дня  
Прана сохраняется внутри,  
С помощью Кумбхаки в Десять Матрас,  
То она заканчивает препятствовать встречи с Апаной.  
Если три дня это непрерывно поддерживать,  
То тогда ты можешь быть уверен,

Что скоро пройдет подъем через Шесть Центров.

### *Комментарий*

Тирумалар продолжает делать прогнозы относительно продолжительности жизни. Говоря об уменьшающихся числах, он противопоставляет неконтролируемый поток праны сваре (*svara*) или ритму. В таком случае, если прана будет непрерывно течь по левому каналу нади на протяжении двух дней, жизнь человека продлится всего восемь лет. Если прана течет по левому каналу нади в течение трех дней, жизнь сокращается до шести лет.

Наука Свара-Йоги (*Svara-Yoga*) определяет продолжительность жизни на основе наблюдения за потоками праны по трем основным каналам нади, это эзотерическая наука и должна быть усвоена адептом через просветленного гуру.

### Мандирам 779

Если таким образом практиковать,  
Непрерывно около четырех дней,  
То сможешь увидеть четыре лепестка Муладхары.  
Если дополнительно продолжать,  
Около одного дня,  
То сможешь увидеть вторую и третью Адхару.

### *Комментарий*

Поток праны, отклоняющийся от нормы, оказывает влияние на срок жизни физического тела. Из данного стихотворения не ясно, какой именно поток уменьшает продолжительность жизни. Левый канал ида несет в себе интеллектуальное воздействие и поддерживает работу левой половины физического тела. Правый канал пингала несет в себе те силы праны, которые поддерживают функционирование правой половины физического тела. Долгая жизнь предполагает равновесное состояние между этими двумя тонкими каналами.

Некоторые авторы считают, что речь идет о течении праны в центральном канале сушумна нади, когда на адепта снисходит видение Шива-Шакти, бинду (*bindu*) и надам (*nadam*). Если прана течет по центральному каналу нади непрерывно в течение пяти дней, адепт получит

видение Шива-Шакти и своей собственной души. Тем не менее подобная интерпретация не относится к основной теме главы.

#### Мандирам 780

Когда проходит таким образом десять дней,  
Две большие Адхары (четвертая и пятая),  
Могут быть видны вместе на пятнадцатый день.  
Ты можешь их увидеть, как они пребывают,  
Все пять вместе.

#### *Комментарий*

Чем дольше прана непрерывно течет по левому каналу ида нади, тем короче жизнь человека.

Некоторые авторы считают, что десять дней аскетичного образа жизни помогут адепту обрести видение Шивы и Шакти. Через пятнадцать дней, адепт может испытать состояние Шива-бхога (*Siva-bhoga*) - божественной радости через союз с Господом Шивой. Другие авторы говорят о видении центров *adhargas* через десять или пятнадцать дней. Но все эти интерпретации не соответствуют теме главы.

#### Мандирам 781

На Двадцатый День,  
Шестая Адхара (Аджна) будет увидена тобой.  
На Двадцать Пятый День сможешь увидеть  
Три Мандалы (Солнца, Луны и Огня).  
На Двадцать Шестой День увидешь вдвоем Шиву и Шакти.

#### *Комментарий*

Наблюдается дальнейшее сокращение продолжительности жизни. Тирумалар повествует о целом месяце непрерывного течения праны по левому каналу ида нади.

#### Мандирам 782

На Двадцать Седьмой День

Можешь открыть один Великий Источник,  
Всеобщий возвышенный центр.  
На Двадцать Восьмой День  
Можешь открыть десять центров,  
Увидев их одновременно.

### *Комментарий*

Тирумудар предсказывает неминуемую смерть, если перебои в потоках праны продолжаются. На протяжении двадцати семи дней нарушенного ритма, смерть может случиться через месяц. Если аномалия продолжалась на протяжении двадцати восьми дней, Тирумудар дает такому человеку десять дней.

Согласно одной из интерпретаций, адепт, которому удастся удерживать поток праны в центральном канале сушумна нади на протяжении двадцати семи дней, может узреть Верховную Сущность и даже может поделиться своим видением с другими. Как именно йогин может поделиться своим опытом не объясняется. Через двадцать восемь дней практикующий достигает десятой ступени лестницы калас (*kalas*). Нельзя забывать о том, что глава посвящена продолжительности жизни, и обсуждается нами в отношении процесса дыхания и контроля праны. Предложенные интерпретации были приведены здесь с учетом этого фактора.

### Мандирам 783

Если путь вверх продолжается,  
Еще десять дней, то Апана поднимается,  
Устраняя все дефекты.  
Если путь продолжается,  
Около тридцати дней,  
То еще семь дней Апана будет подниматься.

### *Комментарий*

Согласно Тирумуду, смерть наступит уже через десять дней, если перебой в потоке праны сохранится на протяжении двадцати восьми или двадцати девяти дней. Если нарушение продолжается двадцать девять дней, смерть произойдет через семь дней.

Согласно другим источникам, двадцать восемь или двадцать девять дней жизни обычного человека эквивалентны десяти дням жизни йогина, пребывающего в любви к Господу. Восприятие времени удлиняется для людей, пойманных в сети мирских страстей, для йогина же время воспринимается сокращенным, он не осознает общепринятых стандартов времени.

#### Мандирам 784

Если на Тридцать Первый день  
Путь вверх продолжается,  
То еще три дня будет задерживаться объединение.  
Если на Тридцать Второй день,  
Достигается и накапливается Прана,  
То еще два дня будет продолжаться этот Путь.

#### *Комментарий*

Если нарушение в потоке праны продолжается тридцать один день, смерть наступит через три дня. Если нарушение продолжается тридцать два дня, смерть произойдет через два дня. Душа (*jiva*) покинет свой дом, которым является тело.

#### Мандирам 785

Итак, когда Прана достигает вершины в Черепе  
За месяц и три дня,  
То изнутри начинает течь фонтан Нектара.  
Нанди сказал вслух:  
Тот, кто обнаруживает внутри  
Это пространство,  
Является по правде говоря Богом.

#### *Комментарий*

В предыдущих стихотворениях Тирумаларом были перечислены признаки смерти, основанные на наблюдении за дыханием и потоком праны. Настало время обратиться к вопросу о рождении души в теле. Ребенок находится в утробе матери девять месяцев и один месяц в жидком

пространстве. Затем он рождается в мир. Если благодаря покаянию и аскетизму, совершенных в прошлом воплощении, душа смогла избавиться от кармических оков, она быстро поднимется по лестнице, ведущей к просветлению. Душа осознает себя отдельной от тела и благодатью достигнет святых стоп Господа Шивы. Такая сущность поистине может называться проводником.

#### Мандирам 786

Ни один из вас не знает,  
Как охватить Высшую Кундалини.  
Ни один из вас не знает,  
Науку контроля дыхания.  
Тот, кто знает, больше не погибнет.  
Я знаю Истину, которую не знает из вас никто.

#### *Комментарий*

Огонь представляет собой мулагни (*mulagni*) - кундалини шакти, переживание тонкого тела сокрытое от обычного человека. Только йогины способны пережить подобный опыт.

Прана и кундалини шакти действуют в согласии. Посредством регулирования праны и направления потока по каналу сушумна нади, кундалини также поднимается вверх по центрам *adharas*, приводя в движение процесс, ведущий к просветлению. Как упоминалось ранее, контроль праны способствует и продлению жизни. Таким образом мулагни (*mulagni*) и прана вместе становятся инструментами измерения срока жизни.

Человеческие существа зачастую не способны распознать духовную трансцендентальную природу своего существования и приписывают наличие смысла существования, сознания и интеллекта функциям тела.

Тирумалар познал истину о душе в отношении кундалини шакти и праны и их влияния на продолжительность жизни физического тела. Он пребывает в осознании этих двух жизненноважных единиц измерения, которые содействуют йогину на пути обретения кайя-сиддх (*kaya-siddhi*).

#### Мандирам 787

Бог является знанием.  
Тот, кто пришел к заню о Пяти Элементах

(воздухе и остальных),  
Тот, кто пришел к знанию о Возвышенной Жизни,  
Становится с Ним неразделимым.  
Если искать внутри,  
То знание будет светиться высшим богатством.

### *Комментарий*

В мандираме раскрывается внутренняя истина, которую непрестанно преподают нам Сиддхи. Человеку необходимо заботиться о душе. Проблемы часто исходят из неспособности людей отделить душу от тела. Когда человек обретает знание о душе и желает развить ее способности/возможности, ему стоит позаботиться как о внешнем, так и о внутреннем телах - оболочках, в которых заключена душа. Внешнее тело находится под влиянием чувственного восприятия, через которое оно получает знание о внешнем мире. Адепт должен быть мудр, чтобы увидеть, что чувственное восприятие не поможет ему продвинуться далеко на духовном пути. Для того, чтобы понять и установить контакт со своим внутренним я/душой и Господом, необходимо обратить свой взор внутрь себя. Контроль праны содействует пробуждению этого осознания. Согласно Тирумулару, душа есть основа интеллекта и познания, тогда как тело инертно и неразумно. Душа, являясь интеллектуальной субстанцией, постоянно учится и должна подпитываться через контроль чувств и с помощью техник Йоги. Великие Сиддхи на своем примере показали, что душа может пребывать в теле столько, сколько потребуется для ее духовного развития. Термин кайя-сиддхи предполагает это описание.

### Мандирам 788

Бог есть Знание.  
Принимая этот мир, как нереальный,  
Высшая похвала будет с тобой.  
Кто принимает видение Его Танцевального Зала,  
Тот принимает всю Шакти,  
И будет благоухать как цветок,  
Ароматом Изящества,  
Находясь во владениях Бога.

### *Комментарий*



Господь Шива является единственным источником божественной благодати. Она проявляется как Шакти во всех ее формах и энергиях. Именно благодаря движению благодати все сущее творится во вселенной - вся видимая материя, тела, объекты/орудия, средства получения удовольствия, и тд. Для обычной души мир майи иллюзорен, поскольку она пребывает в заблуждении, скованная цепями невежества, иллюзии и кармы. Благославленные же сущности/йогины, сиддхи и джняны видят проявление Господа в мире. Они знают, что благодать пронизывает все сущее.

Мандирам 789

Великодушный Нанди спокойно намеревает  
Душ рождение в телах  
Созреют они словно плоды, когда падут оковы  
Покинут они, ступая правильно, земли знания.

*Комментарий*

Тирумолар продолжает описывать процесс рождения и божественный замысел Господа, который открывает перед душой возможность воплощения в теле. Именно божественная благодать дает душе возможность достигнуть духовной зрелости через разнообразные переживания, она же уничтожает ее мирские желания и устраняет все оковы. Этот процесс становится возможным через гносис (*gnosis*) - божественное знание, или сокрытую мудрость. Через благодать Господа душа достигает просветления в конце духовного пути. В этом и заключается цель пребывания души в теле. Долголетие способствует основной цели существования, поскольку поддерживает возможность духовной эволюции в нынешнем воплощении, ведь душа может добиться большего, обучаясь и прогрессируя духовно в течение долгой жизни.

## **Глава 16**

**Ежедневные ритмы движения праны**

Третий том Тирумандирама рассматривает Йогу в ее разнообразных аспектах. Посредством Аштанга Йоги Тирумолар исследует причины и воздействие на адепта Кундалини-Йоги. Затем он обращается к понятиям Пранава-Йоги и Прасада-Йоги. Из предыдущих глав мы увидели, что святой уделяет большое внимание осознанному контролю праны и обучает адепта направлению потока в центральный канал сушумна нади. По нему кундалини шакти поднимется вверх и запустит процесс духовной трансформации. Это даст душе возможность и силы отказаться от мирских интересов и обратиться к поиску Господа. Усилия, которые адепт приложит на своем духовном пути, были бы невозможны без помощи божественной благодати. Движение праны представляет собой любопытное исследование, выявляющее космические законы взаимодействия во вселенной: исследование ритмов движения праны помогает адепту научиться согласовывать потоки праны в теле с космическими потоками.

С древнейших времен, провидцы занимались развитием науки о ритмах праны, известной нам под названием Свара Йоги. Тамильские Сиддхи добились глубочайшего понимания предмета этой науки. Термин Сараоттам (*saraottam*) использовался ими для описания течения праны по левому и правому каналам нади в соответствии с лунным и солнечным циклами. В семи мандирамах данной главы Тирумолар формирует у нас целостное представление об этой серьезнейшей истине. Главный принцип заключается в том, что прана имеет свой собственный природный ритм, пребывающий в гармонии с лунным и солнечным циклом. Задача йогина синхронизировать свое дыхание с этим ритмом и впитать жизнедающую космическую энергию. Провидцы обнаружили, что во время восходящего и нисходящего лунных циклов, левая и правая ноздря доминируют поочередно. Солнечный цикл смены дня и ночи вызывает в течении праны почасовые изменения. Если человек дышит нормально, в ритме с природным течением праны, его тело поддерживается в естественном здоровом состоянии. Проблемы в физиологии и психологическом здоровье появляются тогда, когда равновесие в дыхании нарушено. Сиддхи обладали знанием о необходимых профилактических и коррекционных методах поддержания и восстановления баланса праны, эти знания могут быть применены адептами и сегодня.

Мандирам 790

В пятницы, понедельники и среды  
Прана доминирует в нади той, что слева.  
В субботы, воскресенья и вторники

Она преобладает в правой.  
В четверги  
Прана протекает в левой,  
В каждые две недели пребывающей луны.  
И в правой, каждые две недели убывающей луны.

### *Комментарий*

Тирумалар раскрывает перед адептом принцип естественного природного ритма праны: поток энергии проходит через левую ноздрю (канал ида) в пятницу, понедельник и среду; в субботу, воскресенье и вторник прана течет через правую ноздрю (канал пингала). Во время восходящего лунного цикла прана течет по левой стороне тела. Когда луна находится в нисходящем цикле, прана движется по правой стороне. Отследить эти ритмы более четко можно на рассвете.

Йогин учится контролировать поток праны для того, чтобы ее движение гарантированно происходило в гармонии с природными ритмами. Нарушения в ритме проявляются в качестве возникающих проблем и физическом недомогании. Человек должен научиться корректировать дыхание для того, чтобы обезопасить свое здоровье и обеспечить долголетие физического тела, которое дает возможность духовно развиваться. Если поток праны в теле не находится в гармонии с перечисленными выше ритмами можно осторожно закрыть противоположную ноздрю и совершить 25 дыханий через правильную для этого дня ноздрю, это следует проделать на рассвете. Тенденция между двумя ноздрями будет попеременно меняться каждые два часа, как было описано в предыдущих мандирамах.

### Мандирам 791

В пятницы, понедельники и среды  
Дыхание преобладает в левой ноздре  
И тело вреда знать не будет.  
Излучать будет здоровье.  
Так Владыка Нанди поведал нам  
В улаждающей слух манере.

### *Комментарий*

Данное стихотворение проясняет, что если прана течет через каналы нади в согласии с ее естественным природным ритмом, продиктованным лунными фазами, тело будет оставаться невредимым, и у души, пребывающей в теле, будет достаточно необходимого времени и возможностей для духовного созревания.

#### Мандирам 792

И наоборот, во вторники, четверги, субботы и воскресенья  
Течение преобладает в правой ноздре.  
Йогин, который знает это, действительно является Богом.  
Если этот ритм, в упомянутые дни, не обретён,  
Йогин заставляет течь дыхание через правую ноздрю утончённым  
методом,  
И он не будет знать ничего, кроме наслаждения.

#### *Комментарий*

Прана доминирует в правом канале во вторник, субботу и воскресенье. В четверг во время нисходящей лунной фазы прана функционирует в правой половине тела. Йогин, обладающий этим знанием, гармонизирует поток праны в теле с природным ритмом энергии в определенные дни недели. Если по какой-то причине все таки наблюдается дисбаланс, он может его скорректировать. Тирумалар говорит, что такой йогин уподобляется Господу Шиве, он является мастером всех йогов.

