

ХАТХА ЙОГА ПРАДИПИКА

Сватмарамы

Наставления по Крия Йоге

Шайлендра Шарма

© 2013 Шайлендра Шарма

ISBN-10: 1493544020

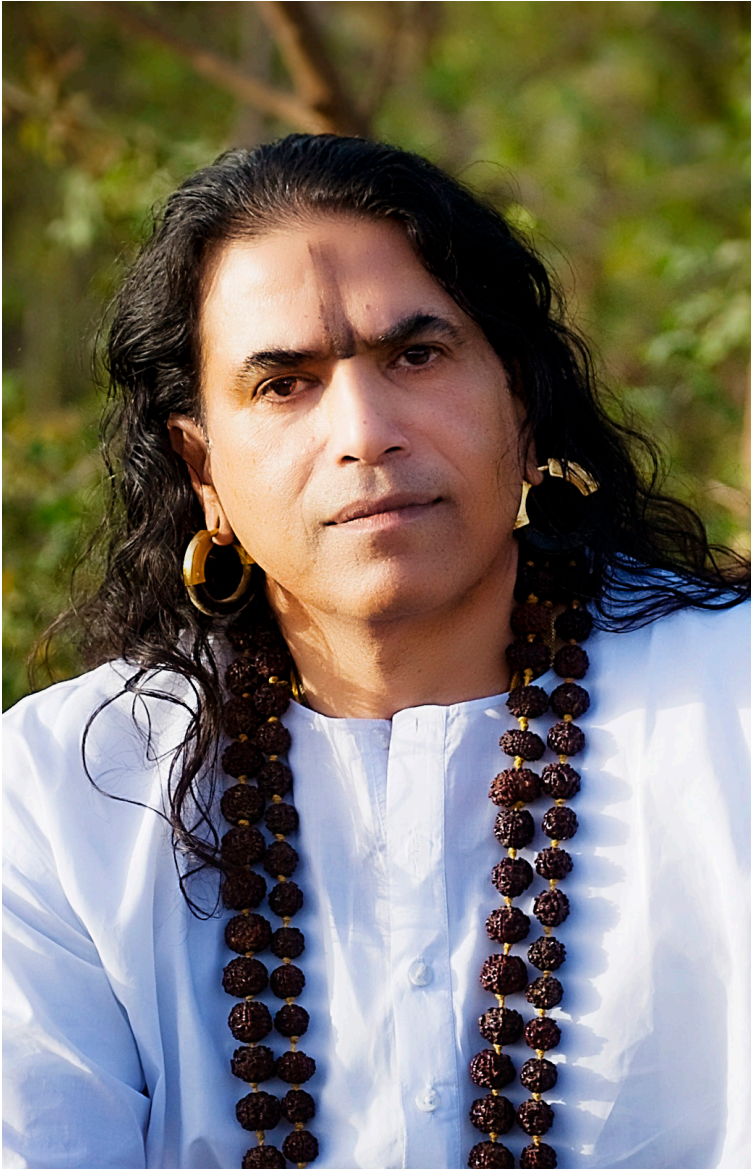
ISBN-13: 978-1493544028

Содержание

Предисловие	7
Глава I	13
Асаны	21
Свастикасана	22
Гомукхасана	23
Вирасана	24
Курмасана	25
Куккутасана	26
Уттанакурмасана	27
Дханурасана	28
Матсьендрасана	29
Пашчимоттанасана	31
Маюрасана	33
Шавасана	35
Сиддхасана	37
Падмасана	42
Симхана	47
Бхадрасана	49
Глава II	57
Нади Шодхана	61
Шаткармы	72
Дхаути	73
Басти	75
Нести	77
Тратака	78

Наули	79
Капалабхати	81
Гаджакарани	83
Манонмани	85
Кумбхаки	86
Сурьябхедана	88
Уджайи	91
Ситкари	93
Шитали	95
Бхастрика	97
Бхрамари	103
Мурчха	104
Плавини	105
Признаки успеха	109
Глава III	111
Мудры	115
Махамудра	117
Махабандха	123
Махаведха	127
Кхечари	132
Уддияна Бандха	149
Мула Бандха	152
Джаландхара Бандха	156
Випарита Карани	161
Ваджроли	165
Сахаджолли	171
Амароли	173
Шакти Чалини	179

Глава IV	195
Шамбхави Мудра	213
Кхечари Мудра	218
Йони Мудра	231
Арамбха Авастха	233
Гхата Авастха	235
Паричайя Авастха	236
Нишпатти Авастха	237
Нада Анусандхана	249
Приложение	255
Благодарности	257



Предисловие

«Хатха Йога Прадипика» — самый загадочный и совершенный из всех известных трудов по йоге. Эта книга не предназначена для начинающих, это практическое руководство для опытных йогов, дающее полное, исчерпывающее и детальное описание техник Крия Йоги.

Сватмарама, автор этой книги, одна из самых таинственных исторических личностей. Никаких упоминаний о нем не удалось найти ни в одном из доступных источников. Я убежден, что сам Бабаджи создал «Хатха Йога Прадипику», используя псевдоним Сватмарама.

Я благодарен моим ученикам, положившим начало обсуждению «Хатха Йога Прадипики» и содействовавшим появлению этой книги.

Шайлендра Шарма

Бабаджи Шри Гурунатху
посвящается

अथ हठयोगप्रदीपिका ।

atha haṭhayōgapradīpikā

ХАТХА ЙОГА ПРАДИПИКА

प्रथमोपदेशः
parthamōpadēśaḥ

Глава I
АСАНА

श्रीआदिनाथाय नमोऽस्तु तस्मै येनोपदिष्टा हठयोगविद्या ।
विभ्राजते प्रोन्नतराजयोगमारोढुमिच्छोरधिरोहिणीव ॥ १ ॥

*śrīādīnāthāya namo'stu tasmai yenopadiṣṭā haṭhayogavidyā |
vibhrājate pronnatarājayogamāroḍhumicchoradhirohīṇīva ॥ 1 ॥*

Я приветствую Гуру Адинатха, давшего знание Хатха Йоги искателям наивысшего состояния йоги — Раджа Йоги.

प्रणम्य श्रीगुरुं नाथं स्वात्मारामेण योगिना ।
केवलं राजयोगाय हठविद्योपदिश्यते ॥ २ ॥

*praṇamya śrīgurūṁ nāthaṁ svātmārāmēṇa yōginā |
kēvalaṁ rājayōgāya haṭhavidyōpadiśyate ॥ 2 ॥*

Сперва склоняясь перед Шри Гурунатхом, йогин Сватмарама раскрывает знание Хатха Йоги лишь для (высшего состояния) Раджа Йоги.

