



ШИВА-СУТРЫ

(III. АНАВОПАЙЯ)

Поклонение Господу Шиве, причине всего сущего!

॥ ॐ नमः शिवाय ॥

Введение

В последнем и самом обширном разделе Шива-сутр, который называется «Анавопайя», идет речь о двойственных методах, использующих *Крияшакти* («энергия действия», соответствующая 5-й *таттве Садвидья*). Эта двойственность свидетельствует о том, что практикующий считает себя неким отдельным субъектом, который обладает физическим телом, *праной*, интеллектом и т.д. Само слово «анавопайя» подразумевает существование отдельной обусловленной личности (санскр. *ану*). В КШ существует огромное количество самых разнообразных практик, относящихся к разделу *Анавопайя*, однако их конечная цель – привести практикующего к возможности использования недвойственно-двойственных и чисто недвойственных методов *Шактопайи* и *Шамбхавопайи* соответственно. Не следует однако думать, что при переходе от одних практик к другим всегда выполняется некая заданная последовательность. Это не так. Здесь не может существовать какой-либо строгой постепенности, поскольку философия КШ исходит из утверждения, что высшая и окончательная реализация уже достигнута. Нам остается лишь обнаружить (узнать) это уже присутствующее недвойственное состояние сознания, неотличимое от состояния Господа Шивы. Методы такого обнаружения могут быть самыми разными, и они определяются квалифицированным гуру. Все зависит от способностей ученика. Например, ученик начитывает какую-либо мантру, но не понимает единства его самого со звуком этой мантры и Господом Шивой. В этом случае он практикует на уровне *Анавопайи*. Но если такое единство вдруг осознается, то он автоматически переходит на уровень *Шактопайи*. При этом в техническом

плане ничего не изменяется: он читает все ту же мантру. В какой-то момент он может прекратить использование мантры как метода и просто пребывать в своем «Я». Это будет уже соответствовать уровню *Шамбхавопайи*. Такого рода «прорывы» в осознании зависят от *шактинаты*, исходящей от гуру, каких-либо божеств или непосредственно от Господа Шивы.

आत्म चित्तम् ॥ १ ॥

[*aatma cittam*] || C3.1 ||

Атман [есть] ум.

Смысл этого утверждения становится достаточно очевиден, если обратиться к комментарию на C1.1. Несмотря на то, что в третьем разделе Шива-сутр речь, главным образом, идет об индивидуальном обусловленном уме (*चित्ता*) некоего ограниченного субъекта (*ану*), этот ум в действительности неотличим от Атмана. Атман просто проявляет себя в обусловленном виде, это только игра божественного сознания.

ज्ञानं बन्धः ॥ २ ॥

[*jñāanam bandhah*] || C3.2 ||

Знание - оковы.

Мы видим, что C3.2 полностью совпадает по тексту с C1.2. Однако здесь подразумевается несколько иной смысл. О каком же знании идет речь? О знании внутреннего ментального органа (*антах-караны*) индивидуального обусловленного субъекта (*таттвы* 14 (*буддхи*), 15 (*аханкара*) и 16 (*манас*)). Это знание не является чистым, поскольку находится во власти *гун* материальной природы (*саттва*, *раджас*, *тамас*). Такое обусловленное знание является преградой для непосредственного восприятия чистого божественного «Я-сознания». Здесь полностью действуют все три вида омрачений: *анавамала*, *майямала* и *кармамала*.

कलादीनां तत्त्वानामविवेको माया ॥ ३ ॥

[*kalaadiinaam tattvaa naamaviveko maayaa*] || C3.3 ||

Неразличение *таттв* Калā и т.д. есть *майя*.

В результате сковывающего знания, индивидуальный субъект не имеет возможности различать *таттвы* (уровни проявленной реальности): как высшие (первые пять *таттв*), так и низшие (*таттвы* 7-36). Такое неразличение названо здесь *майей*. Как отмечается в текстах КШ, *майя-таттва* создается непосредственно Господом (единственная нечистая *таттва*, которую создает сам Господь Шива). В контексте философии КШ, *майя* – это не иллюзия, а некая «матрица» (точнее матрицы), ограничивающая проявления различных сил (действия, знания, время и пр.) рамками индивидуального бытия отдельного субъекта. Например, человек зажигает свет в своей комнате и видит лишь то, что в ней находится. Он не может воспринимать мира за пределами этой комнаты и знать, что там. Это может служить грубой иллюстрацией ограничений пространства (санскр. *нияти*) и знания (санскр. *видья*). В мире *майи* все существует в виде отдельных частей, а поэтому отсутствует восприятие божественного единства.