#### Мандирам 793

Если в воскресенье второй недели  
Течение дыхания преобладает в правой ноздре,  
То через две недели течение преобладает в левой ноздре.  
Если в понедельник второй недели  
Течение дыхания преобладает в левой ноздре,  
То через следующие две недели течение слабо в правой.  
Так они чередуют каждые две недели.  
Если такой ритм обретается,  
То прана обретает свою силу.  
Знай это твёрдо  
И регулируй дыхание соответственно.

## Комментарий

Ида и пингала - два основных канала нади тонкого тела. Они расположены по левую и правую стороны позвоночника и тянутся от его основания к короне головы. Прана течет по обоим каналам нади. Сушумна нади - центральный канал тонкого тела. Поток, проходящий по левой стороне через канал ида называется чандра кала (*candra kala*) - лунный аспект. Правосторонний поток праны называется сурья кала (*surya kala*) - солнечный аспект. Важной задачей для адепта является направление праны в центральный канал нади, поскольку это укрепляет душу. Практика Кундалини Йоги, включающая и Хатха Йогу, гармонизирует работу каналов ида и пингала, в результате чего прана движется по центральному каналу сушумна.

## Мандирам 794

Когда дыхание поднимается в правой нади,  
В то время когда течение в левой изменилось,  
Может случиться внезапная тряска,  
И в страхе дрожание течь.  
Тогда прекрати практику и отдохни немного.  
Если вправо оно само течёт  
Быстрее, чем в положенном ритме,  
Тогда определи скорость и соответственно отреагируй.

## Комментарий

В стихотворении подчеркивается важность гармонизации потоков праны в теле с лунным и солнечным циклами движения энергии. Истинная природа праны заключается в согласованности ее движения с космическими силами. Но некие иные силы вмешиваются и препятствуют ее естественному ритму. Одним из очевидных объяснений является человеческое невежество, порожденное его эгоизмом. В этом заключается одна из причин возникающего умственного и эмоционального стресса, что влечет за собой неминуемое нарушение ритма движения праны.

## Мандирам 795

Прана бежит то туда, то сюда,  
То вправо, то влево.  
Если йогин соберёт её должным образом  
Иотрегулирует ради достижения Кундалини,  
То предстанет он перед Бесконечным светом.  
Так сказал он, Святой Нанди.

### *Комментарий*

В мандираме зашифрованы два аспекта. Вначале адепт учится брать под контроль поток праны, который в противном случае двигался бы во всевозможных направлениях, и учится направлять его в центральный канал сушумна нади. Это влечет за собой поднятие энергии кундалини и достижение внутреннего переживания Шакти. Йогин концентрирует все свое внимание на этом процессе и постепенно продвигается вверх по духовной лестнице.

Вторым важным аспектом работы с потоками праны является достижение йогиним такой ступени духовного развития, на которой он становится способным отказаться от мирских привязанностей. Душа, находящаяся под покровом арут шакти (*arut sakti*), благодатью Господа наделяется духовной волей для продвижения и развития на духовном пути. Йогин наблюдает сумерки тиродхана шакти (*tirodhana sakti*) - маскирующей/скрывающей энергии Господа, которая отождествляла его с мирскими образами. Вот что подразумевает Тирумулар, говоря о видении йогиним бесконечного света.

### Мандирам 796

Владыка, которого ты ищешь,  
Сидит на Цветке Вверху.  
Шестнадцать способов контроля дыхания.  
Дыхание движется вверх с силой.  
Объединившись с умом в концентрации,  
Пронизывает Адхары.  
Дни подходящие для достижения Центров  
И часы подходящие знай хорошо.

### *Комментарий*

Конечная цель йогина - достижение святых стоп Господа Шивы. В мандираме Тирумудар говорит о методах доступных йогину для исполнения этой цели. К ним относятся: контроль праны с помощью пураки (*puraka*), кумбхаки (*kumbhaka*) и речаки (*recaka*), а также другие формы контроля, такие как умственные практики пратьяхары (*pratyahara*), дхараны (*dharana*) и дьяны (*dhyana*), с помощью которых ум разотождествляется с чувственным восприятием и обращается внутрь к духовным сферам. Йогин принимает на себя обязательства исполнять необходимые дисциплины и намеренно вовлекает себя в их исполнение на всю оставшуюся жизнь. Он понимает природу гармоничного движения потоков праны в согласии с космическими силами. Благоприятные для практик часы носят название мухуртха (*muhurtha*). В жизни йогина вовлеченного в Пранава-Йогу каждый час дня - благоприятное время для практик.

## **Глава 17**

### **Неблагоприятные дни**

В предыдущей главе Тирумудар рассказал о ритмах движения праны в гармонии с лунным циклом и коснулся определенных неблагоприятных дней, нежелательных для совершения духовных практик. Такие дни называют вара сулам (*vara sulam*). Сулам является оружием Господа Шивы. Легенда гласит, что оружие Шивы в разные дни недели направлено в разные стороны света. Поэтому правильным будет не предпринимать никаких путешествий в том направлении, куда указывает сулам. Йога представляет собой путешествие от материального мира к миру духа (аджна чакре, сахасраре и за их пределы), поэтому предписания, даваемые Тирумударом, уместно применить и к теме йогических практик.

Мандирам 797

В различные дни недели

Шула лежит в различных направлениях.

В понедельник и субботы он на востоке.

Во вторник и среды, - на севере.

В воскресенье и пятницы, - на западе.

### *Комментарий*

В перечисленные дни адепту не следует путешествовать в указанных направлениях. Если путешествие неизбежно, необходимо принять противоядие - парихару (*parihara*).

#### Мандирам 798

По четвергам, угрожающий трезубец в южном направлении.  
Слабое воздействие Шула оказывает,  
Если течение дыхания слева слабо.  
Не снизойдёт никакой вред, если правое преобладает,  
И даже благо растёт.

### *Комментарий*

Для укрепления гармонии с космическими потоками течение потока праны можно изменять слева направо. Для этого необходимо закрыть левую ноздрю на 25 продолжительных дыханий, вследствие чего установится дыхание через правую ноздрю. В этом случае действие сулам будет уменьшено. В понедельник и субботу сулам направлен на восток; в воскресенье и пятницу - на запад; во вторник и среду - на север; в четверг он обращен к югу.

## **Глава 18**

### **Кечари-Йога**

В данной главе Тирумулар раскрывает понятие Кечари-Йоги ("кечари" в переводе - лев). Кечари-Йога включает выполнение адептом позы льва - асаны, которая была подробно описана Тирумуларом в четвертой главе. Особенность Кечари-Йоги заключается в обязательном исполнении Кечари Мудры. Мудры представляют собой жесты рук, пальцев, ладоней, мимику лица, движение глаз. Цель исполнения мудр - перенаправить жизненную энергию или прану на пробуждение чакр и каналов нади, способствовать улучшению концентрации и восприятия. Мудры помогают гармонизировать прану и вывести кундалини за пределы аджа-чакры в область, где мир



становится трансцендентным. Поэтому о кечари-мудре говорят как о джняне или мудре мудрости, она помогает адепту войти в самадхи в обширном пространстве короны головы, откуда проистекает мудрость.

Согласно текстам Хатха Йога Прадипики (*Hatha Yoga Pradipika*, iii, 32.40) Кечари Мудра выполняется следующим образом: кончик языка поднимается вверх и упирается в верхнее небо (в конечном итоге нужно добиться заворота языка за небо), взгляд необходимо устремить в межбровье.

В Шива Самхите (*Siva Samhita*, iv.31) представлено следующее описание: "Мудрый йогин, сидя в ваджрасане (*vajrasana*), в месте свободном от беспокойства, должен зафиксировать взгляд на точке меж бровей, развернуть язык вверх и осторожно поместить его в надгортанную впадину - отверстие колодца божественного нектара (закрыв воздушный канал). Эта мудра называется Кечари Мудрой". В Тирумандираме уже много раз говорилось, что нектар амброзии омолаживает тело и даже способствует обретению бессмертия. Этого можно добиться правильным и полным исполнением Кечари Мудры.

Эту мудру называют королем всех мудр, так как благодаря ей прана прекращает течь по каналам ида и пингала и направляется в канал сушумна, в результате чего кундалини поднимается к сахасрара чакре и йогин переживает состояние самадхи.

Адепты Кечари-Йоги известны своей способностью летать подобно птицам в небе. Тирумолар в этом разделе уделяет особое внимание тому факту, что Кечари Йога является переходной ступенью на пути йогина к Нирадхана Йоге - кульминационному этапу Шива-Йоги.

Мандирам 799

Тот, кто контролирует дыхание  
И не растрчивает его попусту,  
Открывает дверь к источнику Кундалини,  
Которая пребывает в Муладхаре.  
Если рот заперт на замок,  
А кончик языка поднят вверх к нёбу,  
То начнется для Йога Самадхи,  
Где больше нет старения и смерти.

*Комментарий*

Этот мандирам имеет множество интерпретаций. Некоторые считают, что стихотворение касается важности контроля праны, другие рассматривают его как объяснение исполнения Кечари-мудры. Правильным будет объяснить его значение с позиции Кечари-Йоги.

Исполняя мудру, адепт соединяет ноги вместе и крепко держит их руками, чтобы находиться в позе наиболее устойчиво. В выполнении Кечари-мудры задействовано все тело целиком. Сидеть следует неподвижно, для того чтобы прочувствовать всю пользу/преимущества этой мудры.

#### Мандирам 800

В том месте, где находится Муладхара  
В виде квадрата,  
Джива должен с чистыми мыслями  
Сконцентрироваться  
И поднять Апану,  
Не произведя её утечки,  
Тогда божественный поток,  
Сможет заполнить озеро,  
А Джива сможет достичь небесного царства,  
Где избавится от различных препятствий.

#### *Комментарий*

Йогин заинтересован в самоочищении, поэтому прибегает к практикам пранаямы и медитации, дабы избежать утечки праны через верхние отворстия в теле. Исполняя Кечари-Мудру, он словно замком закрывает языком проток для воздуха. В результате божественный нектар остается нерастраченным, будто находится в резервуаре. Йогин концентрирует внимание на центре межбровья и ощущает, как сладкий нектар проистекает из головы, очищая дух, ум и тело. Практика Кечари-мудры позволяет дживе (душе, закованной в тело) очиститься от осознания себя как отдельного Я, эгоизма и кармы. Сам Господь Шива очищает скованную душу, когда та исполняет Кечари Йогу.

#### Мандирам 801

Изменяй направление дыхания,  
Слева направо, и наоборот.

Если можешь направить дыхание  
Течь по спинному каналу Сушумна,  
То не будешь знать усталости,  
Исчезнет сон, достигнешь Божественного Осознания,  
И став Бессмертным, больше никогда не умрешь.

### *Комментарий*

Если адепт направит поток праны в центральный канал сушумна нади, он пробудит свое духовное сознание и не будет нуждаться в сне. В дополнение к этому он увидит, что мир лишь иллюзия, он освободит себя от мирских привязанностей и будет жить в благодати, страх смерти оставит его.

### Мандирам 802

Если искусно тереть кончик языка вверху нёба  
О мягкую плеву,  
Которая напоминает как бы второй язык,  
То начнет течь Мистический Нектар.  
Когда он приходит, управляй им,  
Сохраняя его с заботой.  
Тот, кто сможет доплыть  
До Мистической области Луны,  
Плывя по течению красной дороги,  
Сможет оставаться вечно молодым.

### *Комментарий*

Совмещая практику Кечари мудры с практикой Кундалини Йоги, адепт способствует проистечению нектара амброзии из лунной области головы, поток физически ощутим на задней стенке горла. Получив этот опыт, он воспримет истинную природу реальности и выйдет за пределы иллюзорности. Это переживание дарует йогину чувство благодати и ощущение личного достижения, но при этом он не должен забывать о конечной цели своих духовных стремлений. Ведь цель единения с Господом через собственное Я - тот же самый путь Йоги.

### Мандирам 803

С большим стремлением  
Направь кончик языка  
В центр дворца,  
И увидишь трех богов,  
Трех дэвас и тридцать богинь  
Со своими супругами.  
Так Шива выполняет эту мудру,  
Которую в точности должен выполнять Джива,  
И тогда для такого созерцателя,  
Больше нет смерти,  
И миллионы кальп он будет сохранять свое тело.

### *Комментарий*

В мандираме Тирумуплар раскрывает суть Кечари Мудры. Согласно Йога Чудамани Упанишад (*Yoga Chudamani Upanishad*), правильное исполнение Кечари Мудры следующее: язык должен быть завернут назад и касаться ротовой полости, взгляд сфокусирован на межбровье (стих 52). Эта мудра также называется набхо мудрой (*nabho mudra*).

Существует два метода выполнения Кечари Мудры. Более простая практика заключается в заворачивании языка вверх таким образом, чтобы он касался задней части мягкого неба. Если это возможно, кончик языка вставляется в носовое отверстие в задней части горла. Такую позицию следует поддерживать так долго, насколько это возможно, что требует от адепта определенной практики.

Более трудный метод представлен для продвинутых практикующих и подразумевает постепенное подрезание уздечки языка, что способствует его удлинению. Сначала язык удлиняют вытягиванием, держась за кончик, например, кусочком ткани. Затем очень аккуратно и постепенно, неделю за неделей подрезают уздечку или трут об нее какой-либо шлифовальный материал. Этот процесс может занять месяцы, пока язык не станет очень длинным. После этого его уже можно загнуть так, чтобы кончик вошел в носовое отверстие.

Через практику Кечари Мудры йогин испивает божественный нектар лунной области - воспринимает более утонченный уровень энергии, и становится свободным от заболеваний и смерти. Теперь для поддержания жизненных функций ему больше не требуются грубые формы энергии, такие как вода и пища. Такой йогин наслаждается бессмертием или очень долгой жизнью и, согласно Тирумуплару, может прожить миллиард лет.

Более того йогин сумел отказаться от всех связей с материальным миром и теперь способен подняться к высшим сферам сознания (даже пребывая в теле) и пережить присутствие божественного триединства: Брахмы, Вишну и Рудры и трехсот тридцати миллионов божеств. Все это стало возможным, поскольку душа-джива освободилась от всей кармы и пребывает в Шивалоке. Таков потенциал этой формы йоги.

#### Мандирам 804

От ног вверх к черепу,  
Поднимается грубый поток Апаны,  
Понимающий преобразовывает его в тонкий поток.  
Делая так искуссно,  
Сможешь вкусить Божественный Нектар,  
И никогда не испытаешь сомнения в Освобождении.

#### *Комментарий*

Секреты тела истекают из головы (мозга) через все части тела. В основе этих важнейших гормональных жидкостей лежат более тонкие формы энергии, которые в Тирумандираме соотносят с потоком божественной амброзии из лунной области головы. Йогин знает об этом и стремится к достижению этого посредством йогических практик. Большинство людей пребывают в невежестве, полагая, что жизненная энергия сконцентрирована в грубом физическом теле и вырабатывается из внешних источников существования.

Когда человек понимает, где сокрыт истинный источник энергии, он с полной отдачей вовлекается в практику Йоги. Так он получает доступ к медовому нектару и становится просветленным. Перед адептом открывается путь выхода за пределы круговорота рождений и смертей.

#### Мандирам 805

Если ты можешь направить  
Кончик языка вверх к нёбу,  
То не будешь знать больше смерти,  
И откроешь ворота, где пребывает Нектар.  
Седина, морщины исчезнут навсегда,  
И увидишь,

Что молодость исходит из этой Мудры.  
Истину я молвил от имени Святого Гуру Нанди.