भ्रान्त्या बहुमतध्वान्ते राजयोगमजानताम् ।
हठप्रदीपिकां धत्ते स्वात्मारामः कृपाकरः ॥ ३ ॥

*bhrāntyā bahumatadhwāntē rājayōgamajānātām |
haṭhapradīpikāṁ dhattē svātmārāmāḥ kṛpākaraḥ ॥ 3 ॥*

Тем, блуждающим во тьме невежества, йогин Сватмарама из сострадания дарует свет знания Хатха Йоги.

हठविद्यां हि मत्स्येन्द्रगोरक्षाद्या विजानते ।

स्वात्मारामोऽथवा योगी जानीते तत्प्रसादतः ॥४॥

hathavidyāṁ hi matsyēndragōrakṣādyā vijānatē |

svātmārāmō'thavā yōgī jānītē tatprasādataḥ ||4||

Матсьендра и Горакша владеют искусством Хатха Йоги. Их милостью йогин Сватмарама обрел это знание.

श्रीआदिनाथमत्स्येन्द्रशाबरानन्दभैरवाः ।

चौरङ्गीमीनगोरक्षविरूपाक्षबिलेशयाः ॥५॥

śrīādīnāthamatsyēndraśābarānandabhairavāḥ |

cauraṅgīmīnagōrakṣavirūpākṣabīlēśayāḥ ||5||

Шри Адинатх (Шива), Матсьендра, Шаабара, Анандбхайрава, Чауранги, Мина, Горакша, Вирупакша, Билешайя,

मन्थानोभैरवो योगी सिद्धिर्बुद्धश्च कन्थडिः ।

कोरण्टकः सुरानन्दः सिद्धपादश्च चर्पटिः ॥६॥

manthānōbhairavō yōgī siddhirbuddhaśca kanthāḍiḥ |

kōraṇṭakaḥ surānandaḥ siddhapādaśca carpaṭiḥ ||6||

Мантхана, Бхайрава, Сиддхи, Буддха, Кантхади, Корантака, Сурананда, Сиддхипада, Чарапати,

कानेरी पूज्यपादश्च नित्यनाथो निरंजनः ।

कपाली बिन्दुनाथश्च काकचण्डीश्वराह्वयः ॥७॥

kānērī pūjyapādaśca nityanāthō nirañjanaḥ |
kapālī bindunāthaśca kākacaṇḍīśvarāhwayaḥ ॥7॥

**Канери, Пудж्याпада, Нитьянатха, Ниранджана,
Капали, Биндунатха, Какчандишвара,**

अल्लामः प्रभुदेवश्च घोडा चोली च टिण्टिणिः ।

भानुकी नारदेवश्च खंडः कापालिकस्तथा ॥८॥

allāmaḥ prabhudēvaśca ghōḍā cōlī ca ṭiṇṭiṇiḥ |
bhānukī nārādēvaśca khaṇḍaḥ kāpālikastathā ॥8॥

**Аллама, Прабхудева, Гходачоли, Тинтини, Бхануки,
Нардева, Кханда, Капалика.**

इत्यादयो महासिद्धा हठयोगप्रभावतः ।

खंडयित्वा कालदण्डं ब्रह्मांडे विचरन्ति ते ॥९॥

ityādayō mahāsiddhā haṭhayōgaṇḍaprabhāvataḥ |
khaṇḍayitvā kāladanḍam brahmāṇḍe vicaranti tē ॥9॥

**Эти великие сиддхи, благодаря результатам Хатха
Йоги, сумели преодолеть приговор времени (смерть
или ограничения тела) и теперь странствуют по
Вселенной.**

अशेषतापतप्तानां समाश्रयमठो हठः ।
अशेषयोगयुक्तानामाधारकमठो हठः ॥ १० ॥

aśēṣatāpataṭṭānāṃ samāśrayamaṭhō haṭhaḥ |
aśēṣayōgayuktānāmādhāarakamaṭhō haṭhaḥ || 10 ||

Хатха Йога — прибежище для потревоженных тремя видами тапаса (страданий). Для практикующих йогу, Хатха Йога подобна черепахе, поддерживающей мироздание.

हठविद्या परं गोप्या योगिना सिद्धिमिच्छता ।
भवेद्वीर्यवती गुप्ता निर्वीर्या तु प्रकाशिता ॥ ११ ॥

haṭhavidyā param gōpyā yōginā siddhimicchatā |
bhavēdvīryavatī guptā nirvīryā tu prakāśitā || 11 ||

Хатха Йога — величайшая тайна йогоинов, стремящихся к совершенству. Она плодотворна, лишь пока сокрыта, и теряет силу, когда раскрыта.

सुराज्ये धार्मिके देशे सुभिक्षे निरुपद्रवे ।
धनुः प्रमाणपर्यन्तं शिलाग्निजलवर्जिते ।
एकान्ते मठिकामध्ये स्थातव्यं हठयोगिना ॥ १२ ॥

*surājyē dhārmikē dēśē subhikṣē nirupadravē |
dhanuḥ pramāṇaparyantaṁ śilāgnijalavarjitē |
ēkāntē maṭhikāmadhyē sthātavyaṁ haṭhayōginā || 12 ||*

Практикующему Хатха Йогу следует жить уединенно в небольшом доме, размером подобным длине лука, расположенном в подходящем месте, свободном от опасностей, связанных с землей, водой или огнем; в государстве, полном добродетели, где без труда можно получать милостыню.

अल्पाद्वारमरन्ध्रगर्तविवरं नात्युच्चनीचायतं
सम्यग्गोमयसान्द्रलिप्तममलं निःशेषजन्तूज्झितम् ।
बाह्ये मण्डपवेदिकूपरुचिरं प्राकारसंवेष्टितं प्रोक्तं
योगमठस्य लक्षणमिदं सिद्धैर्हठाभ्यासिभिः ॥ १३ ॥

*alpādvāramarandhragartavivaraṁ nātyuccanīcāyataṁ
samyaggōmayasāndraliptamamalaṁ niḥśēṣajantūjjhitam |
bāhyē maṇḍapavēdikūparuciraṁ prākārasaṁvēṣṭitaṁ prōktaṁ
yōgamaṭhasya lakṣaṇamidaṁ siddhairhaṭhābhyāsibhiḥ || 13 ||*

Вот как сиддхи описывают место для практики Хатха Йоги: не слишком низкая и не слишком высокая комната без окон, без дыр и щелей, с маленькой дверью. Тщательно поддерживаемая в чистоте, вымазанная коровьим навозом, оберегаемая от любых животных или насекомых. Снаружи, за изгородью, располага-

ется открытая веранда с соломенной крышей и колодец. Такое место должно выглядеть приятно.

एवंविधे मठे स्थित्वा सर्वचिन्ताविवर्जितः ।
गुरुपदिष्टमार्गेण योगमेव समभ्यसेत् ॥ १४ ॥

ēvaṁvidhē mathē sthitvā sarvacintāvivarjitaḥ |
gurūpadiṣṭamārgēṇa yōgamēva samabhyasēt || 14 ||

Так, живя в уединении и освободившись от всех волнений, следует практиковать йогу, в точности соблюдая наставления Гуру.

