

# Йога Васиштха Сара Санграхах

## Сущность Йоги Васиштхи

*(Yoga Vaasishtha Saara Sangraha)*

*Компиляция 86 шлок из 32000 шлок «Йоги Васиштхи»*

*Посвящается Даттатрее Авадхуте и Бхагавану Шри Рамана Махариши.*

## Предисловие к английскому изданию

Книга «Йога Васиштхи» не издавалась уже долгое время, хотя подобные книги всегда представляют большой интерес для духовных искателей. «Йога Васиштхи» рассматривается как одна из классических книг по философии Веданты. Данная книга — «Йога Васиштха Сара Санграхах» — является выборкой из первоначальной «Йоги Васиштхи» (состоящей из 32000 стихов), осуществлённой, как считается, мудрецом Вальмики, автором эпоса «Рамаяна».

Оригинальная «Йога Васиштхи» - это объёмистый труд, состоящий из 32000 стихов. Он называется «Брихат Йога Васиштхи» или «Джнана Васиштха». Позже этот труд был сокращён до 6000 стихов, получив название «Лагху Йога Васиштхи». Последующая отредактированная версия (лагхутара) содержит 1000 стихов. Данная работа — дальнейшая сокращённая версия (лагхутама) оригинала, содержащая 86 стихов. Одна из целей этого краткого взгляда в «Йогу Васиштхи» — породить интерес к изучению оригинала, поскольку здесь сделана попытка только передать суть полного текста, и по этой причине данная работа названа «Йога Васиштха Сара Санграхах» (выборка самого существенного из Йоги Васиштхи).

Может возникнуть недоумение — как 32000 стихов могут быть сокращены до 86? Неужели это значит, что остальные стихи не важны? Это не так. Стиль оригинального текста таков, что он делает это редактирование возможным. «Йога Васиштхи» написана в пураническом стиле, то есть в стиле рассказов. В ней приводятся развёрнутые описания природы, встреча искателей с учителями. Одни истории плавно переходят в другие; используются различные примеры, чтобы разъяснить главные разъясняемые принципы, и т.д. Мы можем отредактировать их для того, у кого есть одно желание — узнать только Истину.

Слово «йога» означает «единение». Здесь оно используется в значении «единение индивидуума с высшей Реальностью». «Йога Васиштхи» названа так потому, что в ней приводится учение йоги в том виде, как оно излагалось и разъяснялось Шри Раме мудрецом Васиштхой.

Поначалу Вишвамित्रа даёт Шри Раме некоторые советы, а затем направляет его к своему великому гуру, мудрецу Васиштхе, который учит Шри Раму до тех пор, пока он не достиг просветления. Этот диалог называется «Йога Васиштхи». Обучение продолжалось в течение многих дней, в конце которого Рама обрёл полную уверенность в подлинности слов Васиштхи и испытал просветление.

В оригинальной «Йоге Васиштхи» содержится шесть глав (пракаран), а именно:

1. «Ваирагья пракарана» — в ней описывается состояние бесстрастия.
2. «Мумукшу-Вьявахара пракарана» — в ней показывается желание к освобождению от всякой неволи. Неволя — рабство зависимости перед собственным умом.
3. «Утпатти пракарана» — в ней говорится о сотворении мира.
4. «Стхити пракарана» — в ней описывается, как мир поддерживается.
5. «Упашама пракарана» — в ней описывается растворение мира.
6. «Нирвана пракарана» — в ней говорится об освобождении.

Главная тема — Самопознание, т.е. познание своей высшей Сущности — проходит красной нитью через все вышеупомянутые главы.

В «Бхагавад Гите» Арджуна просит Господа (Шри Кришну) вывести его из замешательства. Здесь же Господь (в образе Шри Рамы) кажется смущённым и ищущим ответы у мудреца Васиштхи. Обычно искатели не знают, о чём спросить и как передать своё замешательство. Как правило, они задают вопросы о насущных и неотложных проблемах, ища быстрые средства и не задумываясь глубоко. Здесь же Сам Господь задаёт вопросы и, следовательно, они глубоки и значимы.

«Йога Васиштхи» — великая сокровищница знаний и рассказов. Она охватывает почти всю философскую мысль индуистской культуры. Размышление над некоторыми стихами прямо ведёт к Самореализации. Многие стихи в таких великих текстах, как «Бхагавад Гита» («Божественная Песнь»), «Вивека-чудамани» («Сокровищница Различения (Проницательности)») и т.д., взяты непосредственно из «Йоги Васиштхи», поэтому её изучение должно оказать несомненную пользу каждому.

Классификация выбранных 86 стихов в семь глав сделана для того, чтобы облегчить понимание предмета.

## Глава I

### Духовное стремление Шри Рама

1. Слава той Истине, из сияния которой появляются все существа, в которой все они существуют и в одной которой они достигают растворения.

2. Тому надлежит изучать это священное писание, кто обладает пониманием: «Я связан; пусть же я достигну освобождения»; и кто не является ни полным невеждой, ни уже познавшим Истину.

3. Бхарадваджа сказал своему учителю Вальмики: «О Господь! Я желаю узнать, как Шри Рама вёл себя на этом трудном пути мирского существования. О учитель! Пожалуйста, расскажи мне об этом».

4. Вальмики сказал: «Я сообщу тебе, как благородный Рама достиг состояния освобождения при жизни. Слушай это, чтобы облегчить бремя старчества и смерти».

5. Шри Рама сказал мудрецу Вишвамित्रе: «Пусть я даже и невежественен, но я расскажу тебе о нескольких вещах, о которых я размышлял. Люди рождены умереть, только чтобы быть рождёнными снова».

6. «Всё движущееся и незыблемое воистину непостоянно. Зачем мне царство и наслаждения? Кто я? И что это за мир передо мной?»

7. «После подобных напряжённых рассуждений у меня появилось бесстрашие по отношению ко всему, подобно тому, как путешественник со временем теряет интерес к воде миража, наблюдаемого в пустыне».

8. «О Господь! Как добродетельные мудрые существа достигали состояния свободы от печали? Поскольку ты знаешь это, то скажи мне, чтобы моё заблуждение, наконец, рассеялось».

9-10. «И если я сам не достигну того непревзойдённого умиротворения, тогда, о мудрец, я, кто отказался от всех желаний и эго, не буду искать ничего, кроме смерти. Я буду пребывать в молчании, как нарисованное изображение».

## Глава II

### Предварительные поучения мудреца Васиштхи

1. Мудрец Вишвамित्रа сказал: «О Рагхава! Наилучший среди мудрых! Нет ничего, что бы ты не познал. Своим собственным тонким разумом (буддхи) ты познал всё».

2. «О Рама! Истощение васан (тенденций, устремлений) мудрый называет освобождением. Устойчивость таких васан к объектам называется неволей».

3. После этого, по просьбе Вишвамитры, мудрец Васиштха сказал: «О Рагхунандана! Воистину, в этой самсаре (мирском существовании) всё всегда выполняется в полной мере при приложении личностью надлежащих усилий».

4-5. «Твои васаны бывают двух видов — хорошие (благоприятные) и плохие (неблагоприятные). Если ты ведом потоком чистых васан, то, постепенно, ты достигнешь извечной Обители. Если, однако, предрасположенность ума такова, что он устремлён к плохому, тогда её необходимо преодолеть с помощью прикладываемых усилий».

6. «Река васан, текущая по хорошим и плохим руслам, должна быть направлена в хорошее русло с помощью больших усилий».

7. «Затем, с сожжённой дотла страстью благодаря несомненному осознанию природы Реальности, даже этот поток хороших васан должен быть оставлен тобой, уже освободившимся от беспокойства».

8. «Сказано, что у врат к освобождению четыре привратника. Они — спокойствие ума, исследование, удовлетворённость и, четвёртый, — общение со святыми мудрецами».

## Глава III Знание Себя (высшей Сущности)

1. Мудрец Васиштха сказал: «Теперь послушай о природе неволи, которая сейчас будет изложена. Тогда, вне всякого сомнения, ты постигнешь природу освобождения».

2. «Воистину, существование видящего и видимого называется неволей. Видящий связан влиянием наблюдаемого и освобождён отсутствием видимого».

3. «Мир, ты, я и всё остальное, что образует иллюзорные объекты, называется 'видимым'. Нет никакого освобождения (мокши), пока эта иллюзия существует».

4. «Весь этот мир, наблюдаемый как движущийся и незыблемый, полностью исчезает в конце цикла творения (кальпы), как сновидение исчезает в состоянии глубокого сна».

5. «И тогда остаётся только бездвижное и абсолютное бытие, безымянное и непроявленное; оно — не свет и не тьма».

6. «Божественная Истина (Ритам), Атма, Всевышнее (Парам), Брахман (Брахма), Истина (Сатьям) и другие — таковы имена великой сущности (Махатманах), которые были введены просветлёнными мудрецами с целью передачи знания».

7. «Хоть эта высшая Сущность (Атма) и обладает всегда одной и той же природой, посредством процесса мышления она принимает вид отличной от себя самой, кажется обретающей состояние индивидуальной души и становящейся грубой».

8. «Подобно тому, как волна появляется из океана, так и ум становится космическим существом, тем самым расстилая всю эту притворную игру мирской пышности и блеска».

9. «Воистину, для этого придуманы различные названия — невежество (авидья), превращение (принятие одного за другое), заблуждение (мохах), неволя, майя, нечистота и темнота».

10. «Как значение слова 'браслет' не заслуживает того, чтобы отличать его от золота, из которого он сделан, равно как золото не отличается от браслета, так и значение слова 'вселенная' существует подобным же образом в Высшей Реальности».

11. «Принцип разумности, находящийся внутри вселенной, раскрывается и, подобно ростку, скрытому в семени, в результате влияния места и времени производит сияющее тело».

12-13. «Когда паутина мыслей исчезает, то остаётся только собственная природа существа. Когда наступает великое растворение и достигается состояние небытия, то в начале творения остаётся только безмолвие. В это время существует только никогда не меркнущий Сияющий Свет, Всевышняя Сущность (Параматма), Великий Господь (Махешвара)!»

14. «Узел чувств разрублен, все сомнения рассеяны и вся карма исчерпана, когда Высшая Сущность узрета искателем».

## Глава IV

### Качества Самореализованных душ, освобождённых при жизни

1. «Для тех, кто полагает знание своей единственной целью и погружён в познание своей высшей Сущности (атма-джнана-вичара), для тех ещё при жизни возникает состояние освобождения (дживан-мукта), которое воистину является высшим бестелесным (из-за свойственной ему непривязанности к телу, видеха) освобождением».

2. «Тот, чей свет самообладания не увеличивается в радости и не меркнет в горе, и кто ведёт себя подобающим образом перед лицом обстоятельств, тот считается освобождённым при жизни».

3. «Тот, кто бодрствует во время глубокого сна, для кого не существует пробуждения, чьё знание свободно от васан, тот считается освобождённым при жизни».

4. «Тот, кто, подобно пространству, абсолютно чист внутри, даже если его поведение и может походить на проявление симпатий и антипатий, страха и т.д., тот считается освобождённым при жизни».

5. «Тот, у кого нет чувства „деятеля“ независимо от того, занят ли он деятельностью или нет, и чей разум (буддхи) не запятнан, тот считается освобождённым при жизни».

6. «Тот, кого не боится никто в мире, и кто не боится никого в мире, кто свободен от ликования, нетерпимости и страха, тот считается освобождённым при жизни».

7. «Когда умирает тело освобождённого при жизни, то он входит в состояние развоплощённого бестелесного освобождения, подобное ветру, свободному от движения».

8. «Достигающий бестелесного освобождения не восходит и не заходит; равно как он не прекращает своего существования. Его природа становится необъяснимой. Его форма воистину полнее, чем сама полнота».

## Глава V

### Ступени духовного знания

1. Васиштха сказал: «Послушай теперь описание ступеней обретения знания. Почему я живу подобно существу, введённому в заблуждение? Я буду следовать предписаниям священных писаний и искать общения с добродетельными людьми. Этот тип желания, которому предшествует бесстрашие, просветлённые мудрецы называют 'благоприятным желанием'».

2. «Склонность к праведному поведению, которой предшествует изучение священных писаний, общение с добродетельными личностями и практика бесстрашия, называется размышлением или исследованием».

3. «Непривязанность к объектам чувств, которая возникает из-за тонкого размышления наряду с созерцанием и добродетельным желанием, называется утончённостью ума».

4. «Когда ум становится чистым благодаря практике трёх вышеупомянутых ступеней и силе, обретаемой посредством отстранения от объектов и сосредоточенности на истинной высшей Сущности (сатъя-атман), то это называется погружённостью в высшую Сущность (саттвапатих)».

5. «Когда видение чистого Существа раскрывается всё больше и больше благодаря практике вышеупомянутых четырёх ступеней и как результат непривязанности, то это называется несращением (асамсакти, уход от мирского к созерцанию Истины без усилий)».

6-7. «Благодаря практике пяти вышеупомянутых ступеней и отсутствию мыслей о внутренних и внешних объектах наступает состояние непрерывного наслаждения блаженством своей собственной высшей Сущности. Восприятие (мира) тогда проистекает из-за длительных усилий, прикладываемых другими. Это называется 'неспособностью к формированию и восприятию представлений' (абхавана), что является шестым шагом познания».

8. «То пребывание в своей собственной высшей Сущности, которое обретается длительной практикой шести вышеупомянутых ступеней и прекращением видения различий, известно как четвёртое состояние сознания (турья)».

9. «О Рама! Благословенны те, кто достигли седьмой ступени познания, те великие души (махатманах), которые наслаждаются блаженством своей высшей Сущности, они воистину достигли Наивысшего Состояния».

10. «Это четвёртое состояние (сознания) существует только в тех, кто освобождён при жизни. Но за пределами этого четвёртого состояния есть ещё одно, и оно — царство развоплощённого освобождения. Эти семь ступеней достижимы только мудрым».

## Глава VI

### Судьба невежественных и искателей; препятствия на пути

1. Шри Рама сказал: «О Господь! Как возможно пересечь самсару (океан мирского существования) для невежественного, кто не обращается к йоге? И какова судьба того, кто начал практиковать йогу, но умер (не достигнув цели)»?

2. Мудрец Васиштха сказал: «Невежественный, чьи грехи пустили глубокие корни, перевоплощается сотни и сотни раз до тех пор, пока он не сделает первого шага к познанию».

3. «Но когда бесстрашие возникает в человеке, то, несомненно, за этим следуют другие шаги к познанию. Тогда самсара исчезает. В этом заключается важность священных писаний».

4. «В случае воплощённого, чья жизнь была отмечена прохождением ступеней йоги, грехи прошлых воплощений разрушаются в соответствии с достигнутыми им ступенями йоги».

5. «Когда заслуги такого развоплощённого йога, живущего на небесах, подходят к концу, то он рождается в доме чистых и процветающих людей».

6. «Тогда он поднимается по трём последовательным ступеням. О Рама! Все эти первые три ступени вместе рассматриваются как бодрствующее состояние».

7. «Существует слониха, называемая желанием, которая в чрезвычайной степени отравлена вожделием. Если её не уничтожить немедленно, она, несомненно, вызовет бесконечные бедствия».

8-9. «Продвижение по ступеням йоги никогда не выполняется полностью, пока есть желания. Васаны, пожелания, ум, память, воля, воображение, тоска и т.п. - также имена той слонихи, то есть желания. Пусть же она будет побеждена полностью великим оружием силы духа».

10. «Такая мысль, как 'пусть это будет моим', называется воображением. Непомышление о каком-либо объекте называется отказом от воображения».

11. «Я объявляю об этом с поднятыми руками, но никому до этого нет дела. Отсутствие воображения — величайшее благо. Почему же оно не развивается внутри?»

12. «О Рама! Всевышняя обитель, по сравнению с которой даже высочайшая власть не больше, чем пустяк, достижима только тем, кто пребывает в безмолвии».

13. «К чему все эти многочисленные слова? Вкратце Истина заключается в следующем: 'Воображение — величайшая неволя, а его отсутствие — это состояние свободы'».

14. «Невосприятие (непомышление об объектах), которое является самопроизвольным разрушением ума, известно как йога. Утвердившись в йоге, совершай праведные деяния и не совершай неправедные. И не стремись к бездействию из-за страха породить неволю».

15. «О Рама! Существует Единая Реальность — благотворная, всепронизывающая, безмятежная, чистое знание, нерождённая и сияющая. Только медитация на неё одну рассматривается как отказ от деяния».

## Глава VII

### Заключение

1-2. Мудрец Вальмики сказал: «Услышав эту квинтэссенцию (сущность) знания, изложенную мудрецом Васиштхой, Рагхава, находившийся в состоянии просветления, превратился в океан блаженного сознания, и какое-то время пребывал в этом состоянии. Из-за состояния великой тождественности (с высшей Сущностью) он был безмолвным, оставаясь подобным всепронизывающему сознанию. Он пребывал в блаженстве, будучи единым с блаженной обителью (высшей Сущности)».

3. Бхарадваджа сказал: «Ах! Как замечательно, что Рама достиг той великой обители. О наилучший среди мудрецов, как мы сможем достичь того же?»

4. Мудрец Вальмики сказал: «Рассказ об этих событиях, произошедших со Шри Рамой, был передан полностью, от начала до конца. Размышляй о нём снова и снова, исследуй его хорошо с помощью своего разума».

5. «Этот мир (джагат) появился из невежества (авидья). В нём нет ни йоты истины. Не существует ничего, отличного от сознания. Этот мир подобен сновидению».

6. «Пока твой ум не станет чистым, поклоняйся форме (Бога). Затем наступит самопроизвольное пребывание в Высшей Истине, которая бесформенна».

7. «Сидя какое-то время в неудручённом состоянии, наблюдай эту драму самсары и созерцай чистую высшую Сущность — океан сознания и блаженства. Если ты всегда будешь оставаться в таком состоянии, ты пересечёшь океан самсары».

8. Бхарадваджа сказал: «Как почтенному Васиштхе удалось обратить Раму к мирской деятельности после того, как Рама, постигший свою высшую Сущность, пребывал в Ней, достигнув наивысшей Йоги?»

9. Вальмики сказал: «Побуждаемый мудрецом Вишвамিতрой, мудрец Васиштха сказал Раме: 'О могучерукий Рама! О великая личность (махапурша)! (Ты -) Чистое Сознание! Воистину, это не время для отдыха. Будь тем, кем восхищается мир!'»

10. «До тех пор, пока не выполнены собственные обязательства перед этим миром, до тех пор безупречное состояние глубокого самадхи невозможно для йога».

11. «Поэтому исполняй свои обязанности, связанные с царствованием и т.п., должным образом. И, точно так же, выполнив работу Бога, отрекись (от царства и т.д.), и будь счастлив».

12. Получив эти предписания от Васиштхиджи, Рама, сын Дашаратхи, свободный от всех желаний, ответил со смирением.

13-14. Шри Рама сказал: «Благодаря твоей милости для меня теперь нет ни правил, ни запретов. Несмотря на это, я всегда должен следовать твоим словам. О великий мудрец! В Ведах, Агамах, Пуранах и Смрити сказано, что слово духовного учителя — предписываемое правило, а то, что противоречит ему, — запрет».

15. Сказав это, Рама, сокровищница сострадания и высшая Сущность всего, поместил стопы той благородной души, Васиштхи, на свою голову, и промолвил перед собравшимися.

16-17. «Пожалуйста, пусть каждый из вас услышит это благотворное заключение, достигнутое в результате исследования. Нет ничего, что превосходило бы знание высшей Сущности и духовного учителя, который знает Её (эту высшую Сущность)!» И тогда с неба на голову Рамы посыпалось множество цветов.

18. Мудрец Вальмики сказал: «Эта история Шри Рамы была рассказана тебе от начала до конца. Будь счастлив, следуя этому учению должным образом».

19. «Слушая о святых путях к освобождению, ведущих к непосредственному переживанию Истины, даже ребёнок может познать эту высшую Сущность. А что говорить о такой личности, как ты?»

20. «Если кто-то каждый день будет слушать этот диалог между Шри Рамой и мудрецом Васиштхой, то, каковы бы ни были обстоятельства, он, несомненно, вступит на путь к освобождению».

21. «Слава тому Брахману, тождественному высшей Сущности (брахма-атмане), который воистину очень ясно раскрывается в Шрути в Сама-мантре как «Воистину, всё это — сам Брахман. Из Него всё это возникает, в Нём всё растворяется и Ним всё это поддерживается».

**ОМ ТАТ САТ**