### *Комментарий*

Выполняя пранаяму, йогин влияет на привычную направленность потока праны и устремляет его в центральный канал сушумна нади. Два потока более не разделены и представляют собой единое целое. Когда прана поднимается в верхнюю область головы, адепту открывается путь к осознанию Господа. Небесный нектар амброзии производит с ним поразительную трансформацию, он не угрюм и морщинист, но теперь полон сил и молод. Испив божественный нектар, йогин обрел бессмертие. Именем Нанди все это произойдет с преданным, успешным в практиках йогиним.

Мандирам 806

Идя по пути Святого Нанди,  
Мы поднимаемся вверх  
Встречая Бога,  
И тогда начинаем возноситься  
В более высокий мир.  
Тот, кто будет сдерживать язык в мудре  
С помощью солнечной Нади,  
Созерцая одновременно,  
Постигнет искусство изменения плохой Судьбы.

### *Комментарий*

Медитируя на Господа Шиву и практикуя Кечари Мудру, йогин в конце концов встретится с ним. Он перестанет быть подвластен влиянию чувственных привязанностей и достигнет самореализации. Переживание Господа Шивы дарует адепту мудрость, благодаря которой он обретает божественное могущество благодати и сострадания и может сам влиять на проявленный мир. Тирумугалар противопоставляет такого йогина человеку, привязанному к материальному миру. Прана, которая движет умом обычного человека внешенаправлена и следует солнечному пути, соотносимому с каналом пингала нади. Другими словами его ум зависим от чувственных импульсов и не контролируется практиками пранаямы.

## Мандирам 807

Тот, кто находится в удивлении,  
Что его переполняет плохая Карма,  
Накапливаясь каждый день,  
Может не бояться.  
Зная рецепт Кхечари Йоги,  
Не будешь знать смерти,  
Вся карма уничтожится,  
А жизнь станет вечной  
И сладкой как сахар,  
Наделяя каждый шаг ароматом Блаженства.

### *Комментарий*

Человек живет и действует в мире кармы. Он практически не осознает, что кроме ограниченных плодов, которые он получает кармическими действиями в одном воплощении, ему на пути в качестве санчита кармы (*sanchita karma*) встречаются такие влияния и последствия, которые повлияют на его будущие воплощения. "Удивленными" называет Тирумолар таких людей. Он советует освоить Кечари Йогу, которая послужит верным решением для устранения страдания и осознания бессмертного Я души. Она поможет адепту увидеть тщетность его действий и эгоистической вовлеченности в материальный мир, потокающий эго. Кечари Йога дарует переживание благодати Господа Шивы и позволит испытать бессмертный нектар амброзии, сладкий как сахарный тростник.

## Мандирам 808

Тот Йогин, который правильно  
Формирует цветок жизни,  
Испытывает божественную сладость.  
Посылая язык вверх,  
Держи спину прямой,  
Тогда заструится внутри Нектар,  
И тело станет сладким и красивым,  
Как сахарный тростник.

### *Комментарий*

В предыдущем стихотворении Тирумалар сравнивал благодать Господа со вкусом сахарного тростника. Благодать необходимо взращивать, дабы получить сладкое благословение ананды (*ananda*). Дисциплинированный йогин подобен фермеру, который возделывает землю, засеивая семена и собирая урожай. Регулярно практикуя пранаяму, он должен увидеть, как энергия кундалини поднимается вверх сквозь центры *adhara*s из покоящейся в основании позвоночника почки. Подобно растущему дереву кундалини должна подняться по каналу сушумна надхи. Тогда все тело, возделываемое поле, станет сладким и нектар благодати польется из высших центров.

### Мандирам 809

Подними язык вверх к небу  
И начнет течь слюна,  
Глотай этот Нектар усердно,  
Читая мантру Шивайя Нама.  
Тогда дыхание потечет спокойно,  
Как вода реки Ганга.  
Зная эту мудрость,  
Получишь снисхождение Божественного Нектара.

### Комментарий

Цель всей Йоги - осознать единство внутреннего истинного Я с Господом, которого Сиддхи называют Шивой. Поиск и обретение его благодати - вот непосредственная задача йогина. Для реализации этой духовной задачи Тирумалар рекомендует практиковать Кечари Мудру. Она призвана привести адепта к переживанию сладкого вкуса божественного нектара. Но даже испив нектар амброзии йогин не должен отклоняться в сторону от истинной цели; его концентрация находится под властью Господа и его благодати, часто называемой метафорически "святые стопы Господа Шивы". Тирумалар советует в уме проговаривать мантру Шивайя нама (*Sivaya nama*) или суксма панчакрсара (*sukhma* - тонкая; *panchaksara* - пятислоговая), она представляет собой имя и мантру Господа Шивы. В данном мандираме святой обращается к эзотерическому значению этой мантры. Шивайя нама вместе с тируниру (*tiruniru* - священным прахом) и рудракшей (*rudraksha* - четки из плодов дерева Рудракша) составляют неотъемлимые атрибуты шиваистского символизма. Месту расположения



букв в панчаксаре придается особое значение, каждая из них несет свой собственный особый смысл. В зависимости от духовной зрелости адепта, гуру открывает ему соответствующую панчаксара мантру, процесс подобного посвящения носит название упадеша (*upadesa* - наставление, обучение). Четыре великих Найянмара: Тиругнана Самбандар (*Tirugnana Sambandar*), Тирунавуккарасар (*Tirunavukkarasar*), Сундарамуртхи (*Sundaramurthy*) и Маника-вачакар (*Manicka-vachakar*) восхваляли достоинства Панчаксары в своих знаменитых песнях. В этом стихотворении Тирумалар говорит о Шиваянаме (*Sivayanama*) как о подходящей мантре для духовно зрелых душ.

Тело человека состоит из пяти элементов - панчабхутас (*pancabutas*). Когда адепт практикует Кечари Мудру, его физическое тело трансформируется магическим потоком божественного нектара с небес, характеризуемого в мандираме как Ганг (мистический божественный поток Акаша Ганга (*Akasa Ganga*)).

#### Мандирам 810

Тот, кто знает путь внутреннего поклонения,  
Является зрелым Джняни,  
Который получит Божественное Изящество.  
Если он знает как открыть замок  
Внутренней двери  
И удержать течение ручья,  
То он становится счастливым,  
Достигнув Храма внутри пещеры.

#### Комментарий

Тирумалар продолжает уделять большое внимание внутренней концентрации, которая в конечном итоге позволит адепту войти в трансцендентальное состояние за пределами короны головы. В этом состоит путь истинного знания, по которому проходит йогин, направляемый рукой благодати Господа. Святой подчеркивает свой непосредственный опыт и знание в области Кечари Йоги, практика которой предполагает открытие замка внутренней двери путем поднятия языка вверх и закрытия прохода в носовую полость, таким образом, прана и кундалини шакти остаются в верхних областях тонкого тела. Последние строки мандирама описывают адепта, пребывающего в состоянии очищенной мудрости и просветления,

достигнутых благодаря познанию духовных таинств и божественного знания о внутреннем Я и Господе.

#### Мандирам 811

Тот, кто открывает внутри Божественный Храм,  
Поклоняясь Высшей Матери Творения,  
Преодолевает все препятствия вовне и внутри,  
Уничтожая похоти и желания.  
Совершая злые поступки,  
Невозможно одолеть волну смерти,  
Как невозможно затушить огонь  
Сухой листвой.

#### *Комментарий*

Эго больше не властно над просветленным йогиним. Теперь его забота распространяется на все человечество. Мать может осыпать своих детей любовью, но при этом она совершенно не заинтересована в соседских детях. Сострадание же просветленного йогина распространяется на всех живых существ без исключения. Даже когда он суров по отношению к творящим зло и несправедливость, йогин сострадателен, он освобождает души от страдания и невежества, даже лучше чем это сделало бы пламя.

#### Мандирам 812

Тот, кто концентрируется на центре лба  
Рецептом Йоги,  
Разжигает огонь Кундалини.  
Тот, кто пребывает в Золотом Городе,  
Достигает бесконечного аромата цветка.  
Тот, кто лишился воображения,  
Пребывает в вечной песни.  
Тот, кто находится за пределами Ума,  
Лишается плохих поступков.

#### *Комментарий*

Каждое слово стихотворения наполнено глубоким смыслом, над которым следует поразмыслить. Люди пойманы в сети ежедневных мирских забот и зачастую разгружают свою карму неосознанно, у них не возникает мысли о боге, который так и остается недоступен для них. Господь пребывает в бесконечном открытом пространстве, невидимом и недоступном для видения обычной души.

Интерпретируя вторые строки мандирама, некоторые авторы говорят об *adhara* поклонении, которое приведет адепта в золотой город Господа в голове. Более точное объяснение открывает нам особую форму поклонения божествам согласно путям карьи (*saṁya*) и крии (*kriya*), призванных явить адепту золотой город, в котором перед ним предстанет Господь. Господь и форма едины. Золотой город - традиционный символ, обозначающий переживание божественного видения, достигнутого преданным адептом, практикующим внешние формы поклонения.

Третьей строкой Тирумулар описывает адептов, избравших формой поклонения Господу исполнение молитвенных песен, в которых молящиеся и находят Господа. Но исполнение религиозных гимнов относится к внешней форме поклонения (карье). Святой призывает к достижению взаимосвязи крийи и Йоги. Йогин должен обратить открытый в результате йогической дисциплины ум внутрь себя и сконцентрироваться на внутреннем божестве - выбранном им боге или Ишта Деве (*Ishta Deva*): Господь Шива выступает здесь как субъект и объект медитации. Тирумулар описывает йогина, пришедшего силой своей медитации к осознанию единства себя и Господа как чистого божественного сознания.

### Мандирам 813

Он становится похожим на Луну,  
Которая испускает Шестнадцать Лучей Калас.  
Его тело большой дом,  
В котором пребывают двести двадцать четыре Науки о Кала.  
Внутри его находится сверкающий дворец,  
Из которого изливается Божественный Поток.  
Танцуя вечный танец,  
Он становится почитаем и велик.

### Комментарий

Шестнадцать кал или лунных аспектов представляют собой ступени духовного восхождения. К ним относят следующие калы: милосердие, мягкость/доброта, терпимость, неотожествленность, постоянство, духовное процветание, жизнерадостность, восхищение, чувство морали, медитативность, спокойствие, уравновешенность поведения, усилие, разотождествление с эмоциями, великодушие/благородство, сосредоточенность внимания. Тема божественных проявлений раскрывалась в главе Калаи Нилаи (*Kalai Nilai*) - вариации состояний Кал. Шестнадцать лунных кал являются тончайшими проявлениями Господа Шивы. Двести двадцать четыре бхуванама (*bhuvanamas*) или локи (*lokas*) - тончайшие проявления кал Шакти, они считаются пристанищем Господа Шивы (подробный перечень кал представлен в книге Гирлянда букв, сэра Джона Вудроффа). Не стоит полагать, что проявления Господа внешни для человека. Господь пребывает внутри духа, ума и тела всех живых существ, он в каждом сердце и заполняет все сущее. Если душа просит прибежища у святых стоп Господа, он всегда готов защитить ее и оградить от влияния злых сущностей.

#### Мандирам 814

Там, где пребывает Калас,  
Находится также и Шакти.  
Она есть изначальная Мать Творения.  
Она есть Божественная Молодость.  
Её мягкий поток изливается на того,  
Кто просит её об этом.  
Она изливает из себя на преданного  
Нектар Амброзии.

#### Комментарий

В стихотворении затрагиваются различные аспекты Шакти, такие как, например, затмение истинного видения (*tirodhana-sakti*) и божественная истина (*arut-sakti*) - Шакти Благодати. В совокупности аспектов Господь и его Шакти излучают бесконечное множество кал. Шестнадцать лунных кал, перечисленных в мандираме 813, охватывают их. Для просветленного, продвинутого в Кечари Йоге адепта, Шакти проявляет свою истинную благодать и делится божественным нектаром - амритой (*amrita*), который символизирует бессмертие и божественное вещество, дающее йогину силы.

## Мандирам 815

Внутри черепа находится Золотое Место,  
Где играет поток Нектара светясь Серебром.  
Он постоянно уходит в сферу Астрала.  
Тот, кто может сохранить выходящий поток,  
Сможет оставаться вечно молодым,  
Испытывая блаженство.

### *Комментарий*

Пати-джняна - серебряный ручей - осознание Господа. Этот ручей течет в золотую обитель, находящуюся в области над Аджна чакрой, и является хранилищем знания Господа. Это знание снисходит на йогина, совершающего практики Кечари-Йоги и практикующего Кундалини Йогу. Познание естественным образом располагается в Господе, который есть обширное открытое пространство бесконечного света. Йогин должен добиться того, что его концентрация не нарушается и внимание не спускается к нижним центрам *adhara*s, отождествляясь со свойственными им психологическими состояниями. Если йогину удастся оставаться возвышенным, мудрость, которой он был благославлен, возрастет в плодородной почве его аскетизма, где семя просветения орошается божественной благодатью.

## Мандирам 816

Если почитать Шакти с нежной добротой,  
То изнутри начнет исходить блаженство радости,  
И тогда Господь откроет дверь  
Своего царства Таттва Джняны,  
Посылая изнутри великое блаженство.

### *Комментарий*

В предыдущем стихотворении Тирумулар описывал, как Богиня дарует совершенным йогинам блага познания и бессмертие, когда ее роль в качестве затемняющей истинное видение силы (*tirodhana sakti*) завершена. В этом мандираме особая важность предается настойчивости йогина в совершении

аскетических практик для сохранения помощи Шакти. Шакти, дарующая благословение, пребывает в Аджне, и концентрация йогина не должна спускаться в нижние чакры. Шакти даровала йогину путь к высшему знанию, и если он усерден в дисциплине и продолжает шествовать по направлению к двадашанте (*dvadasanta*), он станет хранилищем бесконечной мудрости Господа через единение с ним. Йогин не ищет Господа вне себя. Господь пребывает внутри и дарует йогину доступ к верховному знанию.

#### Мандирам 817

Если Прана внутри поднимается  
Вверх по каналу Сушумна,  
То расцветает большой в размерах Лотос,  
Который открывает Мистическую Область Луны,  
Даруя тебе долгую жизнь.

#### Комментарий

Тирумолар подчеркивает роль Васи Йоги (*Vasi Yoga*) или кундалини пранаямы. Посредством пранаямы прана направляется в канал сушумна нади и движется вверх сквозь центры *adharas*, пока йогин не достигнет Аджна чакры. Концентрируясь на потоке пранаямы далее, адепт открывает тысячалепестковый лотос в короне головы. Это знаменует его разотождествление с миром чувственных образов. Но Тирумолар хочет, чтобы йогин вышел дальше за пределы состояния адхара-дхьяны к состоянию нирадхара-дхьяны (*niradhara-dhyana* - вне чакр) и направил поток праны в двадашанту, дабы обрести видение Господа и его спутницы - вечного ручья познания. Там он разделит с ними нектар мудрости, позволяющий ему вести долгую жизнь.

#### Мандирам 818

Когда Прана не покидает Мистическую Область Луны,  
А для Апаны перекрыт ход вниз,  
То это называют результатом  
Практики Удияна Бандхи,  
Тогда жар солнца начинает обжигать,  
А Богиня Кундала пробуждаться,  
Приходит тогда Великая Мудрость осознания,

И танец вечности больше не останавливается.