अत्याहारः प्रयासश्च प्रजल्पो नियमाग्रहः ।
जनसङ्गश्च लौल्यं च षड्भिर्योगो विनश्यति ॥ १५ ॥

atyāhāraḥ prayāsaśca prajalpō niyamāgrahaḥ |
janasaṅgaśca laulyaṁ ca ṣabhiryōgō vinaśyati || 15 ||

Вот шесть причин, разрушающих йогу: переедание, перенапряжение, болтливость, излишняя религиозность, пребывание в компании обычных людей и неустойчивость.

उत्साहात्साहसाद्धैर्यात्तत्त्वज्ञानाश्च निश्चयात् ।
जनसङ्गपरित्यागात्षड्भिर्योगः प्रसिद्ध्यति ॥ १६॥

utsāhātsāhasāddhairyāttattvajñānāśca niścayāt |
janasaṅgaparityāgātṣaḍbhiryōgaḥ prasiddhyati || 16||

Увлеченность, настойчивость, различение, непоколебимая вера, храбрость, избегание компании обычных людей — шесть причин, приносящих успех в йоге.

अथ आसनम् ।

हठस्य प्रथमाङ्गत्वादासनं पूर्वमुच्यते ।
कुर्यात्तदासनं स्थैर्यमारोग्यं चाङ्गलाघवम् ॥ १७ ॥

atha āsanam

haṭhasya prathamāṅgatvādāsanam pūrvamucyate |
kuryāttadāsanam sthairyamārōgyam cāṅgalāghavam ॥ 17 ॥

Асаны

Сказано, что асаны есть первая часть Хатха Йоги. Практикующий асаны добивается устойчивости тела и ума. Избавляясь от всех болезней, он достигает абсолютного согласования ума с частями тела.

वसिष्ठाद्यैश्च मुनिभिर्मत्स्येन्द्राद्यैश्च योगिभिः ।
अङ्गीकृतान्यासनानि कथ्यन्ते कानिचिन्मया ॥ १८ ॥

vaṣiṣṭhādyaiśca munibhirmatsyēndrādyaiśca yōgibhiḥ |
aṅgīkṛtānyāsanāni kathyante kānicinmayā ॥ 18 ॥

Сейчас я опишу некоторые асаны, признанные такими мудрецами, как Васиштха, и такими йогинами, как Матсьендратх.

अथ स्वस्तिकासन ।

जानूर्वोरन्तरे सम्यक्कृत्वा पादतले उभे ।

ऋजुकायः समासीनः स्वस्तिकं तत्प्रचक्षते ॥ १९ ॥



atha svastikāsana **Свастикасана**

*jānūrvōrantarē samyakkr̥tvā pādatalē ubhē |
ṛjukāyaḥ samāsīnaḥ svastikaṁ tatpracaśatē || 19 ||*

Положив обе ступни на внутренние стороны бедер, сиди в равновесии, удерживая тело прямо. Это Свастикасана.

अथ गोमुखासन ।

सव्ये दक्षिणगुल्फं तु पृष्ठपार्श्वे नियोजयेत् ।

दक्षिणेऽपि तथा सव्यं गोमुखं गोमुखाकृतिः ॥२०॥



atha gōmukhāsana **Гомукхасана**

savyē dakṣiṇagulpham tu pr̥ṣṭhapārs̥vē niyōjayēt |

dakṣiṇē'pi tathā savyam gōmukham gōmukhākṛtiḥ || 20 ||

Поместив левую лодыжку возле правой ягодицы и правую лодыжку возле левой ягодицы, сиди, приняв положение, похожее на морду коровы. Держи колена обеими руками. Это Гомукхасана.

अथ वीरासन ।

एकं पादं तथैकस्मिन्विन्यसेदूरुणि स्थिरम् ।
इतरस्मिंस्तथा चोरं वीरासनमितीरितम् ॥२१॥



atha vīrāsana **Вирасана**

ēkaṁ pādāṁ tathāikaśminvinvyasēdūruṇi sthīram |
ītarasmiṁstathā cōruṁ vīrāsanamitīritam ॥21॥

Расположи одну ступню рядом с противоположным бедром, а другую — под тем же бедром. Это Вирасана.

अथ कूर्मासन ।

गुदं निरुध्य गुल्फाभ्यां व्युत्क्रमेण समाहितः ।
कूर्मासनं भवेदेतदिति योगविदो विदुः ॥२२॥



atha kūrmasana **Курмасана**

gudaṁ nirudhya gulphābhayāṁ vyutkramēṇa samāhitaḥ |
kūrmasanaṁ bhavēdētaditi yōgavidō viduḥ || 22 ||

Плотно прижми к анусу лодыжки, направленные в противоположные стороны. Это Курмасана.

अथ कुक्कुटासन ।

पद्मासनं तु संस्थाप्य जानूर्वोरन्तरे करौ ।

निवेश्य भूमौ संस्थाप्य व्योमस्थं कुक्कुटासनं ॥२३॥



atha kukkuṭāsana **Куккутасана**

padmāsanam tu samsthāpya jānūrvōrantarē karau |
nivēśya bhūmau samsthāpya vyōmastham kukkuṭāsanaṁ || 23 ||

Сидя в Падмасане, продень руки между бедрами и коленями. Сильно упираясь ладонями, подними тело вверх. Это Куккутасана.

अथ उत्तानकूर्मासन ।

कुक्कुटासन बन्धस्थो दोर्भ्यां संबध्य कन्धराम् ।
भवेत्कूर्मवदुत्तान एतदुत्तानकूर्मकम् ॥ २४ ॥



atha uttānakūrmāsana **Уттанакурмасана**

kukkuṭāsana bandhasthō dōrbhyāṁ sambadhya kandharām |
bhavēdkūrmavaduttāna ētaduttānakūrmakam || 24 ||

Сидя в Куккутасане, соедини кисти рук с плечами, затем ложись на спину, подобно черепахе. Это Уттанакурмасана.

अथ धनुरासन ।

पादाङ्गुष्ठा तु पाणिभ्यां गृहीत्वा श्रवणावधि ।

धनुराकर्षणं कुर्याद् धनुरासनमुच्यते ॥ २५ ॥



atha dhanurāsana **Дханурасана**

*pādāṅguṣṭhau tu pāṇibhyāṁ grhītvā śravaṇāvadhi |
dhanurākaraṇam kuryād dhanurāsanamucyate || 25 ||*

Удерживая пальцы ног руками, тяни их к ушам, словно натягивая тетиву лука. Это Дханурасана. Выполняй ее на обе ноги.