शरीरे संहारः कलानाम् ॥ ४ ॥

[shariire samhaarah kalaanaam] || C3.4 ||

Растворение частей в теле.

В соответствии с философией КШ, все бесконечно разнообразные проявления Шакти (*Кула*) существуют в виде четырех тел: грубое (санскр. *стхула-шарира*), тонкое (санскр. *сукшма-шарира*, *линга-шарира* или *пурьяштака*), причинное (санскр. *кара́на-шарира*) и надпричинное (санскр. *махакара́на-шарира*). Грубое тело (*стхула-шарира*) состоит из 5-и грубых элементов (*таттвы* 32-36); тонкое тело (*пурьяштака*) состоит из *буддхи*, *аханкары*, *манаса*... и 5-и *танматр* (*таттвы* 14-31); причинное тело (*кара́на-шарира*) состоит из *таттв* (6-13); надпричинное тело (*махакара́на-шарира*) состоит из *таттв* (3-5). В С3.4 слово «тело» (*шарира*) относится ко всем вышеупомянутым разновидностям тел. Практика *растворения* частей приводит в итоге к осознанию полного божественного Единства. Эта практика может осуществляться на различных уровнях. Например, практикующий с помощью специальных методов (с использованием *мудр* и *пр.*) может осознавать единство всех окружающих его грубых объектов (включая его собственное тело). Существуют практики «остановки» *манаса*, при которых происходит прямое постижение *аханкары* (ложное «я») или ограниченного «я-сознания» и т.п.

नाडीसंहारभूतजयभूतकैवल्यभूतपृथक्त्वानि ॥ ५ ॥

[naadiisamhaarabhootajayabhootakaivalyabhootaprithaktvaani] || C3.5 ||

Растворение в *нади*, покорение элементов, обособление от элементов, разделение с элементами.

В С3.5 речь, главным образом, идет о различных методах работы с жизненной энергией или *праной*. Например, растворение в *нади* может означать растворение *праны* и *апаны* в центральном канале (санскр. *сушумна*), при котором обретается единство с пульсирующей энергией Шакти и прекращается двойственное восприятие. Обособление от элементов – это практика *пратьяхары*, при которой ум отделяется от соответствующих объектов (грубых элементов)... В КШ практикуется множество самых различных *пранаям*, особых медитаций и других методов работы с тонкими и грубыми энергиями. Их конкретное описание можно найти в соответствующих коренных текстах.

मोहावरणात्सिद्धिः ॥ ६ ॥

[mohaavaranaatsiddhih] || C3.6 ||

[Обретение] *сиддх* под покровом неведения.

В результате выполнения практик, о которых говорилось в С3.5, могут возникать те или иные сверхобычные способности (*сиддхи*). Однако эти способности не следует считать в данном случае каким-либо существенным достижением. Все они так или иначе связаны с ограничениями. Это ограниченные *сиддхи* (санскр. *апарасиддхи*), а не высшие (санскр. *парасиддхи*). Для преодоления подобных ограничений необходима медитация на единство с Господом Шивой (*Шивохам*) и др. Таким образом, С3.6 содержит некое предостережение для всех практикующих *йогинов*.

मोहजयादनन्ताभोगात्सहजविद्याजयः ॥ ७ ॥

[mohajayaadanantaabhogaatsahajavidyaajayah] || C3.7 ||

Бесконечное распространение естественного знания – победа над неведением.

Естественное знание (*сахаджа-видья*) – это вся полнота знания, содержащегося в Шакти. Под ним может также пониматься *вимарша*. Это знание является *естественным*, поскольку оно ничем не создается, а просто проявляется. Только всеобъемлющее обладание таким знанием полностью устраняет покров неведения, о котором говорилось в C3.6.

जाग्रद्वितीयकरः ॥ ८ ॥

[jaagraddvitiiyakarah] || C3.8 ||

При пробуждении все другое – луч света.

Состояние пробуждения – это полнота естественного знания (*сахаджа-видья*). При таком состоянии «все другое» (весь мир) воспринимается как сияющее расширение своей собственной природы. Этот мир становится подобным лучам света, которые исходят из «Я». Разумеется сравнение с лучами – это лишь некая аналогия, поскольку такое состояние невозможно описать словами.

नर्तक आत्मा ॥ ९ ॥

[nartaka aatmaa] || C3.9 ||

Атман - танцор.