### *Комментарий*

Как только йогин поднимет прану выше Сахасрары, выйдет за пределы тонких аспектов, описанных в мандираме 813, его ум смирится с могуществом божественного познания и переживания, завершится его разотождествление с чувствами. Состояние йогина можно метафорически сравнить с поясом, охватывающим талию женщины, поскольку сила божественного познания охватила его ум и освободила его от власти чувств. Задача йогина заблокировать нисходящий поток энергии. Как известно, прана естественным образом движется вверх, но имеет тенденцию утекать. Как только она поднята к носовой полости, энергия должна быть заблокирована языком в Кечари Мудре. Тенденция потока апаны - двигаться вниз, таким образом, она также должна быть задержана. В этом случае адепту следует применить эффективную технику уддияна бандхи (*uddiyana bandha*) - мышечного замка в пупочной области. Когда прана находится под контролем и ее движение направлено к области высшего сознания, тело более не выступает субъект сил увядания и разложения. Его аура сияет и оно становится ярким как день. В стихотворении Тирумалар описывает Великого Космического Танцора Шиву, уши которого украшают кундалы (*kundala*). Его вечный танец поддерживает жизнь в движении, от момента творения до момента свертывания Вселенной. Этот танец именуется уна-натанам (*una-natanam*) - Танец Тела. Он помогает душе вселиться в тело и пережить кармические следствия. Когда Тирумалар говорит, что Великий Танцор прекращает свой танец, он подразумевает совершенного просветленного йогина, который более не является субъектом чувственного мира и не мотивирован телесными стремлениями. Его ум переживает состояние редчайшей свободы, известной только познавшим Господа святым. От уна-натанам йогин поднимается к джняна-натанам, где лицезреет только благодать и чистое божественное познание, одновременно в мире и вне его.

### Мандирам 819

Когда после вдоха,  
Выполняется задержка дыхания,  
И сохраняясь внутри,  
С помощью прижатия подбородка к груди  
Оно не вытекает наружу долгое время,

То тогда начинает течь Нектар Амброзии  
Из Области Луны,  
Даже если прекращается  
Сдерживание Удияна Бандхи.

### *Комментарий*

Послание Тирумолара заключается в следующем: когда благодать наполняет душу (Мандирам 815), адепт желает пребывать у святых стоп Господа в сферах божественного познания. Там он теряет интерес к кружащему танцу жизни (пяти-аспектному танцу космического Танцора). Поэтому он полностью концентрирует внимание на энергии праны, проистекающей в его телах. Цель йогина - направить прану к Сахасраре и за ее пределы. Только тогда он сможет удержать прану от стремления спуститься вниз, что грозит душе погружением в иллюзорный мир чувственных переживаний. Удерживая прану в верхних областях, йогин обеспечивает долгую жизнь телу, что увеличивает возможность духовно возрасти в данном воплощении. Тирумолар повторяет о важном аспекте Кечари Йоги - поднятии языка и блокировке носовой полости, что позволит остановить утечку энергии праны и выйти за пределы физического процесса дыхания.

### Мандирам 820

Внутри тела нужно открыть злобные ворота,  
И тогда будет светиться внутренний свет.  
Если дыхание под контролем,  
То оно поднимается вверх,  
А грязное тело превращается в Лампу Света,  
Которая излучает Блеск и Мудрость.

### *Комментарий*

Тирумолар продолжает говорить о важности применения Кечари Мудры, которая подразумевает блокирование носовой полости кончиком языка, завернутого назад. Повторяющейся практикой и мастерством исполнения техники, тело избавляется от физических и ментальных загрязнений, а естественный поток праны становится видим как лучезарная/ослепительная аура.



Тем не менее, если прана не находится под контролем, она движется от иды к пингале в бесконечном цикле, что активизирует чувственные переживания тела и ума, и соответствующие привязанности. Все что происходит можно описать лишь как мерцание пламени свечи, которое не отражает в полной мере истинного сияния души.

### Мандирам 821

Подняв Прану вверх,  
И сохранив её с помощью Кумбхаки,  
Достигнешь Мистической Области Огня Солнца,  
Находящуюся около пупа и горла,  
О которой трудно что либо сказать,  
Не испытав её.

### *Комментарий*

В мандираме упоминаются две стадии. Первая заключается в решимости йогина добиться видения движения праны по направлению к области нирадхана, которая есть свет и знание.

В то же самое время энергия праны должна сперва быть направлена сквозь центры *adharas*. Прана вливается в каналы нади через физическое дыхание. После того, как йогин делает вдох (*puraka*), ему следует практиковать кумбхаку (*kumbhaka*) или задержку. Согласно йогическим текстам, идеальным местом для задержки праны является пупочная область или набхи (*nabhi*) - область Манипуры тонкого тела, которая ассоциируется с огненной стихией. Тирумулар определяет ее как область между горлом и пупком (Вишудхой и наби (*nabi*)). После этого йогин переживает видение *adhara* (*adhara darshana*). Смысл заключается в том, что видение *adhara* наступает естественным образом у тех, кто зафиксировал свою цель на нирадхаре (*niradhara*). Что ранее не возможно было передать, сейчас может быть напрямую пережито и объяснено.

### Мандирам 822

Тот, кто сможет понять функцию воздуха в теле,  
Тот, кто сможет понять функцию земли и воды,  
Тот, кто сможет понять функцию всех пяти элементов,  
И каким образом они сочетаются,

Тот сможет увидеть их большие возможности.

### *Комментарий*

Данный мандирам посвящен сверхъестественным возможностям просветленного йогина. Его душа пребывает в физическом теле, и просветленный йогин овладевает знанием о природе времени и пространства, формы и материи, чувственных переживаниях. Через аскетизм и поддержание дисциплины концентрации он начинает остро воспринимать происходящее вблизи него и на расстоянии. Тирумулар называет такое видение отдаленным (*dura darsanam*). Более правильным будет назвать его тонким видением, позволяющим йогину пережить присутствие Космического Танцора в обширном открытом пространстве благодати и познания.

### Мандирам 823

Этот глубокий взгляд я сейчас опишу.  
Зафиксировав глаза на ногте большого пальца,  
На расстоянии одного локтя вперед и вверх,  
Можно достичь Изыщества Шакти.  
Если мысли сконцентрированы в центре,  
То увидишь Божественный Свет Бога,  
А потом можешь увидеть наивисший яркий свет,  
В котором будешь пребывать каждый день.

### *Комментарий*

Тирумулар объясняет, что видение на расстоянии не вполне можно отнести к физичекой сфере. Речь идет о видении внутренней реальности - переживании истинного знания. Йогин обнаруживший великое присутствие благодати внутри себя, стремится сохранить ее и поместить как сияющую лампаду в Аджна чакру - око разума, которое через благодать Господа способно наблюдать бесчисленные вселенные. Способность, которую развивает йогин, является следствием избавления от трех иллюзий майи (*malas*) и помощи благословения Господа. Йогин становится инструментом Господа. Чего бы он ни достиг, произойдет по воле Господа. Но есть опасность того, что йогин будет пребывать в иллюзии, что он добился всего благодаря собственным усилиям.

## Мандирам 824

На двенадцать пальцев ниже пупка,  
Есть место, где сияет каждый день Свет Кундалини.  
Так говорят Веды.  
Если этот Свет сможешь поднять вверх,  
То Лампа Нады засветится,  
И тогда станешь Мастером  
Достигнув совершенства.

### *Комментарий*

Муладхара расположена на двенадцать пальцев ниже пупочной области. Свет, о котором говорится в стихотворении - кундалини шакти - прибежище сознания каждой души. Веды определяют задачу йогина в следующем: поднять мистический огонь к Аджна чакре, описанной Сиддхами как пристанище света, и также являющейся центром нада-таттвы (*nada-tattva*).

Другими словами в последнем мандираме главы Тирумудар повторяет о необходимости строго следования практикам пранаямы и поднятии кундалини шакти к верхним областям за пределами Аджна чакры. Йогин становится мастером всех семи центров *adharas*, описанный Тирумударом в качестве храмов поклонения. Они являются обителями Господа Шивы и Шакти, и с помощью практик пранаямы душа переживает благословение союза с Господом.

Данную главу Тирумудар посвятил сложной форме Йоги, но в то же время он ясно проиллюстрировал и ее преимущества. Практикуя Кечари Йогу, искренний адепт поступит правильно, прибегнув к помощи и руководству со сторону гуру, чтобы достигнуть мастерства в этой форме Йоги.

## **Глава 19**

### **Париянга Йога**

Третий том Тирумандирама рассматривает многие системы Йоги. В соответствии со значением термина Йога, Тирумолар прописывает основной целью адепта на духовном пути - достижение единения с Господом. Он рекомендует практиковать Шива-Йогу, называемую также Шива Раджа-Йогой. В независимости от направления, будь то Аштанга Йога, Кундалини Йога, Пранава-Йога или Чандра-Йога, Йога предоставляет практикующему наиболее эффективные инструменты для достижения единения с Господом Шивой. Йога была дана душам самим Господом, чтобы послужить во благо йогинам и йогиням, мужчинам и женщинам, то есть тем, кто в обучении способны перенять внутренний путь осознания. Их жизнь наполнена покаянием и аскетизмом, отрицанием себя и смирением, через которые человек разотождествляется с мирскими привязанностями и направляет взгляд своего внутреннего взора к внутренним сферам тонких сил.

В этой главе перед нами предстает еще одна форма Йоги, которая является по своей сути уникальной и занимательной. Термин Париянгам (*Pariyangam*) означает буквально "постель". Таким образом, йогин исполняет практики Париянга Йоги вместе с сексуальным партнером лежа в постели. Дабы отвратить какие бы то ни было мысли, возникшие в умах, о терпимости Тирумолара в отношении сексуального поведения, святой разъясняет нам, что речь в подобных практиках идет о жене, которая и является партнером йогина. В данной главе Тирумоларом рассматривается модель жизни, в которой йогин ведет семейный образ жизни совместно с любимой женой. Но тем не менее он находится на пути становления джняни (*jñani*), который обретя полное знание, отречется от всего мирского и станет аскетом. Йогин, живущий в мире, должен развить правильное восприятие по отношению к семье и миру в целом.

Но его восприятие отлично от обычного семьянина. Он является йогиним, посвятившим себя пути полной духовной трансформации, его цель лежит вне достижения чувственных удовольствий, но в божественной радости или бхоге (*bhoga*). В каждом действии он погружается глубже в себя, для каждой жизненной ситуации применяет соответствующие техники Йоги и никогда не пренебрегает главными практиками пранаямы. Даже сексуальная жизнь становится для него формой Йоги. Основная задача Париянга Йоги - добиться того, чтобы сексуальная энергия не была израсходована и потеряна, но преобразована и направлена вверх по центральному каналу, дабы могущественная энергия сконцентрировалась в Аджна чакре и за ее пределами, давая телу на всех уровнях уникальную силу и сияние, благодаря которому души распознает Господа, его благодать и божественное знание и сможет объединиться с Господом.

Париянга Йога Тирумулара не просто тантрический секс в общем понимании. Он не просто излагает принципы поклонения Богу через сексуальную связь. Его Йога включает преобразование сексуальной энергии йогина без вовлечения в половой акт. Таким образом, Париянга Йога становится неотъемлемой частью духовного усилия йогина в поиске и обретении Господа Шивы.

#### Мандирам 825

Умашая тело её мазями различными,  
Украшая её длинные локоны цветами душистыми,  
Наслаждаешься ты девицей в союзе страстном;  
Если ты знаешь лишь, как заставить устремиться вверх  
Прану-дыхание через Спиную Полость,  
Твоё наслаждение никогда не прекратится.

#### *Комментарий*

Опрятная/ухоженная жена, жаждущая, чтобы ей овладели - источник мощного сексуального притяжения. Йогин может не устоять и на самом деле овладеть ей. Но его внимание стойко сосредоточено на Брахмарандре (*Brahmarandra*) - чакре короны головы (Сахасраре). Кульминация его медитации на высших духовных центрах вот истинный источник высшей радости, а не половой акт как таковой. Его йогический союз со светом благодати дает ему болеее высшее наслаждение, чем сексуальная связь.

Некоторые авторы прибегают к иному объяснению. Оно заключается в том, что адепт должен медитировать на отверстие на кончике пениса, так он научится растворять кармические привязанности, связанные с этой областью через внутренние методы концентрации и разотождествления, вместо того, чтобы прибегать к физическим методам.

#### Мандирам 826

Когда они ищут наслаждения,  
Дыхание останавливается.  
Полногрудая девица и пылкий мужчина  
Пребывают в единении возвышенном;  
В то время как жидкости серебряная и золотая,

Выделения их страсти,  
В восторге смешиваются.

### *Комментарий*

Когда пара настроена получить чувственное удовольствие через сексуальную связь, партнеры расходуют энергию праны впустую, перекрывая для себя возможность поднять энергию по каналу сушумна нади к великим духовным высотам. Все, что происходит в подобном случае: мужское спермоизлияние (серебряная жидкость) смешивается с золотой жидкостью женского оргазма. В этот момент происходит своеобразная игра дамы-пешки и мужчины - умелого игрока. Они тратят энергию в пустом излиянии жидкостей и горюют об утрате жизненной энергии, которая могла бы поднять их к духовным высотам, если бы они научились преобразовывать ее.

### Мандирам 827

В йоге полового единения, практикуемой  
Героем и героиней,  
Они направляют вверх колесницу дыхания,  
Которая имеет колёса слева и справа;  
Там они собирают небесные воды,  
И никогда органы их не знают усталости.

### *Комментарий*

В мандираме описывается близость между мужчиной и женщиной - телесная, ментальная и чувственная. Партнеры исполняют Йогу любви - Париянга Йогу. В этой Йоге они осознают своей основной задачей направление праны главным образом в центральный канал сушумна нади и ее поднятие к верхним чакрам, а не простое движение в каналах ида и пингала нади, называемое прана-бога саравоттам (*prana-bago saravottam*).

Движение праны Тирумудар метафорически называет колесницей. Пара управляет ей и направляет ее вверх через поток божественного нектара. В этом случае, согласно Тирумуду, грубое и тонкие тела не будут истощаться как это обычно происходит, когда партнеры позволяют сексуальной энергии утекать через нижние центры.

## Мандирам 828

Вот смысл этого единения:

Когда в половом акте истекает семя,

Йогин этого не позволяет;

А удерживает его

И достигает внутри;

И становится Мастером.

### *Комментарий*

В данном стихотворении Тирумулар рассматривает обыденный половой акт и потерю сексуальной энергии партнеров, что влечет за собой чувство апатии и скуки у обоих. Далее святой обращается к ценности Париянга Йоги, которая обучает йогина сдерживать выброс сексуальной энергии, преобразовать ее и направлять вверх так, чтобы она стала духовной энергией.

Нельзя допускать уменьшения сексуальной энергии и позволять ей быть израсходованной напрасно. Для этого можно применить два способа - прерывании потока и сдерживании его. Первый способ предполагает йогическое мастерство владения чувствами, благодаря которым естественное течение семени прерывается, второе относится к сдерживанию потока. Йогин, руководствующийся ими, повелевает своими чувствами. Он властелин своей энергии праны. Его осознанный контроль дает ему возможность подниматься по лестнице сушумна надиди.

Обыденная потеря сексуальной жидкости мужчиной или женщиной сопровождается потерей энергии, оставляя чувство апатии. Тем не менее в Париянга Йоге эта энергия преобразуется в верхних чакрах и используется практикующим для достижения духовных целей.

## Мандирам 829

Он становится мастером всей Джняны

Он становится мастером наслаждения всякого

Он становится мастером самого себя

Он становится мастером пяти чувств.

### *Комментарий*

Тирумугар восхваляет достоинства Париянга Йоги. Строго контролируя чувства, йогин добивается того, что его сексуальная энергия начинает течь через центральный канал сушумна над и к Аджна чакре и за ее пределы. Тогда сознание йогина многократно расширяется, получая благословение божественного знания. Даже когда он принимает участие в сексуальном акте с супругой, йогин может контролировать поток жизненной энергии, так что потери энергии не происходит. Его внутренние инструменты ума, интеллекта и читты строго подчинены контролю и он властвует над ними. Эти внутренние инструменты более не действуют в мире, ведомые только чувственными побуждениями. Когда действия и восприятие йогина попадает под его абсолютный контроль, Париянга йогин становится истинным мастером.

Мандирам 830

Это – Париянга Йога,  
Что длится пять гхатик;  
Затем, на шестой,  
Девушка засыпает в объятиях любовника,  
В блаженном единении,  
Заполняющем сердца,  
И превосходящем описание.