अथ मत्स्येन्द्रासन ।

वामोरूमूलार्पितदक्षपादं जानोर्बहिर्वेष्टितवामपादम् ।
प्रगृह्य तिष्ठेत् परिवर्तिताङ्गः श्रीमत्स्यनाथोदितमासनं स्यात् ॥ २६ ॥



atha matsyēndrāsana **Матсьендрасана**

vāmōrumūlārpitadakṣapādāṃ jānōrbahirvṛ̥ṣṭitavāmapādām |
pragr̥hya tiṣṭhēt parivartitāṅgaḥ śrīmatysanāthōditamāsanam̐ syāt || 26 ||

मत्स्येन्द्रपीठं जठरप्रदीप्तिं प्रचण्डरुग्मण्डलखण्डनास्त्रम् ।
अभ्यासतः कुण्डलिनीप्रबोधं चन्द्रस्थिरत्वं च ददाति पुंसाम् ॥ २७ ॥

matsyēndrapīṭhaṃ jatharapradīptim̐
pracaṇḍarugmaṇḍalakhaṇḍanāstram̐ |
abhyāsataḥ kuṇḍalinīprabōdham̐
candrasthiratvam̐ ca dadāti puṃsām̐ || 27 ||

Положи правую стопу на левое бедро, затем другую возле колена и сделай скручивание, захватив стопу рукой. Затем повтори все на другую сторону. Эта асана увеличивает пищеварительный огонь до такой степени, что позволяет избавиться от всех болезней, пробудить Кундалини и привести бинду в равновесие.

अथ पश्चिमोत्तानासन ।

प्रसार्य पादौ भुवि दण्डरूपौ दोर्भ्यां पदाग्रद्वितयं गृहीत्वा ।
जानूपरिन्यस्तललाटदेशो वसेदिदं पश्चिमतानमाहुः ॥२८॥



atha paschimōttānāsana **Пашчимоттанасана**

*prasārya pādau bhuvi daṇḍarūpau dōrbhyāṁ padāgradvīṭayam grhītvā |
jānūparīnyastalalāṭadeśo vasedidaṁ paścimatānamāhuḥ ||28||*

Вытянув вперед прямые, как палки, ноги, захвати пальцы ног двумя руками и коснись коленей лбом. Это Пашчимоттанасана.

इति पश्चिमतानमासनाग्रयं पवनं पश्चिमवाहिनं करोति ।

उदयं जठरानलस्य कुर्यादुदरे कार्श्यमरोगतां च पुंसाम् ॥ २९ ॥

*iti paścimatānamāsanāgryaṁ pavanaṁ paścimavāhinaṁ karōti |
udayaṁ jatharānalasya kuryādudare kārśyamaraṅgatāṁ ca pūṁsām || 29 ||*

Благодаря этой позе, ваю начинает двигаться в Сушумне и пищеварительный огонь набирает огромную силу. Она дает телу стройность и делает живот плоским.

अथ मयूरासन ।

धरामवष्टभ्यः करद्वयेन तत्कूर्परस्थापितनाभिपार्श्वः ।
उच्चासनो दण्डवदुत्थितः खे मायूरमेतत्प्रवदन्ति पीठम् ॥३०॥



atha mayūrāsana **Маюрасана**

*dharāmavaṣṭabhyah karadvayēna tatkūrparasthāpitanābhīpārśvāḥ |
uccāsanō daṇḍavadutthitah khē māyūramētatpravadanti pīṭham ॥30॥*

Поставь обе руки на землю и помести локти по обе стороны пупка. Теперь подними прямые ноги вверх, выравнивая тело подобно хвосту павлина. Это Маюрасана.

☞ При освоении Маюрасаны развивается необходимый контроль мышц для выполнения Уддияна Бандхи. Этим знаком отмечены комментарии Шайлендры Шармы.

हरति सकलरोगानाशु गुल्मोदरादीनभिभवति च दोषानासनं श्रीमयूरम् ।
बहु कदशनभुक्तं भस्म कुर्यादशेषं जनयति जठराग्निं जारयेत्कालकूटम् ॥३१॥

*harati sakalarōgānāśu gulmōdarādīnabhibhavati ca
dōṣānāsanam śrīmayūram |
bahu kadaśanabhuktaṁ bhasma kuryādaśēṣam
janayati jaṭharāgnim jārayētkālakūṭam ||31||*

Эта асана — уничтожитель всех болезней, всех расстройств и нарушений баланса трех дош (ваты, питты и капхи) в теле. Она разжигает пищеварительный огонь, сжигает неразборчиво принятую пищу и позволяет переварить даже Калакута (смертоноснейший яд).

अथ शवासन ।

उत्तानं शववद् भूमौ शयनं तच्छवासनम् ।

शवासनं श्रान्तिहरं चित्तविश्रान्तिकारकम् ॥ ३२ ॥



atha śavāsana **Шавасана**

uttānaṁ śavavad bhūmau śayanam tacchavāsanam |
śavāsanam śrāntiharam cittaviśrāntikārakam ॥ 32 ॥

Ложись на спину, лицом вверх, подобно трупу. Это Шавасана. Она устраняет усталость и позволяет уму расслабиться.

👉 Это лучшая асана для погружения в состояние анабиоза.

चतुरशीत्यासनानि शिवेन कथितानि च ।

तेभ्यश्चतुष्कमादाय सारभूतं ब्रवीम्यहम् ॥३३॥

caturaśītyāsanāni śivēna kathitāni ca |

tēbhyaścatuṣkamādāya sārabhūtaṁ bravīmyaham ॥33॥

Восемьдесят четыре асаны были подробно описаны Шивой. Я расскажу о четырех — важнейших из них.

सिद्धं पद्मं तथा सिंहं भद्रं वेति चतुष्टयम् ।

श्रेष्ठं तत्रापि च सुखे तिष्ठेत्सिद्धासने सदा ॥३४॥

siddham padmaṁ tathā siṁhaṁ bhadraṁ vēti catuṣṭayam |

śrēṣṭhaṁ tatrāpi ca sukhē tiṣṭhētsiddhāsanē sadā ॥34॥

Сиддхасана, Падмасана, Симхасана и Бхадрасана — вот четыре главнейшие асаны. Всегда пребывай в Сиддхасане, несомненно лучшей из всех асан.