Здесь говорится о великом космическом танце Господа Шивы, который возникает спонтанно, без какого-то плана и намерения. Эту сутру можно было бы перевести и как «Атман - актер», поскольку в процессе своего танца Шива (Атман) играет всевозможные роли, становясь теми или иными ограниченными существами, объектами, процессами и т.п.

रङ्गोऽन्तरात्मा ॥ १० ॥

[rango'ntaraatmaa] || C3.10 ||

Внутреннее «я» - театр.

В данном контексте выражение «внутреннее “я”» означает не что иное, как тонкое тело (санскр. *пурьяшатака*). Именно в этом тонком теле (иногда его называют «душой»), как в театре, и разворачивается танец Шивы. Этот «театр» можно было бы сравнить и с неким транспортным средством, которое перемещается из жизни в жизнь. В каждой жизни там даются те или иные представления: радостные, трагические и т.п.

प्रेक्षकाणीन्द्रियाणि ॥ ११ ॥

[prekshakaaniindriyaani] || C3.11 ||

Индрии - зрители.

Внутри этого театра располагаются зрители - органы чувств (*индрии*) или, говоря точнее, определенные энергии, протекающие через органы чувств. Полная вовлеченность органов чувств в происходящее на «сцене театра», приводит к бесконечному циклическому существованию (*сансара*). Это немного напоминает бесконечный сериал, при просмотре которого все время хочется продолжения.

धीवशात्सत्त्वसिद्धिः ॥ १२ ॥

[dhiivashaatsattvasiddhih] || C3.12 ||

За счет ясного понимания обретается *самтв*.

Здесь идет речь о ясности интеллекта (*буддхи*), который понимает суть происходящего спектакля, разыгранного Шивой. В результате такого понимания ум (*читта*) практикующего обретает гармонию (*самтв*). Эта гармония обеспечивается невовлеченностью в происходящее и пр. *Самтвичный* ум можно уподобить чистому зеркалу, отражающему и понимающему сцены спектакля. *Самтв*-гуна по своей природе есть *Джнянашакти*, и она вызывает разнообразные переживания счастья, радости, ясности, гармонии и пр.

सिद्धः स्वतन्त्रभावः ॥ १३ ॥

[siddhah svatantrabhaavaah] || C3.13 ||

Обретается состояние свободы.

В данном случае речь идет об обретении свободы в условиях тех ограничений (*анавамала* и др.), в которых пребывает *йогин*. Однако эта свобода по своей сути совершенна.

यथा तत्र तथान्यत्र ॥ १४ ॥

[yathaa tatra tathaanyatra] || C3.14 ||

Как здесь, так и везде.

Слово «здесь» относится к телу освободившегося *йогина*. Он достигает понимания того, что точно такая же свобода присутствует везде: как в его теле, так и за его пределами. Природа этой свободы всегда одна и та же. Об этом весьма точно сказано в *Спандакарике* (6-7):

«Этот принцип Спанды должен быть изучен с большим вниманием и уважением. За счет него *Карана-варга*, будучи неодушевленной, выглядит так, как будто она сама одушевлена и вместе с *Антара-чакрой* обладает способностью проявлять внешние объекты, удерживать их и растворять. Однако все это существует лишь за счет Его абсолютной свободы».

बीजावधानम् ॥ १५ ॥

[bijjaavadhaanam] ॥ C3.15 ॥

Внимание на биджу.

В данном контексте слово «биджа» (семя) означает первичную энергию Шакти (санскр. *Парашакти*), которая является причиной существования всех вещей. Внимание *йогина* должно быть всегда обращено на нее.

आसनस्थः सुखं हृदे निमज्जति ॥ १६ ॥

[aasanastha_h sukham hrade nimajjati] ॥ C3.16 ॥

Утвердившись в асане, [йогин] легко погружается в Озеро .

Слово «асана» означает в данном случае устойчивое состояние, при котором *прана* и *апана* соединяются в центральном канале. В результате *йогин* погружается в *Великое Озеро* (См. C1.22).

स्वमात्रानिर्माणमापादयति ॥ १७ ॥

[svamaatraanirmaana_{ma}apaadayati] ॥ C3.17 ॥

[Он] творит в силу своей природы.

В соответствии с различными комментариями, слово «он» может относиться здесь либо к самому Шиве, либо к *йогину*. Однако суть от этого не меняется. Творение возможно для *йогина* только в том случае, если он полностью объединяется с энергией Шакти и становится *дживанмуктой*.

विद्याविनाशे जन्मविनाशः ॥ १८ ॥

[vidyaavinaashe janmavinaasha_h] ॥ C3.18 ॥

Прекращение [ограничивающего] знания – прекращение перерождений.

Здесь говорится о замене ограничивающего знания (санскр. *вритти-джняна*) на естественное знание (*сахаджа-видья*). Такая замена приводит к выходу за пределы сансары.

कवर्गादिषु माहेश्वर्याद्याः पशुमातरः ॥ १९ ॥

[kavargaadi_{shu} maaheshvaryaadyaa_h pashumaatarah_h] ॥ C3.19 ॥

Махешвари и другие богини, относящиеся к группам «Ка» и пр., являются матриками пашу.

Существуют различные виды энергий Шакти, которые проявляются в виде тех или иных слогов (восьми групп слогов) и управляются соответствующими богинями (Махешвари, Каумари, Ваишнави и др.). Каждая такая богиня может действовать на трех различных уровнях: *Гхора-шакти*, *Гхоратари-шакти* и *Агхора-шакти*. На уровне *Гхора-шакти* богини формируют привязанности к плодам (хорошим и плохим) тех или иных действий (так появляется *пашу* – ограниченное и связанное сансарическое существо); на уровне *Гхоратари-шакти* они вызывают деградацию сознания; на уровне *Агхора-шакти* они могут даровать *шактинату* и освобождение от сансары. Эту сутру можно расценивать как предупреждающую.

त्रिषु चतुर्थं तैलवदासेच्यम् ॥ २० ॥

[trishu caturtham tailavadaasecyam] ॥ C3.20 ॥

Четвертое должно пропитать три, подобно маслу.

«Четвертое» – это состояние *турьи*. Оно должно «пропитать» три другие энергии Шакти (*Гхора*, *Гхоратари*, *Агхора*) подобно тому, как масло пропитывает ткань. В соответствии с объяснениями Кшемараджи, здесь можно также иметь в виду и три состояния *праны* (сон, глубокий сон и бодрствование).

मग्नः स्वचित्तेन प्रविशेत् ॥ २१ ॥

[magnah svacittena pravishet] ॥ C3.21 ॥

[Йогин] должен объединить [с ним] свой ум.

Йогин должен объединить все аспекты своего ума (*читта*) с этим четвертым состоянием *турьи*.

प्राणसमाचारे समदर्शनम् ॥ २२ ॥

[praanasamaaare samadarshanam] ॥ C3.22 ॥

Сбалансированная прана [дарует] равностное видение.

Равностное видение можно толковать здесь как восприятие Единства или недвойственности.

मध्येऽवरप्रसवः ॥ २३ ॥

[madhye'varasavaḥ] ॥ C3.23 ॥

В промежутках порождаются низшие состояния [сознания].

Состояние *турьи* не является окончательным, а поэтому при нахождении в нем всегда существует опасность снова оказаться на более низких уровнях сознания. Это может происходить в те моменты, когда сознание *йогина* переходит от одного состояния к другому: от бодрствования к сну, от сна к глубокому сну и т.п. Только после реализации *турьятиты*, такая опасность перестает быть актуальной.

मात्रास्वप्रत्ययसन्धाने नष्टस्य पुनरुत्थानम् ॥ २४ ॥

[maatrasvapratyayasandhaane nashtasya punarutthaanam] || C3.24 ||

При объединении «Я-сознания» с объектами, утраченное [состояние] возобновляется.

Если все же *йогин* утратил состояние *турьи*, он может всегда возвратиться в него за счет объединения своего «Я-сознания» с объективной реальностью. Блаженство *турьи* возобновляется, когда *йогин* начинает воспринимать все вокруг, как свое собственное «Я».

शिवतुल्यो जायते ॥ २५ ॥

[shivatulyo jaayate] || C3.25 ||

[Такой *йогин*] становится подобным Шиве.

Важно понимать, что здесь говорится о подобии Шиве, но не о полном тождестве с Шивой. В состоянии *дживанмукты* можно быть лишь подобным Шиве, но после оставления тела такой *йогин* мгновенно становится самим Шивой.

शरीरवृत्तिर्व्रतम् ॥ २६ ॥

[shariiravrittirvratam] || C3.26 ||

Нахождение в теле – [его] обет.

Для *йогина*, который стал подобным Шиве, пребывание в теле является его последним обетом.

कथा जपः ॥ २७ ॥

[kathaa japaḥ] || C3.27 ||

[Его] речь – *джана*.