*Комментарий*

Пять гхатика (*ghatikas*) или налигаи (*naligais*) эквивалентны двум часам. Такая продолжительность является очень важной, если речь идет о Париянга Йоге, поскольку делает возможным сохранить энергию, а не потерять ее. В результате партнеры добиваются взаимного удовлетворения. Но это удовлетворение не физическое или ментальное, оно происходит из возможности йогина и его партнерши подняться к вершинам сушумна над. Сладость благословения, которое они получают, не возможно описать словами.

Мандирам 831

До той поры,  
Пока он не добьется успешной практики  
Париянга Йоги



Длительностью в пять гхатик,  
Никакой йог не должен  
Принимать в объятия женщину.

#### *Комментарий*

Обусловленность сексуальной активности по Тирумугару ясна и определена. Йогин должен хорошо разбираться в Париянга Йоге, которая подразумевает контроль и поднятие семенной энергии в качестве духовного усилия йогина выйти за пределы мира чувств и обрести благодать Господа. Если йогин не осведомлен в практиках Париянга Йоги, ему не следует потакать своим сексуальным желаниям даже со своей женой.

#### Мандирам 832

Кто же, можете вы спросить,  
Тот, кто достиг эту дерзкую Йогу,  
Владыка, что носит небесную Гангу в своих спутанных локонах;  
В течение пяти гхатик  
Держал он в объятиях Шакти небесной сладости речи,  
Думая и не думая о совершаемом действии.

#### *Комментарий*

Адепт постигший эту форму Йоги осознает себя как Господа Шиву. Он смотрит на мир с позиции наблюдателя, отпуская все мирские желания, он выходит за пределы привычных концептов восприятия себя как "я есть тело" и "я испытываю удовольствие". Господь есть источник всякого благословения. Он пребывает в обширном открытом пространстве джняны, которая является источником всей деятельности и благословения для йогина. Оба партнера осознают себя как Господа: чистой сущностью, чистым сознанием и благословением.

#### Мандирам 833

Для практики этой йоги  
Подходит девица двадцати лет  
И любовник – тридцати;  
Тогда наступает высший экстаз;

Пять чувств покидают женщину,  
Её ум истощается,  
Когда она достигает высшей точки;  
Но мужчина не знает усталости,  
И не истекает его серебристая жидкость.

### *Комментарий*

Возрастом полового созревания для девушки считается двенадцать лет, для мужчины шестнадцать. Хотя возраст полового созревания и определен, полноценно они сумеют получить сильное удовлетворение через совокупление только в двадцать и тридцать лет соответственно. Йогину, желающему получить сексуальное переживание после этого возраста, необходимо обратиться к практикам Париянга Йоги. Она предаст жизненных сил и позволит ему продолжать духовное путешествие без ошибок, которые могли бы случиться при обычном сексуальном поведении.

### Мандирам 834

Чтоб серебристая жидкость не истекала в золотистую,  
Искусный ювелир (практик) закрывает его йогическим дыханием.  
Взлетающие искры (Кундалини) путешествуют вверх по пути  
Спинного прохода.  
Там, вверху,  
Он сдерживает их кончиком языка (Кхечари).

### *Комментарий*

В стихотворении Тирумулар прибегает к метафорическому объяснению сексуального акта между партнерами. Серебро, сливающееся с золотом, олицетворяют женскую и мужскую энергии, которые перемешиваются и теряются обоими при оргазме. Йогин, практикующий Париянга Йогу учится останавливать излияние своей энергии. Ювелир использует меха для того, чтобы раздуть пламя и расплавить металл. Если он добавит угля, расплавление может не произойти. Поэтому ювелир направляет пламя в воронку, так что оно горит контролируемо. Аналогичным образом, йогин сдерживает пламя энергии вверху воронки - в лунной области головы, таким образом сексуальная энергия поднимается и задерживается в верхних чакрах.

Огонь - сексуальная энергия в Муладхара чакре. Она поднимается по каналу сушумна нади посредством практик пранаямы вверх к лунной области головы. Семенная энергия известна под названием бинду (*bindu*). Она сублимируется через Кундалини Йогу и Париянга Йогу, и становится оджас (*ojas*) - духовной энергией, наполняющей силой верхние чакры. Это форма внутренней алхимии, трансформирующая фундаментальную энергию в наиболее ценную духовную.

Все это становится возможным благодаря ювелиру - Париянга йогину. Сам Господь Шива является скрытым ювелиром. Сиддхи описывали Бога как ювелира или кузнеца. Так они подчеркивали его роль Создателя вселенной. Благодать Господа, говорит Тирумалар, и есть то, что дает йогину руководство и волю для достижения успеха в этой форме йоги.

#### Мандирам 835

Йогин, пребывающий в экстатическом наслаждении,  
Невозмутимо выполняет эту йогу с женщиной,  
Он становится сияющим, подобно солнцу,  
Признанный мастер в десяти направлениях,  
И в восемнадцати группах Гана.

#### *Комментарий*

Муж и жена являются партнерами. Их акт совокупления - практика Париянга Йоги. Они исполняют сексуальный акт не для удовлетворения, но, напротив, они мотивированы более глубокой целью. Личность йогина, который является мастером Париянга Йоги, смиряется перед Господом - источником всего сущего. Он получает доступ ко всему знанию через проявленные сиддхи. Его мастерство расширяется и касается всех жизненных аспектов. Такой йогин направляет божественные силы (*ganas*) на действия, которые обычно исполняются различными божествами для Господа Шивы.

#### Мандирам 836

Поддерживая Мудрость, указанную Будхой (Меркурием) ,  
Что стоит между Солнцем и Сатурном,  
Молодой йогин, держащий в объятиях девицу,  
Познал наслаждение бесконечное:

Чтоб не позволить истекать мужской серебристой жидкости,  
Прежде, чем истечет золотая женская,  
Он похоронил свои красные уста в Мистической Луне.

### *Комментарий*

В строках мандираме заложен эзотерический смысл. Повествуя об удовольствии мужа, практикующего Париянга Йогу, Тирумолар говорит, что гораздо большая радость будет дарована ему от союза с Господом Шивой.

Некоторые авторы считают, что речь в стихотворении идет о деве, находящейся между Солнцем и Сатурном. Другие же называют Будхой (*Budha* - планета Меркурий, между Солнцем и Сатурном) - мудрость, которую демонстрирует Париянга йогин. В данном контексте более уместным будет прибегнуть к первой трактовке. Дева, согласно Тирумолару находится между солнцем, олицетворяющем день, свет, ясность и далеким Сатурном с красивыми кольцами и мистической аурой. Партнерша пребывает в состоянии глубокого наслаждения и погружена в акт совокупления.

Опасность заключается в том, что партнеры могут не сдержать своих энергий. Париянга йогин сконцентрирован на контроле праны и должен убедиться, что дама тоже вдохновлена этой целью. Во время акта йогин исполняет Кечари Мудру и направляет поток энергии вверх, уводя сосредоточенность ума прочь от Муладхары. Мистическая луна последней строки мандирама олицетворяет лицо партнерши.

### Мандирам 837

Те, кто совершенствуют мудрость,  
и заключают в объятья женщину в красоте мудрости,  
Не познают печали.  
Хоть и пребывает он рядом с женщиной,  
Жидкость серебристая остаётся нерастраченным  
И не истекает во влагалище женщины.

### *Комментарий*

Париянга йогин всегда остается йогиним. После совокупления его мысли не блуждают, его ум находится в равновесном сосредоточенном состоянии. Он смирил свою волю перед Господом, который направляет его

осознание. Господь является тем, кто предаёт силу партнерам в практиках Париянга Йоги. Пребывая в Господе, йогин и его партнерша не обеспокоены более ничем. Все энергии йогина, включая семенную бинду, продолжают подниматься через высшие чакры. Сознание следует за энергией, а энергия следует за сознанием. Шива-Шакти есть "осознанная энергия" и представляет собой высшую таттву или источник всего сущего.

#### Мандирам 838

Это тело, что плавится подобно воску над огнём,  
(Посредством сексуального союза),  
Не станет больше потакать себе в этом,  
Когда снизойдёт мудрость;  
У тех, кто достиг Мудрости Пространства,  
Жидкое серебро не знает истечения.

#### *Комментарий*

Практикуя пранаяму, йогин поднимает огонь муладхара агни вверх. Как только это происходит, йогин осознаёт все свои привязанности к миру и отношениям и становится ориентированным на Господа. Его ограниченное отождествление (эго) с телом растворяется в более обширном осознании. Душа йогина растворяется в любви к Господу. Великие преданные Господу Шиве воспевали растворение в любви их душ. Когда внимание йогина сфокусировано исключительно на Господе, он пребывает в сфере света и комоса - Шивалоке, прибежище Господа и Божественном Королевстве. Он более не находится в мирских замешательствах и иллюзиях. Его семенная энергия не расходуется понапрасну, но стремится вверх к союзу с Господом. Париянга Йога совмещенная с пранаямой помогает йогину расширить его сознание и пережить божественный мир света и космоса.

#### Мандирам 839

Когда ты узнаешь Пустоту  
И свет в этой Пустоте,  
Твой ум должен быть крепок, как бронзовое зубило;  
Испробовав нектар,  
Я увидел Пустоту,

Где проводником был великий Нанди;  
Запредельность, неведомую мне.

### *Комментарий*

Тирумупулар основывает повествование на личном опыте. Он на себе испытал видение обширного пространства света, о котором Сиддхи в своей поэзии говорят как о веттавелли. Это одно из наиболее любимых описаний Сиддхами Господа, являющегося для них Высшей Абстракцией за пределами имени и формы. Тирумупулару удалось достигнуть мира божественного знания и благодати. Но мир материи все также был полон могущественных привязанностей. Многим святой поддался и угодил в их ловушки. И только благодаря благодати Господа Шивы, он обнаружил действенное оружие, предотвращающее соскальзывание в мир иллюзий майи: Париянга Йогу. Слова *Veli* в стихотворении - сокращенная форма от *Velli* - серебряной жидкости, поднятие которой к высшим состояниям является важной составляющей Париянга Йоги. Когда адепт подчиняет себе сексуальные желания и преобразовывает сексуальную энергию в высшие формы энергии, он перестает в чем-либо нуждаться.

### Мандирам 840

Кто те, что превыше всех?  
Они – Мал, Брахма и Нанди (Рудра);  
Четвёртый из них – Садашива,  
Который изложил это  
Шакти со стройным станом.

### *Комментарий*

Первая строка стихотворения описывает высшую область, обширное открытое пространство благодати, света и мудрости джняны, где Шива и Шакти играют в свою космическую игру. Тирумупулар упоминает среди прочих Брахму, Вишну и ближайших последователей Господа Шивы, известных своей необычайной преданностью ему. Высшее существо переживает состояние сознания известное как турья (*turiya*). Адепт входит в состояние турья, находящееся за пределами простого пробуждения, сновидения или глубокого сна. В этом состоянии йогин способен избавиться от эгоизма, кармы и иллюзий: трех заблуждений майи (*malas*). В состоянии

турья адепт укореняется в космическом сознании. Благословенные души, способные двигаться в сферах мудрости джняны, пережившие осознание присутствия Господа Шивы, передают это знание своим супругам через Париянга Йогу, направляя их видение к высшей духовной истине.

Некоторые авторы упоминают в третьей строке мандирима Садашиву, и говорят в четвертой строке о женитьбе Садашивы и Шакти.

#### Мандирам 841

Если ты можешь достичь Шакти и Шивы  
Внутри Золотого Круга в (Черепе),  
И затем соединить их в союзе,  
Ты сможешь прожить на земле  
Миллион, триллион лет.

#### *Комментарий*

В стихотворении идет речь о супругах, практикующих Париянга Йогу. Некоторые же авторы интерпретируют смысл стихотворения с точки зрения Шивы и Шакти. Золотое искусство олицетворяет Поннамбалам (*Ponnambalam*) - сферу Космического Танцора. Тирумулар описывает супругов, которые должны сконцентрировать свое внимание на Аджна чакре и выше, забыв о мире, и достигнуть состояние единства с Господом в самадхи. В состоянии самадхи не существует понятия о дне или ночи, о рождении или смерти.

Задача Париянга йоги не состоит в том, чтобы привести Шиву в лунную область головы. Но напротив - сконцентрироваться на Господе в золотом бесконечном пространстве, упомянутом в предыдущих стихотворениях.

#### Мандирам 842

Вдыхание, выдыхание и удерживание вошедшего воздуха  
– Никто не знает этих техник контроля,  
Те же искусные, которые знают это,  
Полностью отдают себя Владыке.

#### *Комментарий*

Некоторые авторы интерпретируют смысл мандирама как повествующий о движении праны и ее контроле для улучшения жизни. На самом деле в стихотворении речь идет о паре в момент совокупления. При обычном течении полового акта муж и жена теряют сексуальную энергию. Для того, чтобы этого не происходило, необходимо прибегать к практикам Париянга Йоги и биндуджаям (*bindujayam* - возгонка/сублимация бинду). Тирумулар указывает на то, что не многим известен метод сдерживания и преобразования сексуальной энергии. Те же, кто освоили эти практики, увеличивают для себя возможность вести высоко духовную жизнь, перед супругами открывается божественная радость или бхога (*bhoga*). Но цель йогина состоит не просто в достижении совершенства в бхоге. Жизнь адепта и есть Йога, приносящая радость сознания во все вокруг.

#### Мандирам 843

Зная путь самопожертвования,  
Если они попадают в Мистический Круг  
Шивы и Шакти,  
Они достигают Истинный Путь.  
И темнеют их волосы  
В юности вечной,  
И Единая Шакти будет внутри пребывать;  
В положенное время  
Рассеивая все мирские стремленья.

#### Комментарий

Послание Тирумулара заключается в том, что йогину следует довериться Шакти, Богине Благодати, в Париянга Йога или в любой другой форме Йоги, поскольку она истинно знает, что будет лучше для него. Ей известно о степени духовной зрелости йогина, и в нужное время Шакти воплощает его желания в мире, включая даже сексуальную активность, хотя это является пустой тратой энергии. Так Тирумулар призывает осознать необходимость духовного пути и усердного следования ему. Если йогин действительно совершает практики, ему будет гарантирована молодость, и волосы его не поседеют. Париянга Йога постулирует удержание сексуальной энергии и направлении ее вверх к высшим чакрам и за их пределы.

#### Мандирам 844



Существует лотос,  
Который не знают ни земля, ни вода;  
Ни стебля, ни корня, но всё лотос расцвёл!  
Там нет города, но всё же Свет там!  
Ни вверху, ни внизу – цветок, не слыханный доселе.

### Комментарий

В этом красивом стихотворении Тирумалар предлагает нам метафору внутренней Йоги. Внутри тонкого тела расположен стебель канала сушумна нади. Он не растер из земли или воды. Вдоль него располагаются лотосы центров *adhargas*, которые расцветают от практик пранаямы. В тонком теле никто не обитает. В нем нет человеческих существ, чтобы зажечь лампаду, но тем не менее лампада горит, освещая путь. Благодать является той лампадой, которая указывает путь к поднятию кундалини. Вселенная существует как внутри так и вовне. Внутреннюю вселенную можно воспринять лишь глазами благодати. Многие йогины описывают это, непосредственно пережив подобный опыт. Между внешней и внутренней вселенной нет разграничивающей линии. Внутренняя вселенная безмолво чувствуется и видится йогиним, овладевшим в совершенстве техникой внутреннего видения. Удивительно, как такая форма Йоги как Париянга, подразумевающая сексуальную активность, позволяет йогину пережить видение внутренней вселенной.

## Глава 20

### Амури Дхарани

Слово амари (*amari*) в тамильском языке имеет несколько значений. Одно из них - нектар, дарующий бессмертие. Это же слово используется для передачи смысла выражения сиру-нир (*ciru-nir*) - мочева жидкость. Сиру-нир противопоставляется в языке Тамилу слову ванир (*vanir*) - райским водам, божественному нектару, струящемуся из Сахасрары, когда энергия кундалини шакти, благодаря практикам пранаямы, поднимается к Аджна чакре и выше. Исполняя Кечари Мудру, закрыв носовую полость кончиком языка, йогин пресекает стремление потока праны утек через нижние центры, при этом из лунной области головы изливается божественный нектар

и дарует йогину неописуемое счастье, а телу долголетие. Со временем произношение "амари" исказили до "амури", и слово стало обозначать исключительно мочу (*ciru-nir*), выделяемую физическим телом.

Впоследствии сформировалась традиция пить собственную мочу, которая, как предполагали, содержала особые элементы, гарантирующие человеку бессмертие. В древней медицинской практике определенные химические вещества извлекались из мочи и прописывались пациенту в виде лекарства, продлевающего жизнь.

Данная глава Тирумандирама носит название Амури Дхарани. Учитывая тот факт, что слово амури изначально предполагало изливание нектара амброзии в теле йогина, шествующего по пути нирадхара йоги, разумным будет не интерпретировать заглавие в узком контексте уринотерапии. Смысл слова дхарани (*dharanai*) заключается в поддержании ума свободным от чувственных импульсов, сконцентрированным на внутренних божествах. Такова шестая ступень Аштанга Йоги. На протяжении главы Тирумолар вновь обращается к необходимости концентрации йогина на практиках Кундалини Йоги или Пранава Йоги через медитацию дхарана (*dharana*), и последующему переживанию изливания божественного нектара из лунной области головы (*amari*). Косвенно святой также затрагивает и практику усвоения человеком жизнедающих элементов из собственной мочи и преобразования их внутренней энергии для достижения божественного переживания. Толкователи поэзии Тирумолара убеждены в том, что святой не является сторонником уринотерапии как способа достижения духовного прогресса, и соответствующим образом интерпретируют его стихотворения.

Мандирам 845

Мочевая жидкость в теле  
Стремится к жерлу малого колодца;  
Окунув в обширное море  
Если вкушать её раз в день  
Должным образом,  
Жизнь не познает несчастья;  
Так ищи же её.

*Комментарий*

Мочевая жидкость, истекающая в теле, потенциально может даровать долгую жизнь телу при условии, если адепт не утратит ее при мочеиспускании. Адепт, достигший высокого уровня в йогических практиках, способен преобразовать тонкие компоненты мочевой жидкости и обеспечить продление жизни физического тела. Во внутренних жидкостях тела скрыта обширная по своей силе энергия. Посредством практик пранаямы йогин поднимает внутренние воды и не позволяет им вытечь из тела в виде мочевой жидкости. Он, напротив, сублимирует внутреннюю жидкость, поднимает ее и распределяет ее компоненты внутри тела.

#### Мандирам 846

Если эту божественную воду чистую принять вовнутрь  
Тело через год засияет;  
Не постигнет его недуг;  
Осуществится контроль праны;  
Ум центрируется в Букве «А» (Пранава)  
И возвысится,  
И тело превратится в золото.

#### *Комментарий*

Божественные воды (*siva nir*) олицетворяют очищенную субстанцию внутренних жидкостей, которая бесконтрольно выходит из тела с мочой. Но если йогин контролирует течение очищенной субстанции, это способствует усилению его духовного потенциала.

Просветление - состояние расширенного сознания, в котором йогину открывается его истинное Я и сила благодати, направляющая его к высшим сферам богопознания. Йогин освобождается от всех физических и ментальных недугов.

Согласно Тирумулару, йогин в совершенстве овладеет техниками пранаямы за восемь лет. Это говорит об эффективности пранаямы, при условии правильно поставленных духовных целей. В практике пранаямы ум легко погружается в тишину. Внутренняя трансформация проявляется и внешне - тело обретает золотое свечение и источает абсолютную радость.

#### Мандирам 847

Пей эту божественную воду,  
100 мер перца  
Не знают люди лекарства превыше этого;  
Втирай её полностью в срединную линию [от лба к затылку] головы  
Исчезнет твоя седина,  
И покажутся новые черные волосы.

### *Комментарий*

Считается, что молотый перец, принимаемый в качестве пищевой добавки, способствует преобразованию внутренних жидкостей тела в божественные воды (*chivattin nir*). Тирумалар утверждает, что никакое лекарство адепту более не потребуется. Если посыпать макушку головы молотым перцем, это поможет избавиться от седины. Потемнение волос является не простым косметическим изменением. Оно подразумевает обретение молодости и придает душе жизненных сил, выявляя способность йогина вбирать энергию из бесконечного источника божественной энергии.

С одной стороны, применение молотого перца оказывает медицинское воздействие. С другой стороны, нельзя забывать о конечной цели подобной практики - преобразовании внутренней жидкости тела в божественные воды для возвращения духовной силы. Использование перца помогает йогину быть осторожным в своих побуждениях/помыслах, даже относительно еды. Некоторые авторы выражают сомнения касательно этого мандирама и предполагают, что фрагмент был просто вставлен в текст.

### Мандирам 848

Вода на берегах тела  
Стремится к миражу на море  
Прочь, прочь от него – говорят они,  
Мужи, не знающие истины;  
Те, кто могут пить среднюю часть струи,  
Свободную от пены и волны,  
Которые появляются первой и последней,  
Обретут бессмертие;  
И вся седина и морщины исчезнут.

### Комментарий

Метафора моря и воды подразумевает процесс мочеиспускания, который Тирумалар считает безрассудным и неразумным. Мочевая жидкость не является нечистой, так как течет по стерильному кровотоку. В йогических текстах говорится о том, что поток мочевой жидкости, проходящий в центре тела, является основным элементом нашего существа. Мочевая жидкость - ультра-фильтрат крови, обогащенный гормонами, электролитами, аминокислотами, минералами и ферментами. Для йогина мочевая жидкость есть Шивамбху (*Shivambhu*) или Шиванир (*Shivanir*), ее употребление помогает восстановить молодость. Поддержание молодости является одной из важных задач йогина, поскольку позволяет использовать здоровое, в хорошей физической форме тело, без существенных заболеваний и недомоганий для духовных практик (*sadhana*). Суть использования мочевой жидкости заключается в том, что когда физическое тело погибает, душа оставляет его, поэтому Тирумалар выявил метод продления жизни тела для того, чтобы душа могла пребывать в теле достаточно для достижения самореализации время (Тирумандирам 724).

#### Мандирам 849

О , девица с потоками кос и изящным лбом!  
Внимай этому чуду!  
В этой Воде, скрытой в теле,  
Смешай перец, амлу, турмерик(куркума) и ним,  
Мягким твоё тело будет;  
И тёмными – волосы на голове.

#### *Комментарий*

В этом стихотворении Тирумалар обращается к женщинам/йогиням и приводит особый рецепт смешивания мочи с некоторыми ингредиентами. Поэтический стиль выделяет этот мандирам из всей главы, и само стихотворение отличается от тех, которые мы можем прочесть где-либо. В издание Дхармапура Адиянам данный мандирам не включен.

#### Мандирам 850

Он, Нанди называл это: рецепт Героя, эликсир Небес, снадобье Шакти,  
Некоторые знают это как Первостепенное Лекарство,

Оно – особенное, от сияющего света,  
Трудно описать его остальному миру.

### *Комментарий*

Тирумугар высоко отзывается о водах амари, которые йогин учится преобразовывать из мочи, втягивая ее обратно в тело через тонкую трубочку. Амари является стимулирующим средством для бесстрашного воина - йогина. В практике Париянга йоги амари способствует одухотворению полового влечения партнеров, вследствие чего соитие происходит на более высоком уровне. Согласно Тирумугару это является основным рецептом использования великолепного лекарства амари, благодаря которому йогин получит незамедлительные результаты. Обожествление внутренних вод происходит по благословению Господа. Йогин не просто поглощает мочевую жидкость, но участвует в особой мистерии, которая была передана ему наставником и теперь различима и понятна только самому йогину.

## **Глава 21**

### **Чандра Йога**

Тридцать три мандирама последней главы принадлежат к наиболее эзотерически наполненным стихотворениям Тирумандирама. Только совершенному йогину будут знакомы переживания, описанные здесь. Чандра Йога не является отдельной формой Йоги как, например, Кундалини, Пранава или Париянга. Она описывает переживания, происходящие в области чандра - лунной области тела и все переживания, предшествующие им.

В Йоге принято разделять грубое физическое тело (*sthula deha*) и тонкое тело (*suksma deha*). Но даже после того, как различие установлено, необходимо учитывать, что функции тел взаимосвязаны. Обладая этим знанием, йогин понимает и осознает, чем обусловлено действие или бездействие тел. Прана является ключевой связующей силой, действующей через каналы нади и соединяющей тела. Выделяют три области тонкого тела - огненную, солнечную и лунную. Агни-мандала (*agni-mandala*) - сфера огня расположена между Муладхарой и Анахатой чакрами, она также известна под названием области сердца. Солнечная область - сурья-мандала (*surya-*

*mandala*) располагается между Анахатой и Аджной. Область, распространяющаяся от Аджны до Сахасрары, носит название чандра-мандалы (*candra-mandala*) - области луны.

Стоит различать лунную (*candra mandala*) и солнечную (*surya mandala*) области от лунного (*candra nadi*) и солнечного (*surya nadi*) каналов нади тонкого тела - иды и пингалы, которые являются основными путями движения праны по позвоночнику. Каждый из каналов выполняет свою определенную функцию в тонком теле и отвечает за психо-физическую деятельность в грубом физическом теле.

Сфера луны (*candra mandala*) - высшая область духовных переживаний йогины. Она берет начало от Аджна чакры, куда вместе с праной поднимается энергия кундалины, открывая в йогине новое расширенное сознание - преддверие познания Всевышнего. В Сахасраре и выше нее адепт переживает тонкие проявленные влияния первичных природных принципов (*tattvas*), выходит за их пределы и достигает состояния наданта (*nadanta*) - видения Великого Космического Танцора Шивы.

В этой главе Тирумупар проведет преданного адепта через три области тонкого тела - огненную, солнечную и лунную, расскажет о различных проявлениях/категориях (*kalas*) солнца, луны и огня, и объяснит, что в контексте высшей цели - объединения с Господом, космические физические явления и тонкие микро-космические проявления имеют одни и те же свойства. Успешный йогин переживает состояние вселенского единства в центре своего собственного внутреннего Я.

## Мандирам 851

Когда Прана поднимается до Луны Кала,  
То она поворачивается едва уловима (Сукшма).  
Два дыхания через Иду и Пингалу пробегают мгновенно.  
Они поднимаются и падают к Каласу,  
И там натераясь ослобевает.  
Чистота это Сукшма(тонкое),  
Которая движется в теле.

## Комментарий

Глава начинается со сравнения Тирумупаром космической физической луны и микрокосмической тонкой луны внутри тела. Смена растущей и убывающей луны каждые две недели месяца общеизвестный факт. Пока луна

еще "молода", количество ее фаз или категорий (*kalas*) незначительно, считается, что она находится в тонком состоянии. Когда луна растёт, количество ее фаз (*kalas*) также нарастает, она ярка и хорошо видна на небе, теперь она находится в грубом состоянии. Подобно физической луне, луна в тонком теле молода и количество ее категорий (*kalas*) мало. Когда она начинает расти и входить в активную фазу, это сразу же влияет на грубое тело. Говоря о луне мы подразумеваем лунную область тонкого тела. Рост и убывание проявлений лунной области находится во взаимосвязи с йогической активностью. Подъем энергии кундалини и праны к лунной области утоньшает ее и она начинает излучать свечение. Подобные эзотерический опыт может пережить, понять и поделиться им только совершенный йогин.

Когда прана течет либо по иде, либо по пингале она является грубой, но в промежутке - когда она течет по центральному каналу сушумна нади, она становится тонкой и поднимается к лунной области головы (верхним чакрам). Луной метафорически называют душу человека. Она отражает свет солнца - сияние Господа. Практика Йоги помогает йогину войти в промежуточное, тонкое состояние, в котором начинает царствовать свет высшего сознания.

Мандирам 852

Шестнадцать Каласа находится с Луной,  
Двенадцать с Солнцем,  
И десять с Огнём.  
Когда Прана идет по пути через Сушумну  
Поднимаясь вверх,  
То она вся становится его Мистическим Знанием.  
Таков опыт в Йоги с Каласом.

*Комментарий*

Тирумалар перечисляет количество проявлений/категорий (*kalas*) солнца, луны и огня и говорит о том, что их истинная природа известна только йогину, преуспевшему в Кундалини или Пранава Йоге. Кала (*kala*) в своем общем значении представляет собой определенное разделение/тип. В пранаяме, к примеру, вдох (*puraka*), задержка (*kumbhaka*) и выдох (*recaka*) также называют калами. Но лунные проявления (*kalas*) внутри тонкого тела невидимы и могут быть восприняты лишь практикующим адептом. В



мандираме 813 Тирумупар подробно раскрывает суть шестнадцати лунных проявлений. Категориями солнца являются двенадцать месяцев года.

### Мандирам 853

Двенадцать Каласа находятся с Солнцем,  
Десять впитываются с Огнём,  
Они вместе поглощены.  
Шестнадцать Каласа находится с Луной.  
Те, кто таким образом учатся объединению  
С Луной Кала,  
Начинают становиться Мастерами Земли,  
Подчиняя полностью весь Калас.

### *Комментарий*

Различные варианты текстового написания данного мандирама породили ряд интерпретаций и осложнили возможность однозначного перевода стихотворения. В данной книге мы постарались свести воедино несколько вариантов перевода, чтобы получить наиболее общее представление о смысле стихотворения. Учитывая тот факт, что глава посвящена Чандра Йоге, и Тирумупар обращается к области Сахасрара чакры, смысл стихотворения заключается в том, что все проявления/категории (*kalas*) солнца, луны и огня в конце концов соединяются в лунной области головы. При этом йогин становится привлекателен для внешнего мира, другие души заинтересованы в нем и тянутся к нему. Поскольку луна является метафорой для индивидуального сознания йогина, то все в мироздании, все природные принципы (*tattvas*) поглощаются ей, так как все (кроме чистого сознания) подчинено влиянию времени и должно в конце концов погибнуть.

Тем не менее, пояснение Арунаи Вадивел Мудалияра в идании Дхармапура Адиинам отличается от приведенного выше. Смысл переданный автором заключается в следующем: категории (*kalas*) солнца вберут в себя шестнадцать категорий луны и шестнадцать категорий праны. Это произойдет, когда категории солнца сольются с категориями огня. Согласно этому описанию энергии солнечных категорий являются категориями высшего порядка относительно лунных.

Практическое значение этого стихотворения и исходящие интерпретации могут быть осознаны только исходя из собственного внутреннего духовного опыта.

#### Мандирам 854

Двенадцать Каласа находится с Солнцем,  
Шестнадцать с Луной,  
И десять с Огнём.  
Тот, кто знает это, имеет истинное знание.

#### *Комментарий*

Тирумолар вновь приводит количество категорий солнца, луны и огня. Количество категории (*kalas*) огня в свою очередь может возрасти до шестидесяти четырех. Как правило, огненных категорий десять. Но огненная стихия имеет восходящую и нисходящую тенденции и, согласно Тирумолару, в высшей степени своего проявления число огненных категорий может достигнуть шестидесяти четырех.

Десять категорий огня представляют собой пять органов чувств и пять органов действия. В каждом из них также заключена своя собственная огненная стихия, преобразующая мирские переживания. Все десять органов действия и восприятия потенциально могут реализовать шестьдесят четыре искусства/умения.

#### Мандирам 855

Десять Каласа находится в Огне,  
Двенадцать сжигается Солнцем,  
Шестнадцать эмануруется из Луны.  
Весь этот Калас неодинаковый,  
Но он должен слиться в одно целое.

#### *Комментарий*

Категории солнца, луны и огня имеют определенные соответствующие им особенности и энергии. Располагаясь в различных областях тонкого тела, они оказывают хорошо прослеживаемое воздействие на окружающее физическое тело. Поэтому их не стоит рассматривать совместно.

Мистическому йогину необходимо обратить на это должное внимание и переживать эти области одну за одной.

### Мандирам 856

Десять, двенадцать и шестнадцать Каласа,  
Появляются из Огня, Солнца и Луны.  
Четыре искусства Каласа находятся в Звезде (Дживе).  
Калас имеет первоначальных шесть Таттв,  
А также девяносто других.

#### *Комментарий*

В данном стихотворении Тирумупар обращается к четырем звездным проявлениям/категориям (*kalas*). Они могут относиться к четырем составляющим ума: сознанию (*citta*), уме и памяти (*manas*), эго/сознанию я (*ahamkara*) и интеллекте (*buddhi*). Затем Тирумупар говорит о девяности шести категориях, известных как принципы майи (*tattvas*). Любопытно заметить, число девяносто шесть дают в совокупности проявления/категории (*kalas*) огня, солнца, луны и звезд. Внешние аспекты творения и энергии тонкого тела демонстрируют численные зависимости, приоткрывая замысел Господа в процессе творения.

### Мандирам 857

Весь Калас из левой и правой Нади,  
Проходит через центральную Нади  
Пробуждая мягко в Муладхаре огонь Кундалини,  
Который достигает вершины в черепе,  
Воздавая почести Лотосным стопам Бога.

#### *Комментарий*

Тирумупар описывает путешествие проявлений/категорий (*kalas*) в тонком теле. Отправной точкой является Муладхара чакра, которую святой называет таинственной и неопределяемой. Хотя все категории могут течь в иде, пингале и других каналах нади, в конце концов они сосредотачиваются в центральном канале нади в процессе приостановки дыхания - кумбхаки. Благодаря контролю энергии праны они поднимаются по центральному

каналу и достигают короны головы. В этой области йогин обретает "Святые Стопы" - метафора, используемая для обозначения благодати Господа. Йогин смиряет свое эгоистическое сознание и безмолвно пребывает в чистом сознании. Теперь он направляет сиянием благодати (в Аджна чакре) и наблюдает космический божественный танец Господ Шивы.

#### Мандирам 858

Каждые два Каласа,  
Огня, Звезды, Луны, Солнца  
И Кала из Параи,  
Пребывают в Звезде(Дживе),  
Вместе с девятью лучами из Параи,  
Исходящих из низа Нава Чакры.

#### *Комментарий*

Ученые по-разному трактуют это стихотворение. Тирумулар повествует о девяти сферах (mandala) вселенной. Подробно Тирумулар коснется их описания в следующем мандираме (это земля, вода, огонь, воздух, эфир, солнце, луна и звезды). Смысл заключается в том, что в течение продолжительного времени четыре принципа ума, сознания, эго и интеллекта (описанные в мандираме 856) возникают из пяти органов чувств. Благодать Шакти дарует йогину переживание девятиности шести проявлений (*kalas*), и йогин познает девятиность шесть природных принципов (*tattvas*), во взаимодействии категорий солнца, луны и огня, ему открываются девять сфер мироздания (*mandalas*). Из следующего стихотворения станет понятно, что йогин переживает поднятие кундалини шакти через девять внутренних областей тонкого тела.

#### Мандирам 859

Земля, Вода, Огонь, Воздух, Пространство,  
Солнце, Луна, Агни и Звезда,  
Эти девять составляют Пранаву.  
Это есть великий Путь.

#### *Комментарий*

В предыдущем стихотворении Тирумулар рассказал о девяти сферах (*mandala*) мироздания. Теперь он объясняет нам, каковы эти сферы: земля, вода, огонь, воздух, эфир, солнце, луна, огонь и звезды. Появления огня дважды объясняется следующим образом: первое упоминание - огонь пяти грубых физических элементов, второе - внутренний огонь со своей собственной категорией (*kala*), названным Тирумуларом агаттиям (*agattiyam*) во втором Тандираме. Звезда, о которой говорит святой - внутренний свет йогина, который он переживает в Аджна чакре и выше.

Нам известно, что пять грубых элементов представлены чакрами тонкого тела (*adhara cakras*). Области огня, луны и солнца с их категориями (*kalas*) являются областями, через которые поднимается с праной энергия кундалини. Все это составляет девять сфер (*mandalas*) тонкого тела. Таким образом, Муладхара, Свадхистана, Манипура, Анахата, Вишудха, Аджна, лоб, голова и затылок являются девятью областями огня, земли, воды, огня, воздуха, эфира, солнца, луны и звезд.

Тирумулар называет их священным путем Пранава Йоги, объясненным им детально. В Пранава Йоге тонкие внутренние части эго (*Aumkara*) располагаются в каждой из областей и расширяются до уровня нирадхара (*niradhara*), состоящего из света и благодати истинного знания. В состоянии нирадхара йогин становится свободным от сфер (*mandalas*) тонкого тела. Таким образом Кундалини Йога или Пранава Йога позволяют йогину пройти сквозь девять областей тонкого тела прежде, чем он достигнет переживания нирадхара (*niradhara*).

Мандирам 860

Когда Луна ослабевает,  
Сверкают ярко звезды,  
Когда Луна светит, их нет.  
Звезд бесчисленно как Джив во Вселенной.  
Звезда и Звезды есть Божественная Манифестация.

*Комментарий*

Проводя параллели с физической луной, Тирумулар доносит до нас эзотерический опыт. Первые две строки описывают ежедневно происходящее явление. При яркой луне звезд на небе не видно. В темноте ночи звезды сияют ярко. Когда осознание йогина сливается с сознанием

Шивы в лунной области головы (*candra mandala*), жизнь в материальном мире перестает быть привлекательной/сиять.

Звезды олицетворяют иллюзорную яркость мирской жизни, которая поработает бесчисленные души. Звезда в последней строке указывает на переживание йогиним света в лунной области головы, позволяющее ему выйти за пределы звезд - материального мира. Так йогин сможет пребывать в мире сварупы (*svarupa*) - абсолютной истины.

#### Мандирам 861

Натирай и расширяй две недели росток Каласа,  
Тогда он ослабеет за две недели,  
И сокращаясь станет маленьким.  
Тот, кто может узнать загадку пятнадцати Калас,  
Сможет хорошо достигнуть Лотосных Стоп Бога,  
И неразрушимой славы.

#### Комментарий

Согласно Тирумулару, подобно нарастающим и убывающим циклам физической луны, активность лунной области тонкого тела также может нарастать и убывать каждые две недели. Это сигнал для йогина в течение пятнадцати дней держать концентрацию на практике Йоги, когда лунная область (*candra mandala*) тонкого тела проявляет растущую тенденцию. Нарастание и убывание лунной области должно быть связано с потоком праны через канал сушумна, главным образом через непосредственное усилие йогина и накопления положительного результата.

#### Мандирам 862

Пробуди Огонь Каласа,объединяя его с Солнцем,  
Объединяя весь с Луной,объединяя с Джива(Звездой).  
Избавится от пяти чувств и органа ощущения,  
Есть смысл Чандра Йоги.

#### Комментарий

В стихотворении Тирумулар описывает наиболее яркие/характерные особенности Чандра Йоги. Благодаря усердной практики пранаямы и

осознанного направления потока праны через канал сушумна нади, йогин или йогиня отклоняют поток праны от канала ида (ментальная энергия успокаивается) и погружают его в медитативное состояние, сохраняя такое состояние в течение десяти дней. Способность восприимчивости, достигнутая в процессе глубокой медитации на протяжении десяти дней очень важна. Одновременно с этой практикой, йогин или йогиня воздерживаются от всех мирских помыслов и чувственных побуждений, учатся объединять солнце, луну и огонь в лунной области (*candra mandala*). Таким образом, прана поднимается по центральному каналу сушумна нади и вбирает в себя категории огня, солнца и луны. Это позволяет свету воспламенить лампаду Аджна чакры, где йогин/йогиня созерцают спокойный свет благодати Шакти.

#### Мандирам 863

Тот, кто не знает о шестнадцати Калас внутри тела,  
И не ищет его достижения,  
Является глупцом.  
Когда смерть накрывает его своей ловушкой,  
Он падает, навсегда оставаясь изумленным.

#### *Комментарий*

В то время, как обычные люди не понимают, что происходит внутри тонкого тела, совершенный йогин знает как использовать силы тонкого тела, чтобы достигнуть божественных врат. Обычные люди, живя в грубом физическом теле выступают субъектами увядания тела, втянуты в цикл рождений и смертей, не зная как преодолеть их. Только тщательное изучение и применение практик Йоги способно поднять их из этого болота. Как только богиня смерти Яма отделяет душу от тела, душа готова для перерождения и помещается обратно в цикл жизни и смерти. Только если душа духовно созревает, Шакти вступает за нее и осыпает благодатью, направляя душу к свету истинного знания и побуждая идущего по пути совершать духовную дисциплину.

#### Мандирам 864

Когда Огонь Каласа проходит через Лунную Нади,  
Он встречает Солнце.

Огонь Каласа и Солнце,  
Вместе объединяются с Лунной Кала.  
Когда Огонь Кундалини объединяется с Шивой,  
Калас объединяется со Звездой,  
И Джива который поднимается на Звезде,  
Становится вечным.

### *Комментарий*

Данное стихотворение ввиду своей эзотерической значимости было различным образом интерпретировано авторами. Наиболее правильное объяснение заключается в том, что Тирумалар описывает как движение праны заряжает энергией проявления/категории (*kalas*) и приводит их в движение. Первоначально лунные категории в канале ида нади движутся вниз к Свадхистана чакре. Затем прана движется по каналу пингала к огненной области (*agni mandala*). Затем из канала ида нади следуют лунные категории. Этот процесс цикличен. Прана из обоих каналов нади вместе с проявлениями/категориями луны и солнца собираются в огненной области, где происходит задержка дыхания (*kumbhaka*). В время задержки дыхания категории концентрируются в Муладхаре. Звезда в стихотворении олицетворяет категории луны, солнца и огня в Муладхаре. Их отличительной особенностью является то, они проявились из задержки дыхания. В этот момент проявления (*kalas*) находятся в особом положении - вместе с энергией кундалини они могут следовать по направлению к высшим областям тонкого тела. Эти переживания наиболее сильного и тонкого свойства, только совершенный йогин может познать и понять их.

### Мандирам 865

Двенадцать женских Калас находятся в Солнце,  
Шестнадцать мужских Калас находятся в Луне,  
Схвати их оба сменяя их движения,  
И власть над Огнем Кундалини,  
И тогда эта Йога даст хороший экстаз,  
Который ты увидишь и ощутишь.

### *Комментарий*



К солнечным принадлежат двенадцать проявлений/категорий (*kalas*), они считаются мужскими. Шестнадцать категорий относятся к лунным и называются женскими. Все категории объединяются в лунной области головы.

В этом стихотворении слово *kala* можно интерпретировать как цикл перерождений. Тирумалар предлагает йогину практику вдоха, выдоха и задержки, отталкиваясь от количества категорий (*kalas*) луны и солнца, и практику задержки в брюшной области - огненной области тонкого тела. Тирумалар называет ее областью непосредственного видения. Она определяется внутренним огнем, переживаемым даже путем ментальной концентрации адептом, находящимся на ранних стадиях духовных практик.

Сушумне дают разные названия и приписывают некие качества. Она никогда не определяется как мужская или женская, она андрогинна. Центральный канал тонкого тела отчетливо ощутим в периоды между дыханиями, между вдохом и выдохом, и выдохом и вдохом. Сушумна также ощутима, когда оба потока праны и апаны сливаются в Манипуре. Когда объединенные праны поднимаются к Анахате, сушумна становится тропой эйфории. Эта дорога приводит тончайшие аспекты сознания к непреходящему благословию.

Мандирам 866

Направляй течение дыхания  
По правой Солнечной Нади,  
По левой Лунной Нади,  
И наоборот.  
Если ты можешь это сделать,  
То жизнь твоя продлится тысячу лет,  
И тело хорошо сохранится.

*Комментарий*

Тирумалар вновь обращается к практике пранаямы. Он рекомендует выполнять ее следующим образом: вдох происходит из солнечного канала нади, выдох совершается по левой стороне; далее следует вдох из канала ида нади, заканчивающийся выдохом по правой стороне пингала нади. Если йогин в совершенстве овладеет искусством пранаямы, ему гарантировано долголетие.

В этом стихотворении описывается метод пранаямы, изменяющий направление обычного течения праны и апаны: апана поднимается вверх, а прана направляется вниз. Когда прана течет вниз, а затем вверх, происходит потеря жизненной энергии. Прана должна течь внутрь тела, чтобы быть задержанной; поэтому апана должна течь вниз, а прана вверх. Такое течение стимулирует поток амриты и откладывает на время, останавливает или обращает вспять старение физического тела. На физическом уровне подобное обращение вспять старения тела выражается в остановке выделения определенных гормонов, производимых шишковидной железой и гипофизом. Для того, чтобы стимулировать эти процессы необходимо исполнять джаландхара бандху (jalandhara bandha). В действительности все бандхи необходимы для процесса перестраивания энергетических схем и направления потока энергии по центральному каналу сушумна надхи.

Мандирам 867

В девятом центре твое сердце будет звучать  
Торжествующим ритмом божественного звука,  
Пребудет Верховный Господь,  
А ритм будет все больше и больше возвышаться,  
И тебя накроет звездный Свет,  
И Солнце своим жаром будет дуть,  
Извещая о твоём пребывании.

*Комментарий*

Это красивое стихотворение, поэтично и сентиментально. Совершенный йогин слышит во внутреннем ухе девять звуков разного рода (десять включая звук раковины), они уже были описаны ранее в стихотворениях. Эти звучания являются проявлениями игры Шакти. Когда энергия кундалини поднимается по каналу сушумна надхи к Аджна чакре и выше, Шакти открывает йогину видение Господа в виде ярко сияющей лампы.

Звучание раковины поглощает все чувства йогина. Для него наступает наиболее благоприятный/ценный момент, поскольку Шакти притянула полное внимание йогина к источнику божественного звука. Теперь йогин в полной мере наслаждается благодатью, греется в абсолютном лучезарном божественном сиянии, и на него снисходит новая ясность понимания себя самого и Господа.

## Мандирам 868

Солнце и Луна измеряют время.  
Тот, кто продвигается на пути Нада,  
На того капает дождь Нектара Изящества,  
Когда он распространяется в сфере,  
Ты можешь встретить Бога.

### *Комментарий*

У обычного человека энергия праны течет по каналам ида и пингала (луне и солнцу) и распределяется по каналам нади, сознательного направления энергии в центральный канал не происходит. Во всех подобных случаях потоки энергии в каналах нади (*swaras*) влияют на время, в результате чего происходит старение тела. У адепта, придерживающегося йогической дисциплины, прана поднимается по центральному каналу сушумна нади, и поток нектара амброзии омолаживает тело. Если йогин продолжит со вдохом поднимать прану в область нирадхара - область звучания нады и выше, его тело станет молодым и йогин обретет прибежище у самого Господа Шивы (Иша). Этот божественный союз - наиредчайший дар Господа преданному йогину.

## Мандирам 869

Свет Мантры Аум поднимается из  
Пупочного лотоса, это великое знание.  
Когда знаешь секрет мантры,  
Что сын это Джива, а отец это Бог,  
То значит обладаешь мудростью.

### *Комментарий*

Свет, исходящий из Манипура чакры в пупочной области, олицетворяет энергию кундалини шакти. В стихотворении Тирумалар говорит об особой мантре, которая резонирует со светом кундалини, исходящим из этого центра. Мантра представляет собой мистический звук или проговаривание звуков, которое проникает глубоко внутрь тонкого тела. Вибрационно мантра стимулирует или совпадает с поднятием кундалини.

Мистическая мантра, о которой идет речь - аджапа мантра (*ajara mantra*), Тирумулар подробно расскажет о ней в Четвертом Тандираме.

Энергия кундалини поднимается из нижних центров к высшим. Божества нижних центров являются созданиями Господа, пребывающего в нирадхаре. По мере своего путешествия к высшим центрам, кундалини встречается с душой (божества нижних центров) прежде, чем встретиться с Господом в нирадхаре. Любовь сына выступает первостепенной перед любовью отца! Мантра выступает инструментом продвижения энергии кундалини.

Это стихотворение отражает взрыв бинду (семя), биджы (слог) и проявлений/категорий (*kalas*) в Манипура чакре - точке потенциальной энергии и сознания, звука и лучей кундалини, пронзающих эту точку. Уддьяна бандха (*uddiyana bandha*) пробудит сушумну в Манипуре, когда прана и сознание сойдутся в солнечном сплетении.

Не ясно касается ли этот мандирам причины порождения звука раковины, как в предыдущем стихотворении. Или речь идет о звуке АУМ или другой мантре, которая побуждает поднятие энергии кундалини из Манипуры к Аджне, где будет рожден сын.

Самоосвобождение - процесс соединения противоположных сил праны и читты, энергии и сознания, времени и пространства. Самоосвобождение следует по пути энергии и сознания, встречающихся в ядре материи и объединяющихся в Муладхаре или Манипуре, где происходит взрыв. Потенциальная энергия высвобождается в форме кундалини шакти. Эта потенциальная энергия является основой творения, основой рождения и смерти. Сын приходит вначале в виде души, прежде, чем отец проявится в виде Творца.

Все живая материя создана из энергии и сознания. По мере того как души эволюционируют, сознание утоньшается, хотя и становится более явным/различимым. С помощью огня Йоги, сознание может быть освобождено от грубой материи и тела. Это неотъемлемая составляющая самореализации.

### Мандирам 870

О её важности невозможно рассказать,  
Оней тяжело услышать совет,  
Кто её познал, ведет себя как глухой и безмолвный.  
Если ты научишься знанию, как объединить  
Кундалини со всеми участками своего тела,

То будешь везде почитаться, как великий Святой.

### *Комментарий*

Стихотворение подчеркивает бесполезность пустого знания. Никакой объем научного знания не откроет душе Господа. С самого начала и до конца от адепта требуется усердно выполнять практики Чандра-Йоги для того, чтобы поднять кундалини из Муладхара чакры к лунной области (*candra mandala*). Только тогда у него появляется шанс стать свидетелем Господа и в полной мере распознать великолепие его проявления. Практика и собственный опыт являются ключевыми составляющими самореализации.

### Мандирам 871

Змея Кундалини потребитель Каласа Луны,  
А Огонь потребитель Каласа Солнца.  
Если ты можешь решить конфликт Змеи и Луны,  
То объединишь Калас Луны с Кундалини,  
И больше никогда не забудешь о Боге.

### Комментарий

В своем путешествии кундалини Шакти движется сквозь сферы огня, солнца и луны, впитывая их лучи. Тирумулар описывает этот процесс метафорически через поглощение змеей луны. По мере того, как кундалини проходит через область солнца (*surya mandala*), она очищает ее своим мистическим огнем. Создается впечатление, что змея находится в вечной вражде с луной или солнцем. Но тут сам Господь вмешивается в происходящее и объединяет всех внутри себя. Смысл стихотворения заключается в следующем: кундалини шакти встречается с Господом в нирадхаре и лучи - проявления/категории огня, солнца и луны объединяются. Все, что воспринимает йогин является восприятием/видением Господа в союзе с Шакти. Этот мандирам описывает основное направление чандра-йоги.

### Мандирам 872

Когда Кундалини поднимается,  
То она поглащается Луной,

Но пока она находится в спящем состоянии,  
И не может двигаться,  
Лишь когда Луна начинает открываться,  
То тогда она может проснуться,  
И твой ум будет светиться, как полная Луна,  
А внутри Мистическая Луна,  
Начнет изливать свой ослепительный полный Калас.

### *Комментарий*

Стихотворение представляет собой набор указаний для йогина. Когда кундалини начинает свой подъем, она впитывает проявления/категории луны и солнца. Луна и солнца действуют совместно. На этом этапе йогин должен полностью сконцентрироваться на Йоге. Прана движется по каналам ида и пингала и находит прибежище в центральном канале сушумна нади. Йогин тщательно следует за этим развитием, наблюдая и контролируя движение праны внутри тонкого тела. Теперь йогину уже легче концентрироваться и его усилия приносят больше плодов. Во время активной фазы категории лунной области (*candra kalas*) йогину стоит избегать сна. Йогин сможет отдохнуть, когда категории лунной области спадут, и свой рост начнут солнечные проявления/категории.

### Мандирам 873

Пока не уйдет сон Луна не выйдет,  
Она не сможет подняться,  
Или сдвинутся с места.  
Если Кундалини непробуждена от сна,  
Значит Луна находится на своей позиции,  
И не имеет возможности поглощаться.

### *Комментарий*

Наставление данного стихотворения совпадает с упомянутым в предыдущем мандираме. Йогину не следует спать, но продолжать практиковать йогу. Необходимо поднимать кундалини и направлять ее в лунную область (*candra mandala*), где с помощью Кечари Йоги и других методов йогин испробует нектар самадхи. В этом состоянии йогин может какое-то время оставаться или вернуться в мир. Аналогичным образом

йогину следует сохранять концентрацию и на ниспадающем потоке энергии. Он может спать или пробудиться в материальный мир чувственного восприятия, после того как он перестал находится под влиянием внутренней луны.

#### Мандирам 874

Тот Йогин, который практикует постоянно  
Для превосхождении смерти,  
Может жить в мире больше тысячи лет,  
Он тот, кто получает успех в практике Лунной Йоги,  
Он тот, кто является достойным нашего уважения.

#### *Комментарий*

Тирумолар повествует о величии чандра йогинов. Они могут оставаться в физическом теле бесконечно долго. Каждый момент времени, который они проводят в практике Йоги, продолжителен. Это является мерой их жизни. Богиня Яма не властна над чандра йогинами. Благодаря глубокой медитации (*tapas*), души способны досигнуть единения с Господом Шивой. Окружающий мир будет выражать им почтение.

#### Мандирам 875

Путешествуя в сфере Солнца и Луны,  
Ты будешь иметь глубокое виденье:  
Прошлого, настоящего и будущего земли,  
И нектар полной Луны, днем будет созревать.  
Пока Лунные капли опускаются по спине к Кундалини,  
Время и старение будут остановлены.

#### *Комментарий*

Наш скрытый внутренний наблюдатель является свидетелем того, о чем Тирумолар говорит в данном стихотворении. Когда сознание возрастет, оно обнаруживает, что является субъектом движения проявлений/категорий (*kalas*) через каналы ида и пингала, соединяя их с телом и миром чувств. У внутреннего Я появляется понятие о времени из прошлого через настоящее и будущее. Очищенная душа, предпринимая усилия в йогических практиках,

достигает лунной области тонкого тела, где она испивает божественный нектар, струящийся из головы. Как только йогин теряет контакт с миром лунной области, все звуки пропадают. Даже йогин может пасть перед притяжением мира, но он остается в лунной области как можно дольше и продолжает выполнять аскетичные практики, чтобы подняться к нирадхаре.

Мандирам 876

Шесть Калас разгораются Солнцем,  
Шесть Калас затухают Луной,  
Разбуди остальных двенадцать жизненно бегущих,  
И тогда выйдут Лунные капли.  
Кто это знает, тот мудрец.

*Комментарий*

Кто обладает знанием? Только йогин, а не те, чьи чувства обращены вовне. Растущие категории (*kalas*) солнца обладают огромной силой, они были упомянуты Тирумуларом ранее. Когда лучи солнца возрастают, лунные наоборот убывают. Тем не менее они путешествуют вместе, поглощенные энергией кундалини в ее восхождении с праной. Они проходят расстояние в двенадцать пальцев из сердечного центра (области Анахата чакры). Благодаря усилию йогина, они достигают лунной области тонкого тела, где распространяются, проникая и в голову - источник бесконечной радости для йогина.

Мандирам 877

Если Йогин каждый день  
Достигает цели полной Луны,  
То он открывает поток,  
Который не выразить словами.  
Лишаясь жесткой страсти, он добирается до Муладхары.  
Напевая Аум, его дух пребывает в безмолвии,  
Он становится чистым,наполняя Осознание.

*Комментарий*



Невежественные люди теряют свою сексуальную энергию (*bindu*) через совокупление, когда лунные проявления/категории (*kalas*) убывают. Необходимо помнить о том, что лунные категории являются источниками духовной энергии и напитывают тело жизненной силой. Чандра йогин знает об этом и предотвращает потерю своего семени.

В теле чандра йогина первоначальный звук Пранавы (АУМ) объединяется с энергией кундалини и поднимается сквозь двенадцать, четырнадцать или шестнадцать категорий (*kalas*) Пранавы через внутренние центры (*adharas*) к области нирадхара. В результате семя йогина (*bindu*) остается в Муладхаре и не выходит из тела. Оно может быть даже поднято вверх усилием йогина и преобразовано в высшую форму жизненной энергии называемой оджас (*ojas*) или урдва ретас (*urdva retas*), питающей высшие центры и мозг.

### Мандирам 878

Шесть Каласа разжигает горячее Солнце,  
Четыре Каласа производит Огонь,  
Эти десять Каласа приносят пользу,  
Шесть Каласа исходят из Луны,  
И таким образом получается Шестнадцать Каласа,  
Которые излучаются из Полной Луны.

### Комментарий

Данный мандирам сложно интерпретировать. Тирумулар описывает поглощение категорий (*kalas*) на различных уровнях: сочетание шести солнечных категорий с четырьмя огненными в Муладхаре, и сочетание этих категорий с шестью лунными в лунной области (*candra mandala*). Как только кундалини пробуждается в Манипуре, она должна быть очищена и усилена солнцем в солнечном сплетении, так чтобы она смогла впитать элементы земли, воды и огня. Только в этом случае адепт освободится от влияния тела, ищущего удовлетворения в физических чувствах.

Если категории солнца сильны, а лунные поглощены, наступает темная ночь (*amavasya*). В этом состоянии йогин незначительно или совсем не контролирует свои чувственные желания. Когда происходит потеря семени или яйцеклетки, теряется и жизненная энергия, а также часть энергии концентрации сознания. Если йогин/йогины путем усердной йогической практики достигают лунной области тонкого тела, категории луны будут

доминировать, и им удастся истребить мирские желания и похоть.  
Удержанное семя (*bindu*) представляет собой точку в сознании и часто сравнивается с полной луной.

#### Мандирам 879

Когда мужское семя смешивается с женской жидкостью,  
Солнце испускает Кала.  
Если Кала Солнца тихое, то семя очень быстрое.  
Когда ум и тело уравновешены,  
То никогда не будет теряться поток семени.

#### Комментарий

В понимании данного стихотворения нам поможет вторая строка. Слово используемое здесь - *Indu* не стоит путать с *bindu* (семя), что позволяют себе некоторые авторы. *Indu* означает лунные категории.

Когда во время сексуального акта лунные категории возрастают, солнечные отвечают им, при этом происходит физический оргазм и потеря семени (*bindu* у мужчин, *sonitam* у женщин). Во время полового акта необходимо поддерживать равновесие в активности лунных и солнечных категорий. Тирумолар многократно подчеркивает это. Йогин добивается это практиками Париянга Йоги, которая способствует поднятию энергии кундалини, гармонично впитывающей лунные и солнечные категории.

Когда солнечные и лунные категории находятся в равновесном состоянии, во время полового акта не происходит потери семени, оно сдерживается, а качества его обожествляются. В данном стихотворении мы пронаблюдали, как Тирумолар рассказал о важности чандра йоги в несколько другом аспекте.

#### Мандирам 880

Если ум и центр дыхания  
Направлены на звук Нада,  
То из Шивы выделяется раковина,  
А пять чувств затармаживаются и сдерживаются,  
Наступает тогда блаженство от текучего Нектара,  
Который больше никогда не прекращается.

### *Комментарий*

Прана выступает панацеей для беспокойного ума, который постоянно оттягивает все чувства вовне. Контроль праны помогает сфокусировать внимание пяти чувств внутри тела. Тонкий звук нада, переживаемый йогиним в медитации, приблизит его к Господу Шиве и дарует переживание звучания раковины Шивы. Тирумугалар уже перечислял десять типов звуков, которые йогин слышит во внутреннем ухе. Йогин, поглощенный звучанием раковины, выпивает божественный нектар высшего благословения.

### Мандирам 881

Когда вода потока Нектара  
Подобно реке потечет в направлении Пяти Пран  
Через Канал Сушумна,  
И будет пребывать там,  
То больше не будет смерти,  
И Калас принесет счастье  
Остановив время.

### *Комментарий*

Тирумугалар вкратце дает йогину указания к действию. Йогин является свидетелем восхождения энергии кундалини шакти к Аджна чакре. Исполняя Кечари мудру, адепт предотвращает утеkanie праны через нижние центры и пробуждает изливание божественного нектара амброзии. Жизненная сила нектара распространяется по всему телу, омолаживая все клетки в нем. В это время йогин переживает видение высшего света в Аджна чакре. Этот свет разделяется и проявляется как пять свечений бинду, или категорий, переживаемых в Пранава и Прасада Йоге. Адепт, принявший нектар, видит их как часть одного Высшего Света. Тирумугалар описывает этот процесс как соединение пяти свечений в цветке лотоса. Йогин, способный достигнуть этого, не встретит смерти и выйдет за пределы временной парадигмы. Он более не нуждается в проявлениях мира асуддха или суддха майи. Благодарю Господа он перенесется в нирадхару, где встретиться с Господом Шивой.

Возможно интерпретация числа пять, как пяти видов праны (шива кала, шакти кала, и тд.) не верна. Потому как Тирумугалар описывает пять свечений над вершиной сушумной, излучаемых в результате переживания в лунной

области тонкого тела. Миры Шивы и Шакти находятся за пределами нирадхары.

#### Мандирам 882

Открой источник откуда выйдет Нектар,  
И потечет как прохладная вода  
Чтобы остудить собой Лотос  
И открыть дверь в Самадхи,  
Направляясь через спиной канал,  
Он изменяет цикл правого и левого дыхания.

#### *Комментарий*

Конечная цель Йоги - поиск и обретение прибежища у лотосных стоп Господа. Через послания Тирумандирама Тирумолар учит нас усердно и прилежно выполнять практику пранаямы, концентрируясь на внутреннем я, и поднимать энергию праны к Аджна чакре и выше. Преуспевшему в практиках йогину будет даровано высшее благословение.

#### Мандирам 883

Если дыхание от Луны (Ида) и Солнца (Пингала)  
Направляется в свой путь через свободный спинной канал (Сушумна),  
То Тело начинает светиться и испытывать радость.  
Это есть Истинный Путь Йоги.

#### *Комментарий*

В последнем мандираме Третьего Тандирама Тирумолар снова обращается к необходимости очищения чакр для установления равновесия и постоянного регулирования потока праны через каналы ида и пингала. Это поможет собрать лучи луны и солнца внутри центрального канала сушумна нади и сделает прекрасным поднятие кундалини. Этому методу (*ипрауа*) должно следовать тело для увеличения продолжительности жизни. Долголетие является для души жизненно важным, поскольку так она сможет за одно воплощение достичь святых стоп Господа Шивы. Тирумолар говорит о том, что подобное йогическое усилие дарует практикующему йогину огромное благословение. Считается, что достижение йогиним

самореализации приносит пользу всему миру, а высшая реализация доступна всему человечеству.