

Про переклад тексту

Твір «Горакша-йога-шаstra» переклав англійською та німецькою дослідник Нільс Л'єрш у 2018 році (його дослідження і переклад представлені на сайті www.academia.edu). Згідно з цим дослідженням датою манускрипту є початок XV століття.

Переклад російською було виконано безпосередньо з санскритського варіанту тексту Тетяною Приходько. Мова тексту — санскрит, шрифт — неварі. Манускрипт має назву «Gorakṣajogaśāstra Śrī Gaṅgādhara». Переклад українською виконували учасники проєктів «[Санскрит в Україні](#)» та «[Бібліотека йоги](#)»: Андрій Грабовий та Марта Коник.

Деякі місця в тексті неварі містять пошкодження, слова, що не існують, і помилкові граматичні структури. Через це в тих місцях перекладач запропонувала заміни (деякі з них збіглися з критичним виданням Нільса Л'єрша, але не всі). У випадку заміни, виправлений варіант санскритського тексту вказаний в дужках.

Нюанси термінології — в тексті згадані вісім основних компонентів тіла: прана, апана, самана, в'яна, удана, ваю, бінду, біджа. Оскільки всі вісім було перераховано в одному списку як схожі та далі за текстом названі словом «вітри», у зв'язку з цим перекладаємо їх в сенсі різних типів енергій. Без перекладу залишено слово «чакра» й імена божеств. Текст поділено на три частини згідно з його змістом.

Горакша-йога-шастра

Перша частина

Вітання Первинному господарю!

Володар промовив:

В тілі [перебувають]: сонце, місяць, десять каналів та п'ять енергій-пран, які розташовані в п'яти місцях, а також розум та сім'я.

Також [в тілі розташовуються] шість чакр:

- меруданда (стебло Меру),
- оддіяна (та, що піднімається вгору),
- джаландхара (та, що утримує воду),
- камарупа (та, що має форму бажань),
- пурнагірі (наповнена вершина),
- шрихаттака (скупчення світла)¹,

також [в тілі перебувають]: природа, людина-творець, Брахма, Вішну, Шива, потоки, річки, океани та чотирнадцять світів.

Властивості, які існують у всесвіті², присутні й у тілі [людини]. Їх стисло іменують «те, що слід удосконалювати», о, Та, що має чисту усмішку.

Коли Місяць перебуває на вершині Меру³, він пов'язаний [з нею] протягом 16 кала⁴. Вдень та вночі вона крапає вниз нектаром, подібним до кольорів снігу.

Місяць витікає двома видами [речовин] – нектаром та сім'ям. Нектар варто знати як рідину, сім'я відомо як тверда [речовина].

¹ «Буддійські тантри співвідносять географічні місця з енергетичними центрами тонкого тіла, а саме: чотири «первинні» пітхі тантричного буддизму і каула-йогіні-тантри: Кама-рупа (храм Камакх'я в Асамі на голубій горі під назвою Нілачала або Нілакуна), Джаландхара (місце поклоніння Махамайї або Ваджрешварі), Пурнагірі (місце розташування незрозуміле). Уддіяна (ймовірно, в долині Сват в Пакистані)», «Горакша-йога-шастра: дипломатичний та критичний переклад з анотацією» Nils Jacob Liersch.

² Яйце Брахми.

³ Зверху хребта.

⁴ Одиниця часу.

Брахма – це єдине сім'я, захисник народження і життя.

Досконалість тіла з'явиться завдяки удосконаленню різновидів груп сімен.

О, Найпрекрасніша! Сонце, наче кольору жовтої квітки⁵, розташоване в людей у ділянці живота і повністю заповнює середину від коріння.

[Внутрішнє] сонце [має] дванадцять частин, вогонь наділений десятьма частинами. Цей вогонь у всіх людей повинен бути таким, що завжди перетравлює їжу та схожі субстанції.

Холодом краплить місяць, а сонце завжди висушує [холод]. В їх з'єднанні виникає життя, від їх роз'єднання настане смерть.

Сіяння сонця завжди рухається вгору, а нектар місяця⁶ – вниз, за допомогою практик з [чакрою] камарупою мудреці йоги знають [їх] з'єднання.

І цей океан йоги називається весною⁷.

О, богине, здоров'я слід [набувати] шляхом єдності двох видів енергій – прани та апани.

Слід знати енергію-прану як ту, що складається з місяця, енергію-апану – як ту, що складається з сонця. Зустріч цих двох енергій – досконалість та керування чоловічим та жіночим сім'ям.

Коли стійка уддіяна-бандха виконана під час вдиху та видиху, [тоді виникає] з'єднання енергій самани й апани, завдяки об'єднанню енергій прани й апани.

⁵ Шафрану.

⁶ Амріта – нектар безсмертя.

⁷ Можливий інший переклад даного місця: «те, що живе назване цим океаном йоги».

[Коли] в камарупі [здійсниться] союз трьох енергій: прани, апани і самани, [тоді] в середині двох пупкових енергій [виникає] та, що називається оддіяною.

[Оддіяна перебуває] у вогні, [також] повинна бути відома джаландхара, камарупа [повинна бути відомою] в утробі, пурнагірі — в середині грудей, шрихатта — вище піднебіння.

Потім слід зжати основу ануса, після [слід встановивши] над грудьми підборіддя та наповнивши живіт повітрям, далі слід підпорядкувати дев'ять дверей, [тоді] у всіх каналах [з'явиться] світловий тілесний вогонь.

Від світіння [цього] вогню завжди буде [відбуватися] перетравлення їжі й подібних субстанцій.

Від перетравлення їжі та іншого виникнуть і зростуть тілесні соки (раси). За своєю природою сім'я живить саме сім `ям-біджа, а не інакше.

Крім того, у всіх частинах тіла з'явиться вісім компонентів (прана, апана, самана, в'яна, удана, ваю, бінду, біджа). [Серед них] — енергія-ваю відома в тілі як сутність основи.

Від підпорядкування енергії-ваю — з кожним днем росте здоров'я.

В грудях — енергія-прана, в анусі — апана, місце перебування самани — в пупку, а удани — в межах горла. В'яна рухається по всьому тілу, знову і знову збираючи в животі енергію з місць свого перебування.

Слід виявити стебло чакр⁸, добре приховане в сушумні⁹, тоді енергія-ваю увійде в серединний вузол Брахми¹⁰.

⁸ В критичному виданні це місце пропонують читати як *udghāṭayes*, в такому разі повний переклад рядка буде таким: «слід відкривати стебло чакр, яке добре приховане в сушумні, тоді енергія-ваю входить в серединний вузол Брахми».

⁹ Центральний канал в тонкому тілі.

¹⁰ Брахма-грантхі — мається на увазі муладхара.

Далі вона увійде в свадхічакру, яка [міститься] в корені статевого члена, далі [її] шлях завжди проникає в маніпуру в місці пупка.

Коли ж [енергія-ваю] простромить усередині грудей вузол Вішну¹¹, [а після] простромить скупчення чеснот у горлі, в судха-чакрі¹² в основі піднебіння, [тоді вона] прийде до місця перебування Рудри¹³.

Простромивши кожну чакру, енергія-ваю рухається в кожне [наступне] місце перебування. Туди ж, з допомогою йоги, рухається сім'я з енергією-ваю.

До якого місця рухається енергія-ваю, туди й рухається сім'я. Досягнувши каналу Шанкхіні, вона несе найвищу порожнечу. Відтак тіло набуде стану молока, безперечно, досягнувши округлості¹⁴.

Ця людина, за допомогою практик йоги стає тим, хто перебуває в Брахмані, в нього зменшаться вади, набуті за безмежні роки народжень і набуде він плід жертви ашвамедхі¹⁵ з місяця в місяць. Упродовж року набуде [він] плід [як від] жертвоприношення Раджасуя, без сумніву. Згорять всі проступки, що були набуті протягом безмежних народжень. Тут [у цьому світі], наче як трави [згорають легко] від вогню у тих, хто практикує йогу, [легко запаляться] аскези, відомі як обітниця, дарування та принесення у жертву.¹⁶

Від практик йоги [ця аскеза] стане наповненою безліччю чеснот.

Всі предки радіють сину, що дотримується йоги, вони насолоджуються всім щастям, позбувшись усіх нещасть.

¹¹ Вішну-грантхі — мається на увазі анахата.

¹² Або в «нектарній чакрі», мається на увазі вішуддха.

¹³ Місце перебування Рудри (Шіви) — мається на увазі аджна.

¹⁴ Можливо, мова йде про рівномірне ефірне поле — прана-майя-кошу.

¹⁵ Принесення коня у жертву.

¹⁶ Мова йде, що тому, хто практикує йогу легко даються аскези.

Друга частина

Богиня мовила:

О, Прикрашений-місяцем¹⁷, розкажи мені про саме той метод дх'яна-йоги, опанування яким звільняє всіх від прив'язаності до народжень.

Володар мовив:

Слід знати, що в середині пупка перебуває Брахма, в середині ж грудей — Махава¹⁸. Шанкару¹⁹ слід знати як того, хто [перебуває] в голові. Саме такі три місця відомі як ті, що «дають звільнення».

В середині пупка — вище світло, що палає на десять пальців, в середині грудей же перебуває потік світла у формі кола.

Слід медитувати на [таке] світло Шіви в голові, яскравість сіяння [якого], наче незчисленна кількість місяців, немов чистий кришталь, схожий з піднятою кулькою топленого масла.

За допомогою розуму²⁰, що зроблений нерухомим, ті, хто пробудилися, нехай з'єднують поступово три світла з енергією ваю і сім'ям, [тоді] в стеблі чакри Камарупи, в її центрі, і поза її центром, і у кожній чакрі з'явиться світло.

Самість²¹ з'явиться у тих людей, в яких завдяки практикам з'являються три світла: розум, сім'я та енергія-ваю.

Коли ж світло виникає в середині пупка, тоді в повній порожнечі зникає хід часу.

¹⁷ Шіва.

¹⁸ Вішну.

¹⁹ Шіву.

²⁰ Манасу.

²¹ Атман.

Тому мудрий нехай завжди робить за допомогою розуму²² дх'яну, що складається зі світла. З'єднання світла, енергії-ваю та сім'я дасть звільнення.

У [практика], розум якого стійкий в дх'яні [і] не є досяжним для слів, у того стійким буде все: енергія ваю, сім'я, свідомість та самість.

Завжди, коли блукають безконтрольні сім'я, свідомість та енергія-ваю, будучи приведеними в рух, [тоді] цей [практик] йде до неминучої смерті. Тому, ставши нерухомим, йогін утверджується в медитації й сам стає рівним Брахману.

Коли забуто, що сказане про дх'яна-йогу в приписах — [тоді стає осяжним] найвищий Брахман, що перебуває за межами медитації та оберігається у всіх вченнях.

Він – єдиний творець і господар для [богів, починаючи з] Брахми, Шіви, Вішну та інших, він — підтримка всіх створінь, [тих, що] залишили тіла і [ті, що] перебувають у тілах.

[Він —] єдиний, [він —] володар, що проникає всюди, позбавлений якості буття, що переважає всю природу, залишивши народження, старіння і тому подібне, всепроникний незмінний атман.

Встановивши свою свідомість у безперечності, слід робити її стійкою в порожнечі, слід знищувати все непостійне, що породжується розумом.

Слід розділяти постійно, о богине, зникле, що стосується п'яти першоелементів²³. Коли дії та свідомість перебувають у Брахмані, тоді набувши стан Брахмана, йогін прийде до стану звільнення і досягне всіх його якостей, починаючи з найдрібнішої, і ніяк інакше.

²² Буддхі.

²³ Тобто, те, що належить до матеріального.

Третя частина

Богиня мовила:

Яка ж практика цієї [медитації] для учнів з нестійкою свідомістю?

Володар мовив:

У співвідношенні з періодом життя²⁴ [слід медитувати] [або на таке] місце перебування Брахми [що розташовується] вище всесвіту²⁵, прекрасне, що складається зі світла, [або] над ним — [слід медитувати на] місце перебування Вішну, з'єднання в серці з добродіями, [або] на те, що видніється вище нього [на] — місце перебування Рудри [або] вище цього — [на] велику тишу, де Брахман, в цьому немає сумнівів.

Привівши розум вище великої тиші, й самотійно пізнавши зникнення часу [практик] досягає рівності Брахману.

Так, о Парваті, саме завдячуючи мистецтву Шіви²⁶ й інших [богів], що схоже на сон в сприйнятті, в роздумах і в знанні, іншого нічого бути не повинно²⁷.

Схоже [за допомогою цієї медитації], й Індра, й інші божества, й сіддхи прекрасні та успішні, вдосконалюються й ідуть найвищим шляхом.

Ті, хто мають природу людей, гандхарви, наги²⁸ й кіннари²⁹, таким чином вдосконалюючись в йозі, слідуєть найвищим шляхом.

²⁴ Період життя — ашрам. Мається на увазі, що медитація буде відрізнятися в різні періоди життя — (слід медитувати на Брахму — в період брахмачар'ї, у період учнівства; на Вішну — в період гріхастхи, період створення сім'ї, дому, стосунків; на Рудру — в період ванапрастхі, це період самотника, що живе осіло в лісі; на Брахмана — в період яті, період бродячого аскета), згідно з Манусмриті.

²⁵ Яйця Брахми.

²⁶ Припускаємо, що мова йде про описану вище медитацію.

²⁷ Крім практики, вказані в рядках 52-54

²⁸ Раса змій.

²⁹ Міфічні істоти з тілом людини й головою коня.

І навіть ті [люди], які іноді мандрують для заподіяння шкоди — ті схиблені, брехливі, низькі, злі, ті, хто ганьблять веди й брахманів, ті, хто не шанують ноги наставника, а також позбавлені усіх законів справедливості³⁰, а також ті, хто страждає від лінощів, бажання і гніву, ті, хто залишили практики, відсторонилися від йоги, [навіть вони] за допомогою цієї [медитації]³¹ йдуть до місця звільнення, до дотримання законів³², а не до чогось іншого, о Парваті.

О Прекрасна! Деякі [люди] знають закони [справедливості]³³, деякі [знають] наслідки діянь³⁴, деякі проголошують найкращим медитацію і пізнання.

Ті ж [люди], які [спочатку] досягли успіху в [наслідках] діянь і законах, [а потім] із навчання [отримали] пізнання³⁵, поступово вдосконалюючи себе, вони йдуть найкращим шляхом.

Той, хто слухає весь цей текст постійно, розказаний з пам'яті, в того знищуються [наслідки] помилкових діянь і отримає [він] стан Брахмана.

Від одного прослуховування [станеться] усунення [наслідків] здійсненого самостійно вбивства брахмана, й набуде він плід жертвопринесення Ашвамедхи за один день.

Той, хто прочитає [його] собі або іншому, той набуде плід всіх жертвопринесень. Ось найкращий текст, й іншого ніякого [подібного] нема.

Викладення основ. Ось повна Г'оракша-йога-шастра.

30 серпня 2022 р.

³⁰ Дхарми.

³¹ Вказаної вище.

³² Тут можливий інший переклад: йдуть до звільнення, слідуючи дхармі.

³³ Дхарми.

³⁴ Карми.

³⁵ Можливий інший переклад цього рядка: «люди, які з навчання досягнули знань законів, наслідків діянь і [медитації]»