अथ सिद्धासनम् ।

योनिस्थानकमङ्घ्रिमूलघटितं कृत्वा हृदं विन्यसेन्मेण्ड्रे
पादमथैकमेव हृदये कृत्वा हनुं सुस्थिरम् ।
स्थाणुः संयमितेन्द्रियोऽचलदृशा पश्येद्भ्रुवोरन्तरं
ह्येतन्मोक्षकपाटभेदजनकं सिद्धासनं प्रोच्यते ॥ ३५ ॥



atha siddhāsanam
Сиддхасана

*yōnisthānakamaṅghrimūlaghaṭitaṁ kṛtvā hṛdhaṁ vinyasēnmēṇḍhrē
pādamaṭhaikamēva hṛdayē kṛtvā hanuṁ susthiraṁ |
sthāṇuḥ saṁyamitēndriyō'caladrśā paśyēdbhruvōrantaraṁ
hyētanmōkśakapāṭabhēdajanakaṁ siddhāsanam prōcyatē ||35||*

Пятку одной ноги прижми к промежности, а ступню другой ноги помести поверх гениталий. После этого опусти подбородок к сердцу. Оставаясь устойчивым

и неподвижным, контролируя чувства, устремив взгляд в межбровье. Это проламывает дверь к освобождению и называется Сиддхасаной.



मेण्ड्रादुपरि विन्यस्य सव्यं गुल्फं तथोपरि ।
गुल्फान्तरं च निक्षिप्य सिद्धासनमिदं भवेत् ॥३६॥

*mēṇḍhrādupari vinyasya savyam gulphaṁ tathōpari |
gulphāntaram ca niksīpya siddhāsanamidam bhavēt ||36||*

Помести одну пятку под пенисом, а другую расположи над первой — это Сиддхасана, согласно другому мнению.

एतत्सिद्धासनं प्राहुरन्ये वज्रासनं विदुः ।
मुक्तासनं वदन्त्येके प्राहुर्गुप्तासनं परे ॥३७॥

ētatsiddhāsanam prāhuranyē vajrāsanam viduḥ |
muktāsanam vadantyeke prāhurguptāsanam parē ॥37॥

Некоторые называют ее Сиддхасаной или Ваджрасаной, другие дали ей имена Муктасана и Гуптасана.

यमेष्विव मिताहारमहिंसां नियमेष्विव ।
मुख्यं सर्वासनेष्वेकंसिद्धाः सिद्धासनं विदुः ॥३८॥

yameṣviva mitāhāramahiṃsāṃ niyamēṣviva |
mukhyaṃ sarvāsanēṣvēcāṃsiddhāḥ siddhāsanam viduḥ ॥38॥

Как умеренность в еде — (важнейшая) из ям и ненасилие — среди ниям, так и Сиддхасана — важнейшая из асан, по мнению сиддхов.

चतुरशीतिपीठेषु सिद्धमेव सदाभ्यसेत् ।
द्वासप्ततिसहस्राणां नाडीनां मलशोधनम् ॥३९॥

caturaśītipīṭheṣu siddhamēva sadābhyasēt |
dvāsapṭatisahasrāṇāṃ nāḍīnāṃ malaśōdhanam ॥39॥

Из восьмидесяти четырех асан следует всегда практиковать Сиддхасану. Она очищает 72 000 надй.

आत्मध्यायी मिताहारी यावद्द्वादशवत्सरम् ।

सदा सिद्धासनाभ्यासाद्योगी निष्पत्तिमाप्नुयात् ॥४०॥

atmadhyāyī mitāhārī yāvaddvādaśavatsaram |

sadā siddhāsanābhyāsādyōgī niṣpattimāpnuyāt || 40 ||

Йогин, созерцающий собственную атму и умеренный в еде, практикующий Сиддхасану в течении двенадцати лет, достигает совершенства.

किमन्यैर्बहुभिः पीठैः सिद्धे सिद्धासने सति ।

प्राणानिले सावधाने बद्धे केवलकुम्भके ।

उत्पद्यते निरायासात् स्वयमेवोन्मनी कला ॥४१॥

kimanyairbahubhiḥ pīṭhaiḥ siddhē siddhāsanē sati |

prāṇānilē sāvadhānē baddhē kēvalakumbhakē |

utpadyatē nirāyāsāt svayamēvōnmanī kalā || 41 ||

Когда достигнуто совершенство Сиддхасаны, течение праны уравновешено, дыхание останавливается само по себе (Кевала Кумбхака) и наступает состояние вне ума (Унмани Авастха) — зачем нужны все остальные асаны?

तथैकस्मिन्नेव दृढे सिद्धे सिद्धासने सति ।

बन्धत्रयम् अनायासात्स्वयमेवोपजायते ॥४२॥

tathaikāsminnēva dṛḍhē siddhē siddhāsanē sati |

bandhatrayam anāyāsātsvayamēvōpajāyātē ॥42॥

**Путем совершенствования одной лишь Сиддхасаны
три бандхи происходят сами собой.**

नासनं सिद्धसदृशं न कुम्भः केवलोपमः ।

न खेचरीसमा मुद्रा न नादसदृशो लयः ॥४३॥

nāsanam siddhasadr̥śam na kumbhaḥ kēvalōpamaḥ |

na khēcarīsamā mudrā na nādasadr̥śō layaḥ ॥43॥

**Нет такой асаны, сравнимой с Сиддхасаной, как нет
и кумбхаки, такой как Кевала. Нет мудры, подобной
Кхечари, и такой лайи (абсолютной гармонии), как нада.**

अथ पद्मासनम् ।

वामोरूपरिदक्षिणं च चरणं संस्थाप्य वामं तथा
दक्षोरूपरिपश्चिमेन विधिना धृत्वा कराभ्यां दृढम् ।
अङ्गुष्ठौ हृदये निधाय चिबुकं नासाग्रमालोकये
देतद्व्याधिविनाशकारि यमिनां पद्मासनं प्रोच्यते ॥४४॥



atha padmāsanam **Падмасана**

*vāmorūpari dakṣiṇaṁ cha charaṇaṁ saṁsthāpya vāmaṁ tathā
dakṣhorūparipaśchimena vidhinā dhṛtvā karābhyāṁ dṛḍhama |
aṅguṣṭhau hṛdaye nidhāya chibukaṁ nāsāgramālokaṇeta
etadvyādhivinaśakāri yaminām padmāsanam prōcyatē ॥44॥*

Положив правую стопу на левое бедро и левую стопу на правое бедро, скрести руки за спиной, крепко удерживая пальцы ног. Прижав подбородок к груди,

пристально смотри на точку перед носом. Это Падмасана, разрушающая все болезни.



उत्तानौ चरणौ कृत्वा उरुसंस्थौ प्रयत्नतः ।
उरुमध्ये तथोत्तानौ पाणी कृत्वा ततो दृशौ ॥४५॥

uttānau caraṇau kṛtvā ūrusaṁsthau prayatnataḥ |
ūrumadhyē tathōttānau pāṇī kṛtvā tatō dṛśau ||45||

**Положи ноги на бедра, развернув их ступнями вверх,
а кисти рук ладонями вверх — на скрещенные ноги.**

नासाग्रे विन्यसेद्राजदन्तमूले तु जिह्वया ।

उत्तम्य चिबुकं वक्षस्युत्थाप्य पवनं शनैः ॥४६॥

nāsāgre vinyasēdrājadantamūlē tu jihvayā |

uttambhya cibukam vaksasyutthāpya pavanam śanaiḥ ||46||

Пристально смотря на точку перед носом, удерживая язык прижатым к основанию верхних зубов, а подбородок — к груди, поднимай ваю вверх.

इदं पद्मासनं प्रोक्तं सर्वव्याधिविनाशनम् ।

दुर्लभं येनकेनापि धीमता लभ्यते भुवि ॥४७॥

idaṁ padmāsanaṁ prōktaṁ sarvavyādhivināśanam |

durlabham yēnakēnāpi dhīmatā labhyatē bhuvi ||47||

Это Падмасана, разрушающая все болезни. Она достижима лишь для мудреца.

कृत्वा सम्पुटितौ करौ दृढतरं बद्ध्वा तु पद्मासनं
गाढं वक्षसि सन्निधाय चिबुकं ध्यायंश्च तच्चेतसि ।
वारं वारमपानमूर्ध्वमनिलं प्रोत्सारयन पूरितं
न्यञ्जन्प्राणमुपैति बोधमतुलं शक्तिप्रभावान्नरः ॥४८॥

*krtvā sampuṭitau karau dṛḍhatarāṁ baddhvā tu padmāsanaṁ
gāḍhaṁ vakśasi sannidhāya cibukaṁ dhyāyaṁśca taccētasi |
vāraṁ vāramapānamūrdhwamanilāṁ prōtsārayana pūritaṁ
nyañcanprāṇamupaiti bōdhamatulaṁ śaktiprabhāvānnarah ॥48॥*

Сидя в падмасане, положи ладони одна на другую и прижми подбородок к груди, сконцентрировав ум на Нем (самом себе). Снова и снова поднимай апану вверх и опускай прану вниз. Так, пробуждением Шакти, достигается высшее знание.

☞ «Ха» есть прана, «Тха» есть апана. Союз праны и апаны — это Хатха Йога, а также основа Крия Йоги. Искусство йоги, известное в древности как Хатха Йога, сейчас называется Крия Йогой. Согласно учению Бабаджи, цель Крия Йоги — жертвовать апану пране и прану апане, уравновесивая их. Шри Кришна также упоминает эту технику в «Шримад Бхагавад Гите» в 29-ой и 30-ой шлоках четвертой главы.

पद्मासने स्थितो योगी नाडीद्वारेण पूरितम् ।
मारुतं धारयेद्यस्तु स मुक्तो नात्र संशयः ॥४९॥

padmāsanē sthitō yōgī nādīdvārēṇa pūritam |
mārutam dhārayēdyastu sa muktō nātra saṁśayaḥ ||49||

Йогин, сидящий в Падмасане и вдыхающий через входы нади, наполняет их марутой (жизненным воздухом). Так он, без сомнения, достигает освобождения.

अथ सिंहसनं ।

गुल्फौ च वृषणस्याधः सीवन्याः पार्श्वयोः क्षिपेत् ।
दक्षिणे सव्यगुल्फं तु दक्षगुल्फं तु सव्यके ॥५०॥



atha simhāsanaṁ **Симхасана**

gulphau ca vṛṣaṇasyādhah sīvanyāḥ pārśvayōḥ kṣīpēt |
dakṣiṇē savyagulphaṁ tu dakṣagulphaṁ tu savyakē ||50||

Помести лодыжки под мошонку — правую слева, левую справа.

हस्तौ तु जान्वोः संस्थाप्य स्वाङ्गुलीः सम्प्रासार्य च ।

व्यात्तवक्त्रो निरीक्षेत नासाग्रं सुसमाहितः ॥ ५१ ॥

hastau tu jānvōḥ saṁsthāpya svāṅgulīḥ samprasārya ca |

vyāttavaktrō nirīkṣēta nāsāgraṁ susamāhitaḥ || 51 ||

Затем положи ладони на колени, широко расставив пальцы. Удерживая рот открытым и сосредоточив ум, смотри на точку перед носом.

सिंहासनं भवेदेतत्पूजितं योगिपुङ्गवैः ।

बन्धत्रितयसन्धानं कुरुते चासनोत्तमम् ॥ ५२ ॥

siṁhāsanam bhavēdētatpūjitaṁ yōgiṣuṅgavaiḥ |

bandhatritayasandhānam kurutē cāsanōttamam || 52 ||

Это Симхасана, весьма почитаемая величайшими йогинами. Эта превосходная асана способствует выполнению трех бандх.

अथ भद्रासन ।

गुल्फौ च वृषणस्याधः सीवन्याः पार्श्वयोः क्षिपेत् ।
सव्यगुल्फं तथा सव्ये दक्षगुल्फं तु दक्षिणे ॥५३॥



atha bhadrāsanaṁ

Бхадрасана

gulphau ca vṛṣaṇasyādhaḥ sīvanyāḥ pārsvayōḥ kṣīpēt |
savyagulphaṁ tathā savye dakṣagulphaṁ tu dakṣiṇē ॥53॥

पार्श्वपादौ च पाणिभ्यां हृदं बद्ध्वा सुनिश्चलम् ।
भद्रासनं भवेदेतत्सर्वव्याधिविनाशनम् ।
गोरक्षासनमित्याहुरिदं वै सिद्धयोगिनः ॥५४॥

pārsvapādaḥ ca paṇibhyaṁ hṛdhaṁ baddhvā suniścalam |
bhadrāsanaṁ bhavedētatsarvavyādhivinaśanam |
gōrākṣāsanamityāhuridaṁ vai siddhayōgināḥ ॥54॥

Помести лодыжки под гениталиями с обеих сторон промежности — левую слева, правую справа. Удерживая стопы вместе, сядь на пятки. Это Бхадрасана, уничтожающая все болезни. Достигшие совершенства также называют ее Горакшасаной.

एवमासनबन्धेषु योगीन्द्रो विगतश्रमः ।
अभ्यसेन्नाडिकाशुद्धिं मुद्रादिपवनक्रियाम् ॥५५॥

*ēvamāsanabandhēṣu yōgīndrō vigataśramaḥ |
abhyasēnnāḍikāśuddhiṁ mudrādīpavanakriyām ॥55॥*

Так, йогину следует практиковать очищение нади, мудры, пранаямы и все эти асаны, пока он не пре-
взойдет боль и усталость.

आसनं कुम्भकं चित्रं मुद्राख्यं करणं तथा ।
अथ नादानुसन्धानमभ्यासानुक्रमो हठे ॥५६॥

*āsanam kumbhakam citram mudrākhyam karaṇam tathā |
atha nādānusandhānamabhyāsānukramō haṭhē ॥56॥*

Асаны, разнообразные кумбхаки, практики, называ-
емые мудрами, и концентрация на внутреннем звуке
(нада) составляют последовательность Хатха Йоги.

ब्रह्मचारी मिताहारी त्यागी योगपरायणः ।

अब्दादूर्ध्वं भवेत्सिद्धो नात्र कार्या विचारणा ॥ ५७ ॥

brahmacārī mitāhārī tyāgī yōgaparāyaṇaḥ |

abdādūrdhvaṁ bhavētsiddhō nātra kāryā vicāraṇā || 57 ||

**Брахмачари, умеренно принимающий чистую пищу, практикующий регулярно, полный решимости и от-
решенный (от привязанности к чувственному опыту),
достигает совершенства через год.**

सुस्निग्धमधुराहारश्चतुर्थाशविवर्जितः ।

भुज्यते शिवसम्प्रीत्यै मिताहारः स उच्यते ॥ ५८ ॥

susnigdhamaḍhurāhāraścaturthāṁśavivarjitah |

bhujyatē śivasampṛītyai mitāhāraḥ sa ucyatē || 58 ||

**Митахара — вкушение приятной и сладкой пищи для
ублагодворения Шивы. Четверть желудка при этом
должна оставаться пустой.**

कट्वम्लतीक्ष्णलवणोष्णहारितशाकसौवीरतैलतिलसर्षपमद्यमत्स्यान् ।
आजादिमांसदधितक्रकुलत्थकोलपिण्याकहिङ्गुलशुनाद्यमपथ्यमाहुः ॥५९॥

*kaṭvamlatīkṣṇalavaṇōṣṇaharītaśāka-
sauvīratailatilasarṣapamadyamatsyān |
ājādimāṁsadadhītakrakulatthakōlapī-
nyākahiṅgulaśunādyamaṇapathyamāhuḥ ॥59॥*

Пища, запрещенная (для йогоинов): горькая, кислая, острая, соленая, горячая, зеленые овощи (кроме рекомендованных), кислые каши, растительное масло, кунжут и горчица, алкоголь, рыба, мясо, творог, пахта, мелкий горошек, китайский финик, масляные пирожные, асафетида и чеснок.

☞ Лучше избегать зеленых овощей. Листовые зеленые овощи, такие как шпинат и другие, богатые железом, могут вызвать запор, а также изменяют ритм и тип дыхания в течение 5-10 минут. Следует избегать пищи, учащающей ритм дыхания. Если ритм дыхания не сохраняется медленным и ровным — успех в йоге представляется сомнительным. Йогин Сватмарама специально предписывает избегать пищи с высоким содержанием железа. Большее количество железа в организме требует большего количества кислорода, из-за чего процессы окисления происходят быстрее и старение ускоряется.

भोजनमहितं विद्यात्पुनरस्योष्णीकृतं रूक्षम् ।
अतिलवणमम्लयुक्तं कदशनशाकोत्कटं वर्ज्यम् ॥ ६० ॥

bhōjanamahitaṁ vidyātpunarasyōṣṇīkṛtaṁ rūkṣam |
atilavaṇamamlayuktaṁ kadaśanaśākōtkataṁ varjyam ॥ 60 ॥

Следует избегать вредной пищи: разогретой повторно, сухой (без натуральных масел), излишне соленой или кислой, несвежей или содержащей слишком много (смешанных) овощей.

वह्निस्त्रीपथिसेवानामादौ वर्जनमाचरेत् । ॥ ६१ ॥
vahnistrīpathisēvānāmādau varjanamācarēt ॥ 61 ॥

तथा हि गोरक्षवचनम्
वर्जयेद् दुर्जनप्रान्तं वह्निस्त्रीपथिसेवनम् ।
प्रातः स्नानोपवासादिकायक्लेशविधिं तथा ॥ ६२ ॥

tathā hi gōrakṣavacanam
varjayēddurjanaprāntaṁ vahnistrīpathisēvanam |
prātaḥsnānōpavāsādikāyaklēśavidhiṁ tathā ॥ 62 ॥

Следует избегать огня, женщин и длительных путешествий. Так как Горакшанатх сказал: «Избегай плохой компании, отношений с женщинами, купания ранним утром, голодания и работ, вызывающих боль в теле».

गोधूमशालियवषाष्टिकशोभनान्नं क्षीराज्यखण्डनवनीतसितामधूनि ।
शुण्ठीपटोलकफलादिकपञ्चशाकं मुद्गादिदिव्यमुदकं च यमीन्द्रपथ्यम् ॥ ६३ ॥

*gōdhūmaśāliyaṣaṣṭikaśōbhanānnam
kṣīrājyakhāṇḍanavanītasitāmadhūni |
śuṇṭhīpaṭōlakaphalādikapañcaśākaṁ
mudgādīdivyamudakaṁ ca yamīndrapathyam ॥ 63 ॥*

Самая подходящая пища для йогина: хорошие крупы, пшеница, рис, ячмень, молоко, топленое масло (гхи), коричневый сахар, леденцы (кристаллизованный сахар), мед, сушеный имбирь, змеевидный огурец (трихозант), пять овощей, мунг и похожие бобы, а также чистая вода.

पुष्टं सुमधुरं स्निग्धं गव्यं धातुप्रपोषणम् ।
मनोभिलषितं योग्यं योगी भोजनमाचरेत् ॥ ६४ ॥

*puṣṭaṁ sumadhuraṁ snigdhaṁ gavyaṁ dhātuprapōṣaṇam |
manōbhilaṣitaṁ yōgyaṁ yōgī bhōjanamācarēt ॥ 64 ॥*

Йогину следует принимать питательную и сладкую пищу, смешанную с топленным маслом (гхи) и молоком. Она должна питать дхату (основные составляющие тела), быть приятной и подходящей.

युवा वृद्धोऽतिवृद्धो वा व्याधितो दुर्बलोऽपि वा ।
अभ्यासात्सिद्धिमाप्नोति सर्वयोगेष्वतन्द्रितः ॥ ६५ ॥

yuva vṛddhō'ativṛddhō vā vyādhito durbalo'pivā |
abhyāsātsiddhimāpnōti sarvayōgēṣvatandritaḥ ॥ 65 ॥

Неважно, молодой, старый или дряхлый, больной или слабый, — путем практики любой может достичь совершенства во всех йогах.

क्रियायुक्तस्य सिद्धिः स्यादक्रियस्य कथं भवेत् ।
न शास्त्रपाठमात्रेण योगसिद्धिः प्रजायते ॥ ६६ ॥

kriyāyuktasya siddhiḥ syādakriyasya katham bhavēt |
na śāstrapāṭhamātrēṇa yōgasiddhiḥ prajāyate ॥ 66 ॥

Совершенство есть результат практики: не практикуя, как можно достичь успеха? Лишь чтением шастр никогда не достичь совершенства в йоге.

न वेषधारणं सिद्धेः कारणं न च तत्कथा ।

क्रियैव कारणं सिद्धेः सत्यमेतन्न संशयः ॥ ६७ ॥

*na vēśadhāraṇaṁ siddhēḥ kāraṇaṁ na ca talkathā |
kriyāiva kāraṇaṁ siddhēḥ satyamētanna saṁśayaḥ ॥ 67 ॥*

पीठानि कुम्भकाश्चित्रा दिव्यानि करणानि च ।

सर्वाण्यपि हठाभ्यासे राजयोगफलावधि ॥ ६८ ॥

*pīṭhāni kumbhakāścitrā divyāni karaṇāni ca |
sarvāṇyapi haṭhābhyāsē rājayōgaphalāvadhi ॥ 68 ॥*

Ни ношение одеяний (сиддха), ни беседы об этом не приносят совершенства. Лишь путем усердной практики можно стать сиддхой — это истина, без сомнения. Асаны, различные кумбхаки и прочие развивающие сознание (просветляющие) методы Хатха Йоги должны выполняться до тех пор, пока результат Раджа Йоги не будет достигнут.

इति हठयोग प्रदीपिकायां प्रथमोपदेशः ।

iti haṭhayōga pradīpikāyāṁ prathamōpadēśaḥ |

Конец Главы I

द्वितीयोपदेशः
dvitīyōpadēśaḥ

Глава II
ПРАНАЯМА

अथासने दृढे योगी वशी हितमिताशनः ।

गुरुपदिष्टमार्गेण प्राणायामान् समभ्यसेत् ॥ १ ॥

athāsanē dṛdhē yōgī vaśī hitamitāśanaḥ |

gurūpadiṣṭamārgēṇa prāṇāyāmān samabhyasēt || 1 ||

Так, утвердившись в асане, держа под контролем (тело) и сбалансировав питание, следует практиковать пранаяму, согласно наставлениям Гуру.

चले वाते चलं चित्तं निश्चले निश्चलं भवेत् ।

योगी स्थाणुत्वमाप्नोति ततो वायुं निरोधयेत् ॥ २ ॥

calē vātē calaṁ cittam niścalē niścalaṁ bhavēt |

yōgī sthāṇutvamāpnōti tatō vāyurṁ nirōdhayēt || 2 ||

Пока ваю (воздух и прана) в движении, движется и ум (ментальная сила). Когда ваю без движения, неподвижен и ум. Йогин должен удерживать ваю, так как (неподвижностью ваю) достигается устойчивость.

यावद्वायुः स्थितो देहे तावज्जीवनमुच्यते ।

मरणं तस्य निष्क्रान्तिस्ततो वायुं निरोधयेत् ॥ ३ ॥

yāvadvāyuhḥ sthitō dēhē tāvajjīvanamucyate |

maraṇam tasya niṣkrāntistatō vāyurṁ nirōdhayēt || 3 ||

Пока ваю внутри тела — продолжается жизнь. Когда ваю покидает тело — наступает смерть. Потому удерживай ваю.

मलाकलासु नाडीषु मारुतो नैव मध्यगः ।
कथं स्यादुन्मनीभावः कार्यसिद्धिः कथं भवेत् ॥४॥

*malākalāsu nādīṣu mārutō naiva madhyagah |
katham syādunmanībhāvaḥ kāryasiddhiḥ katham bhavēt ||4||*

Жизненный воздух не проходит сквозь срединный канал из-за нади, что полны нечистот. Как же возникнуть состоянию Унмани, откуда прийти совершенству или сиддхи?

शुद्धिमेति यदा सर्वं नाडीचक्रं मलाकुलम् ।
तदैव जायते योगी प्राणसंग्रहणे क्षमः ॥५॥

*śuddhimēti yadā sarvaṁ nāḍīcakram malākulam |
tadaiva jāyate yōgī prāṇasaṅgrahaṇē kṣamaḥ ||5||*

Когда все нади и чакры, что были полны нечистот, очищены — йогин способен удерживать ваю.

 В теле существует более 72 000 пересекающихся и образующих узлы нади. Посредством контроля над ваю в Нади Шодхане и других пранаямах, нади очищаются и практикующий становится способным останавливать ваю. Теперь вошедший в нади ваю может быть удержан. Тело йогина становится подобным кувшину (кумбхака) — это лучшее сравнение, поскольку кувшин не вдыхает и не выдыхает, но ваю остается внутри безо всяких усилий с его стороны. Посредством настойчивой практики пранаямы тело йогина может стать подобным кувшину, когда без дыхания и каких-либо усилий ваю удерживается внутри.

प्राणायामं ततः कुर्यान्नित्यं सात्त्विकया धिया ।
यथा सुषुम्नानाडीस्था मलाः शुद्धिं प्रयान्ति च ॥ ६ ॥

*prāṇāyāmaṁ tataḥ kuryānnityaṁ sāttvikayā dhīyā |
yathā suṣumnānādīsthā malāḥ śuddhiṁ prayānti ca || 6 ||*

Поэтому следует выполнять пранаяму каждый день, в чистом (саттвичном) состоянии ума, чтобы вывести все загрязнения из Сушумна Нади и достичь очищения.

 Саттвичное состояние ума здесь означает чистое намерение.

बद्धपद्मासनो योगी प्राणं चन्द्रेण पूरयेत् ।
धारयित्वा यथाशक्ति भूयः सूर्येण रेचयेत् ॥७॥



Нади Шодхана

baddhapadmāsanō yōgī prāṇam candrēṇa pūrayēt |
dhārayitvā yathāśakti bhūyaḥ sūryēṇa rēcayēt ||7||

प्राणं सूर्येण चाकृष्य पूरयेदुदरं शनैः ।
विधिवत्कुम्भकं कृत्वा पुनश्चन्द्रेण रेचयेत् ॥८॥

prāṇam sūryēṇa cākṛṣya pūrayēdudaram śanaiḥ |
vidhivatkuumbhakam kṛtvā punaścandrēṇa rēcayēt ||8||

Сидя в Баддха Падмасане, йогину следует вдыхать через левую ноздрю, пить ваю и удерживать дыхание до предела возможностей, затем выдыхать через правую ноздрю. После этого следует вдыхать через

правую ноздрю, постепенно заглатывая ваю, и удерживать его внутри, выполняя кумбхаку как и ранее, и после делать полный выдох через левую ноздрю.

☝ Сядь в Баддха Падмасану и сделай Кхечари. Опустить подбородок. Затем закрой правую ноздрю языком изнутри носовой полости и вдыхай через левую ноздрю. Теперь закрой левую ноздрю языком изнутри и выдыхай через правую ноздрю. При выполнении Баддха Падмасаны, Сушумна будто бы сжимается, особенно возле Анахата Чакры. Без Баддха Падмасаны и Кхечари Нади Шодхана невозможна. Она также раскрывает легкие и брюшную полость определенным образом, запуская особый процесс в кишечнике. