

## Передмова Андрія Сафронова

Попри війну, ми продовжили заняття зі старшою групою санскриту та закінчили переклад, присвячений йозі третього розділу Мрігендра-тантри.

У цьому перекладі ми зробили лінгвістичний експеримент — зазвичай при перекладі першоджерел, ми намагалися максимально наблизити синтаксис перекладу до оригіналу. Наприклад, зберігали частини мови (дієприкметники перекладали як дієприкметники тощо). Такий переклад виявлявся зручним для людей, що вивчають санскрит, оскільки давав можливість легко знайти відповідне слово в оригіналі, проте через це страждала милозвучність та легкість читання. Цього разу декілька зустрічей ми приділили стилістиці та дозволили собі зробити більш «літературний» переклад, тобто висловити ідеї тексту інструментами тієї мови, якою перекладали, навіть зі суттєвим ухилом від початкового синтаксису.

Крім того, ми додали безліч посилань, які дозволяють читачеві помітити дискусії з іншими трактатами йоги, що не є очевидними на перший погляд.

Взагалі, «Мрігендра» виявилася дуже цікавим текстом. Ця тантра — одна з перших текстів Хатха-йоги, тому вона ніби знаходиться на перетині ранньої хатха-йоги, тантри й магії. У тексті наявні сліди впливу Тантра-локи та Віджняна-бхайрава-тантри, численні посилання на Йога-сутру, а також полеміку між «іконоборчим» та «іконофільським» напрямками в тантризмі.

Деякі практики, наведені тут, явно випереджають їх опис у Шіва-свародая-шастрі, як-от робота з диханням через окрему ніздрю. Крім того, у тексті описано як комбінувати першоелементи для різних цілей. Ці практики відомі в китайській медицині, але я не зустрічав їх раніше в індійських текстах (не знаю, чи це запозичення). Також викликає цікавість поєднання йоги з магичними практиками.

## Мрігендра-тантра, третій розділ.

Практики різних видів йоги<sup>1</sup> розуміють, що володіння собою недоступне тим, хто не пізнав себе. Маючи бажання перемоги [над собою], [вони] прагнуть пізнати себе.

Тому буття йогіном – це таке буття собою, яке спирається на пізнання себе та володіння собою<sup>2</sup>.

[Цього] досягають ті, хто перемагає зір та інші органи чуття. Підпорядкування органів чуття [досягається] поступово, завдяки пранаямі та іншим практикам.

Це такі [практики] такі: **пранаяма, пратьяхара, дхарана, дх'яна, вікшана, джапа, самадхі**<sup>3</sup>. Сама ж йога<sup>4</sup> [як з'єднання] – восьма й головна частина.

**Прана** – то енергія, що була описана раніше<sup>5</sup>. Її контроль (**пранаяма**) – це поділ [дихання] за ознаками на такі фази: затримка<sup>6</sup>, вдих, видих й усунення недоліків органів чуття<sup>7</sup>.

---

<sup>1</sup> Буквально у тексті: «практики, починаючи з дешиків».

<sup>2</sup> Буквальний переклад цього речення "Бути йогіном – пізнати себе". У нашому перекладі ми спираємося на коментар Нілакантхі, тому переклад дещо ширший, ніж вихідний текст. ātmavattvam yogitvam. Yogitvam – абстрактний іменник від слова yogin. Yogin – це йогін, той, хто володіє йогою, yogitvam, відповідно, – йогічність. Складніше із перекладом слова ātmavattvam згідно з коментарем Нілакантхі до цього тексту:

ātmā vidyate yeṣāṃ te ātmavantah *«Хто має самість (атман), той – ātmavat»*

ātmavat зазвичай перекладають як «той, що володіє собою». Під «володінням собою» найчастіше розуміється вміння контролювати емоції. Коментар же уточнює, що суфікс vat у слові ātmavat слід розуміти в сенсі vidyate «є» – один із дієслів буття. Тобто ātmavat – той, що є собою.

Також основні значення кореня vid: «знати», «бути», «перебувати», «набувати», «усвідомлювати». У санскриті існує кілька коренів буття, але тільки корінь vid має саме такі значення. Ми вважаємо, що автор тексту не дарма вибрав саме цей корінь, тому наголошуємо на такому перекладі, що об'єднує всі значення кореня vid «йогічність – це таке буття собою, яке спирається на пізнання себе та володіння собою».

<sup>3</sup> Ми залишаємо без перекладу назви частин йоги, переклад до кожної з них буде наведено нижче.

<sup>4</sup> Тут слово "йога" як частина серед інших восьми розуміється у значенні "з'єднання" (у тому числі як поєднання попередніх частин йоги). Слово "йога" як філософська система походить від іншого значення кореня yaj – «контролювати».

<sup>5</sup> У першому розділі.

<sup>6</sup> Можливим також є переклад «зупинка».

<sup>7</sup> В «Іша-упанішаді» слово «крату» згадується в значенні «розум»: «О розуме, пам'ятай про зроблене!» (ऋतो स्मर कर्तु). Ми перекладаємо термін «крату» як «органи почуття», згідно з коментарем.

Далі, [після пранаями], слід практикувати пратьяхару. [**Пратьяхара**] є поверненням спрямованості свідомості<sup>8</sup> звідусіль, де [органи чуття] куштують щонайменші задоволення.

Завдяки цьому [пратьяхарі], внаслідок повернення спрямованості свідомості<sup>9</sup> від об'єктів органів чуття<sup>10</sup>, свідомість стає здатною до концентрації (дхарани) на предметі, що обраний по своїй волі.

**Дх'яна** — роздуми про предмети концентрації (дхарани). Ця (дх'яна), що спрямована на них знову і знову, стає безперервною<sup>11</sup>— так визначається **самадхі**.

О мудрий, **джапа** — це промовляння, що має на меті обмірковування.

**Абхівікшана**<sup>12</sup> — це безперервний роздум, породжений сумнівами в уявленнях про об'єкти.

Завдяки цій [практиці] [йогін] знає, які об'єкти слід відкинути, а які — прийняти, які [об'єкти] перешкоджають роздуму, а які — сприяють, [а також знає], які [об'єкти] сприяють [роздуму] максимально»<sup>13</sup>.

Подібно до сонця осяюють світ сили йогіна<sup>14</sup>, який старанно практикує ці [частини йоги], як кожную окремо, так і всі разом.

Ніхто, ні людина, ні данава, ні ракшас не можуть керувати цим [йогіном], що сяє яскраво, оскільки потужністю енергії, дії та пізнання [він] перевершив їх.<sup>15</sup>

Контроль дихання є причиною повернення свідомості із з'єднання [з об'єктами органів чуття]<sup>16</sup>. Повернення [свідомості] є основою [для інших частин йоги], починаючи з концентрації, тому [контроль дихання] є основою всього [вчення йоги].

---

<sup>8</sup> *четас*.

<sup>9</sup> *चित*.

<sup>10</sup> *індрія-артха*.

<sup>11</sup> Термін *ekatānatā* явно відсилає до Йога-сутри.

<sup>12</sup> *Абхівікшана* — "філософська рефлексія".

<sup>13</sup> У контексті всього тексту цей рядок, ймовірно, перебував у початковому тексті після рядка 3.6.

<sup>14</sup> *шакті*.

<sup>15</sup> Цей рядок відсилає читача до Пашупата-сутри.

<sup>16</sup> *Pada* — багатозначне слово, що може позначати як об'єкт дискусії, так і стан, місце й слово. Вважаємо, що це слово було обрано навмисно й всі ці значення мають бути враховані при перекладі: *Завдяки [абхівікшані, йогін] знає які слова, стани, місця, об'єкти слід відкинути, а які прийняти...*

[Прохання:]

...О, кращій із богів, розкажи, будь ласкавий, докладніше про який-небудь інший, більш детальний метод досягнення успіху (сіддхі) у йозі.

[Відповідь:]

Згідно з приписами, не слід про це докладно поширюватись через побоювання надмірної прихильності до деталізації. Але на запитання треба відповідати, тому я дам коротку настанову.

Слід випустити сечу та інші [виділення], [потім] за допомогою глини слід очистити пеніс, анус і руки, спочатку з лівої [сторони], [повторювати очищення] відповідно один, п'ять і сім разів, згідно з приписами<sup>17</sup>.

Той, хто дотримується обітниці, [хай повторює це] двічі. Тричі випивши води, нехай двічі витре губи й з чистими губами двічі чи тричі торкнеться своїх рук, пупка, серця та голови.

Той, хто перебуває в хорошому стані, завдяки правильно приготіваній корисній їжі, [нехай розташується] у тихій хатині з трьома стінами або у лісі та [інших] подібних [відокремлених] місцях. [Потім] нехай сяде обличчям на північ, вшанує Шіву, Уму, Сканду та Голову Ганів (Ганешу), зосередить погляд на кінчику носа, [утримуючи] шию, голову і груди на одній лінії, прикриє п'ятами яєчка, не стуляючи щелепи, хай утримує тіло рівним, стійким і нерухомим, уперши язик у верхні зуби, нехай повністю видихне повітря через одну ніздрю. Це видих (**речака**).

Завдяки цій вправі [йогін] поступово досягає здатності до таких дій, як розсіювання та проникнення [у ворогів або у їх свідомість], навіть якщо вони перебувають далеко<sup>18</sup>.

Наповнення тіла повітрям ззовні — це вдих (**пурака**). За допомогою цієї вправи можна притягнути [до себе]<sup>19</sup> навіть щось дуже вагоме.

Коли припиняє вдихи та видихи, [у практика виникає] утримання [дихання], відоме [як] кумбхака. Внаслідок цієї вправи, без перешкод з'являється здатність до утримання (а також до зупинки й знешкодження) [бажаних об'єктів].

---

<sup>17</sup> Відповідно: пеніса – один, ануса – п'ять, рук – сім разів.

<sup>18</sup> Це співвідноситься з магічними ритуалами Атхарваведи

<sup>19</sup> Що також співвідноситься з ритуальною дією щодо залучення до себе будь-яких об'єктів, як фізично важкого предмета, так і важливого (використовується слово guchi, у якого є обидва ці значення).

Тоді йогін [стає] знавцем цього руху [прани] каналами місяця, сонця та Владики (сушумні). Пізнавши застосування властивостей такого [руху прани по трьох каналах], [він] зможе досягати бажаного.

Нехай [йогін] практикує пураку або кумбхаку для [зміцнення] свого здоров'я та перемоги над смертю, а для [досягнення цих же цілей щодо] іншого – [слід практикувати] річаку з [праною] у місячному (лівому) каналі.

Речаку ж [із праною, що знаходиться в сонячному (правому) каналі, слід практикувати] при жарі без вогню<sup>20</sup>, коли [потребує] висушення дерев, знищення посівів, й для [таких цілей, як] спалювання перешкод, сп'янінь та отрут.

Упродовж дх'яни, шанування богів, джапи та інших [схожих практик], а також упродовж залишення тіла та здійснення ініціацій, бажано [виконувати] кумбхаку та речаку [з праною] у каналі Владики (у сушумні).

Ця [пранаяма] буває короткою, середньою та тривалою, [коротка має тривалість] 12 тал<sup>21</sup>. Тала — це [час] дванадцяти обертів [долонею] навколо коліна<sup>22</sup>.

Та [пранаяма], [яку] супроводжує дх'яна й джапа, [називається] «із-сім'ям», інакше вона — «без-сім'я». [Пранаяма] із-сім'ям – [підходить] для стійкості свідомості, [та, що] без-сім'я — для іншого.

[Пранаяма із сім'ям], що зроблена на світанку, [знищує] провини, вчинені вночі, а [зроблена] на заході сонця — вчинені вдень. [Пранаяма] ж без-сім'я знищує блукання органів чуття, що розбігаються.

Той, хто постійно практикує цю [пранаяму] із сім'ям, є для своїх батьків човном (для порятунку з океану сансари), [він є подібним тому, хто] здійснив обмивання у священних місцях<sup>23</sup> й подібним присвяченому у всі ритуали.

Слід медитувати на божество, що є остаточною метою, завжди вимовляти його мантру. [Потім] [слід медитувати] на першоелементи (таттви), що їх одухотворяє це [божество]. Починати слід із землі.

---

<sup>20</sup> Ймовірно, йдеться про пропасницю.

<sup>21</sup> З коментаря випливає, що середня та тривала пранаями тривають 24 та 48 тал відповідно.

<sup>22</sup> Тобто час, за який долонь проходить 12 обертів навколо коліна.

<sup>23</sup> *тіртхах*.

Оскільки [медитація на] неживому елементі не сприяє досягненням, нехай [практик] медитує на будь-якому обраному [об'єкті] з думкою: «Це тіло Шіви».

Мудрець з цілісною свідомістю нехай практикує кумбхаку (затримку) повітря зі сім'ям заради успіху в таких видах активності як дхарана та інших [частинах йоги].

Ця [кумбхака з сім'ям] називається **дхараною**, оскільки, виконана 12 разів, вона формує стійкість свідомості й дарує здатність до концентрації (дхарани).

Слово дхарана [має] значення [стану] стійкості та [процесу] встановлення (концентрації на об'єкті). [Стан] стійкості у початківців [з'являється] в результаті практики [медитації] на цих [елементах], що її розпочали [саме] з землі, а не інакше.

Ці [елементи] наступних кольорів: жовтого (золотого), білого, вогняного, чорного та прозорого. Їм відповідають символи: квадрат, півколо, трикутник, коло та лотос (багатокутник). [Вони використовуються] для набуття [у медитації переживань] стійкості, наповненості, горіння, натхнення<sup>24</sup> та порожнечі й супроводжуються [відчуттями] твердості, спалаху, насіння (бінду) та порожнечі [відповідно].

Йогін, який зрозумів, [які] з'єднання та поділи [елементів] завдають шкоди, а [які] допомагають, або нейтральні, нехай утримує [комбінації елементів] для досягнення бажаної здатності.

[Прохання:]

О, Сурешваро (Владико), розкажи про те, на якій зоні [тіла] мудрому слід медитувати, на [який] колір<sup>25</sup>, та який результат [практик] з'єднання та поділу [елементів].

[Відповідь:]

Нехай мудрий утримує [елемент] землі у серці, коли свідомість розсіяна; [елемент] води — у горлі при спразі; [елемент] вогню — у животі, коли вогонь [травлення] слабкий; [елемент] повітря — у серці, горлі та інших місцях (чакрах), щоб знайти здатність активізувати прани; для усунення отрут і подібного [нехай утримує] ефір у тих місцях (чакрах), де потрібно.

---

<sup>24</sup> У сенсі мотивованості.

<sup>25</sup> Або на форму.

Ефір [розсіяний] у всіх першоелементах.

Для отримання бажаних результатів нехай мудрець застосує їх попарно — по дві пари в четвірці, коли пізнає, що відносно один до одного нейтральними є вода до повітря, а вогонь до землі; що ворожими є — вода до вогню та земля до повітря; дружніми є — вода до землі та вогонь до повітря.

О Найвеличніший серед богів, розкажи, в яких місцях у [тонкому] тілі знаходяться такі енергії як прана та інші, та що буде, коли вони [будуть] підпорядковані?

Завдяки дхарані на таких місцях як серце, пупок, груди, горло і спина, йогін здобуде перемогу щодо енергій, починаючи з пранаяни (прани).

Той, хто підкорив пранаяну<sup>26</sup>, підтримує своє тіло за власним бажанням. Той, хто оволодів мистецтвом апанаяни<sup>27</sup>, харчується, але не виділяє екскременти та подібне. Той, хто освоїв уннаяну<sup>28</sup>, досягає майстерності в мові та інших чеснотах. Той, хто освоїв саману, стає владикою свого тіла, старість залишає його. Коли переможена вінамана<sup>29</sup>, [йогін] може залишати тіло за власним бажанням. До [йогіна] не чипляється бруд, вода та гострі предмети, [а його] сила [стає] великою і невичерпною.

**Дх'яна**, що дає божественне саяво, — це дхарана, [виконана] 12 разів. **Самадхі** — це виконання цієї (дх'яни) 12 разів. [Воно є] причиною [появи таких здібностей як] аніма та інших.

Навіть без пранаями, стійкою є свідомість того, хто контролює себе. То й ж бо, хто практикує [пранаяму], негайно знаходить згадані чесноти.

Завдяки поступовій практиці, [виконаній], як зазначено, на будь-якому обраному об'єкті, свідомість [йогіна] проникає в цей об'єкт.

Тому, коли [практик] досліджує органами чуття усе те, що перебуває зовні, та відкидає всі зовнішні властивості<sup>30</sup>, хай виконує медитації на Шіва-таттві<sup>31</sup>.

---

<sup>26</sup> прану.

<sup>27</sup> виділення, тобто апани.

<sup>28</sup> підняття вгору, тобто удану.

<sup>29</sup> стискання, в'яну.

<sup>30</sup> Падартхі в сенсі вайшешики, тобто ознаки предмета, що спостерігаються.

<sup>31</sup> На прояві Шиви в цьому об'єкті.

Людина, яка, виконує пранаями та інші вправи з мантрою Шіви під час вмирання<sup>32</sup>, знаходить стан Шіви.

[У наявності заперечення:]

Ні для кого з народжених неможливо здійснювати дх'яну на найвищій формі Шіви<sup>33</sup>. Створений уявою [образ Шіви], внаслідок своєї барвистості<sup>34</sup> призводить до омани. Навіщо концентрувати на ньому свідомість?

[Відповідь на заперечення:]

Тоді<sup>35</sup> щодо землі та води не можна було б виконувати дхарану на різнокольорових символах, проте відомі досягнення йогинів, [набуті] внаслідок вправи [у концентрації на них].

[Заперечення:]

Яким чином може виникнути стійкість свідомості у тих, чия свідомість заплутана в задоволеннях?

[Відповідь:]

Хара (Шіва) дав цю практику щодо душ, забарвлених [пристрастями].

[Заперечення:]

Поступово [йогін] може поширити свою волю на весь світ. Навіщо ж той, хто володіє вправами і вайраг'єю, потребує барвистого образу [Шіви]<sup>36</sup>?

[Відповідь:]

Навіщо ж обмежувати різноманітність образів того Йогіна-що-перебуває-скрізь [Парамешвари<sup>37</sup>], що завжди [перебуває] у всіх істотах, та який дав форму всім живим істотам?

---

<sup>32</sup> Дослівно «той, кого покинули прани».

<sup>33</sup> Уявити найвищу форму Шіви.

<sup>34</sup> *Vaicitryāt* — розфарбованість, за своєю природою протилежна єдності.

Наявна дискусія з рядками 5-6 Віджняна-бхайрава-тантри. А саме, позначено проблему іконоборства.

<sup>35</sup> Якби було правильно, що не слід медитувати на розмальованому об'єкті.

<sup>36</sup> Посилання до визначення вайраг'ї в Йога-сутрі.

<sup>37</sup> Згідно з коментарем, йдеться про Парамешвару, тобто Шіву.



Коли [практик] за допомогою своєї свідомості сформулює достовірні уявлення про форми та стани, [тоді] на чому б не зупинялася [його] свідомість, на тому слід медитувати<sup>38</sup>.

Після того, як у [йогіна], що усунув перешкоди, [за допомогою цієї медитації] поступово набула прояви йога-самскара<sup>39</sup>, [далі] народжується стійкість свідомості, що пов'язана з найвищими якостями (сіддхами<sup>40</sup>).

Таким чином, саме у того, хто практикує без [медитації] на уявну форму, тобто у того, хто медитує на ніщо, мимоволі проявляється власне єство, яке має природу пізнання та дії щодо всіх об'єктів, наділене блаженством і незмінне.

Здобувши його, [практик] не рухається до з'єднання з нещастям, що повторюється, [а також не рухається] до потоку невдач.

Це найвище [знання], що його оспівували сіддхі<sup>41</sup> й боги, воно очищає, воно є безпосереднім сприйняттям Шамбху (Шіви), та має бути найбільш прихованим з усього, що слід приховувати. [Його] не слід давати тому, що прожив мало, неуважному, тому, хто не виконує ритуали та практику аскези, [а також] тому, хто не шанує Шіву.

[Той йогін], чії шляхи дивовижні, він, завдяки практиці сяє якостями богів<sup>42</sup>, проходячи бажані світи [й] у належний час залишає смертне тіло, та після цього перебуває у своїй природі.

---

Переклад із санскриту виконували учасники проекту [Sanskrit in Ukraine](#) під редактурою Тетяни Приходько, 24 квітня 2022 р.

Переклад з російської на українську виконала Тетяна Приходько під редактурою Марти Коник 1.08.2022.

---

<sup>38</sup> Така медитація є у Віджняна-бхайрава-тантрі.

<sup>39</sup> Посилання до сутри 1-50 Йога-сутри.

<sup>40</sup> Згідно з коментарем.

<sup>41</sup> Міфічні істоти.

<sup>42</sup> сіддхами.