Для такого *йогина* любой произнесенный звук является мантрой (в том смысле, как об этом говорилось в комментарии на C2.1). Его речь – начитывание мантры.

दानमात्मज्ञानम् ॥ २८ ॥

[daanamaatmajñaanam] || C3.28 ||

Знание Атмана – его дар.

Ученики такого йогина могут получать от него *шактипату* или милость. Это его дар всем.

योऽविपस्थो ज्ञाहेतुश्च ॥ २९ ॥

[yo'vipastho jñāahetushca] ॥ C3.29 ॥

Тот, кто [объединен с Шактичакрой], является источником мудрости.

Краткое объяснение понятия «шактичакра» было дано в C1.6. Это слово не присутствует в C3.29 в явном виде, но подразумевается. Существуют и другие трактовки данной сутры.

स्वशक्तिप्रचयोऽस्य विश्वम् ॥ ३० ॥

[svashaktipracayo'sya vishvam] ॥ C3.30 ॥

Вся вселенная – развертка его собственной Шакти.

स्थितिलयौ ॥ ३१ ॥

[sthitilayau] ॥ C3.31 ॥

Сохранение и поглощение.

Его Шакти вызывает также сохранение и поглощение вселенной.

तत्प्रवृत्तावप्यनिरासः संवेत्तृभावात् ॥ ३२ ॥

[tatpravrittaavapyaniraasaḥ samvettribhaavaat] ॥ C3.32 ॥

Несмотря на эти деяния, Он не теряет состояния познающего Субъекта.

Как сказано в Спандакарике (14): «Состояние действия преходяще, тогда как состояние делателя - вечно».

सुखदुःखयोर्बहिर्मननम् ॥ ३३ ॥

[sukhaduḥkhayorbahirmananam] ॥ C3.33 ॥

[Такой йогин] воспринимает наслаждения и страдания как нечто внешнее.

Главный смысл этой сутры состоит в том, что реализованный йогин больше не воспринимает страдания и наслаждения как свои собственные. Раньше они возникали исключительно в его тонком теле (*пурьяштака*), но теперь он вышел за пределы этого тела. Достигнув освобождения, он больше не отождествляет себя с ними. Как сказано в Спандакарике (1.5): «В Нём нет ни страдания, ни счастья, ни субъекта, ни объекта... Он есть ТО - *Парамарта*».

तद्विमुक्तस्तु केवली ॥ ३४ ॥

[tadvimuktastu kevalii] ॥ C3.34 ॥

Тот, кто свободен от них, есть Единое.

Когда различные пары противоположностей (наслаждение-страдание и др.) возникают совместно, как нечто целостное и единое с сознанием *йогина*, такой процесс можно называть «изоляцией (санскр. *кевала*) от двойственности». Такая «изоляция» есть состояние чистой субъективности.

मोहप्रतिसंहतस्तु कर्मात्मा ॥ ३५ ॥

[mohapratishamhatastu karmaatmaa] ॥ C3.35 ॥

Но тот, кто скован неведением, находится во власти кармы.

Скованность – это состояние отождествления с телом и пр. В этом случае неумолимо действует закон кармы, который приносит те или иные плоды.

भेदतिरस्कारे सर्गान्तरकर्मत्वम् ॥ ३६ ॥

[bhedatiraskaare sargaantarakarmatvam] ॥ C3.36 ॥

Когда двойственность прекращается, [йогин] становится Творцом.

Вовлеченность в различные двойственные проявления не позволяет *йогину* стать Творцом в подлинном смысле этого слова. Он привязан к тому, что уже проявлено. Но как только двойственность преодолена, появляется доступ к всеобъемлющей свободной воле (*сватантрыя*), которая способна творить любые миры и пр.

करणशक्तिः स्वतोऽनुभवात् ॥ ३७ ॥

[karanashaktih svato'nubhavaat] ॥ C3.37 ॥

Творческая сила сознания [возникает] из его собственного опыта.

Обычное связанное существо (*нашу*) также обладает способностью творить что-то в своем уме, однако эта способность сильно ограничена. Объекты такого творения воспринимаются лишь этим существом. Но реализованный йогин, объединивший свою волю с абсолютно свободной волей Господа Шивы, способен творить все, что угодно. В этой связи любопытно отметить, что практики некоторых духовных традиций, не признающих свободную творческую волю Бога, достигают, в лучшем случае, лишь состояния пассивного свидетеля (состояние *виджнянакалы*) и могут находиться в нем вплоть до конца текущей *кальпы*. В КШ такое состояние не считается окончательным освобождением.

त्रिपदाद्यनुप्राणनम् ॥ ३८ ॥

[tripadaadyanupraan^uanam] ॥ C3.38 ॥

Три состояния оживляются изначальным.

Здесь изначальное состояние – это *турья*. Именно за счет него мы испытываем блаженство в трех других состояниях ума (бодрствование, сон, глубокий сон). Источник этого блаженства – *турья*. Например, находясь в состоянии бодрствования, мы встречаем хорошего старого друга. В нас возникает радость. Источник этой радости не находится в таком ментальном объекте, как «друг» или в наших телах. В момент встречи создаются условия для проявления нашей изначальной природы, которая едина с состоянием *турьи*. Именно она и наполняет встречу радостью.

चित्तस्थितिवच्छरीरकरणबाह्येषु ॥ ३९ ॥

[cittasthⁱtivacchariirakaranabaahyeshu] ॥ C3.39 ॥

Не только состояние ума (*читта*), но и тело, органы чувств, все внешнее.

Турья оживляет или наполняет не только наш ум, но и тело, органы чувств, а также все внешние объекты. Именно поэтому реализованный *йогин* видит в мире лишь гармонию и блаженство.

अभिलाषाद्बहिर्गतिः संवाहस्य ॥ ४० ॥

[abhilaash^aadbahirgati^h samvaahasya] ॥ C3.40 ॥

Желание того, что проявлено вовне, ведет к перерождениям.

Как только внутреннее состояние *турьи* теряется, ум мгновенно вовлекается во все внешнее. Именно такая вовлеченность и ведет к циклическому существованию.

तदारूढप्रमितेस्तत्क्षयाजीवसङ्क्षयः ॥ ४१ ॥

[tadaaruudh^apramitestat^kshayaajiiivasankshayah] ॥ C3.41 ॥

Утвердившись в правильном понимании Того и устранив такие желания, *джива* прекращает свое [ограниченное] существование.

Правильное понимание Того – это пребывание в *турье*. «Такие желания» – это желания чего-либо внешнего. Реализованный *йогин* перестает быть какой-то ограниченной личностью или душой (*джива*). Он пребывает за гранью двойственных представлений о внешнем и внутреннем. Время больше не властно над ним. Ограниченная субъективность тонкого тела (*пурьяштак*) превращается во всеобщую субъективность «Я».

भूतकञ्चुकी तदा विमुक्तो भूयः पतिसमः परः ॥ ४२ ॥

[bhuutakañcukii tadaa vimukto bhuyaḥ patisamaḥ paraḥ] || C3.42 ||

В результате [йогин] воспринимает [свое тело просто] как покров из грубых элементов, а сам становится Высшей Реальностью, подобным Господу.

В этом состоянии полностью устраняется самоотождествление с телом. Оно больше не воспринимается как «я».

नैसर्गिकः प्राणसम्बन्धः ॥ ४३ ॥

[naisargikaḥ praanasambandhaḥ] || C3.43 ||

Соединение *праны* [с телом] – естественное качество.

Несмотря на то, что йогин больше не отождествляет себя с телом, связь тела с жизненной силой или *праной* продолжает поддерживаться естественным образом.

नासिकान्तर्मध्यसंयमात् किमत्र सव्यापसव्यसौषुम्नेषु ॥ ४४ ॥

[naasikaantarmadhyasamyamaat kimatra savyaapasavyasaushumnesḥu] || C3.44 ||

[Йогин] постоянно сосредоточен на центральном внутреннем аспекте [пранаशакти]. Что тогда в левом, правом или центральном канале?

По существу здесь говорится о постоянном сосредоточении на *вимарше*. Для такого йогина, который постоянно сосредоточен на *вимарше*, нет нужды в каком-либо сосредоточении на *пране* в левом, правом и центральном каналах. Слово «пранашакти» добавлено в соответствии с объяснениями Кшемараджи.

भूयः स्यात्प्रतिमीलनम् ॥ ४५ ॥

[bhuyayaḥ syaatpratimiilanam] || C3.45 ||

Пусть снова и снова, как внутри, так и снаружи, [осознается] [Высшее «Я»].

Выражение «снова и снова» подчеркивает здесь тот факт, что состояние Шивы не является чем-то новым. Оно известно каждому и нераздельно с каждым.

(На этом заканчивается последний раздел Шива-сутр)

© Ананта Виджняна даса, 2005.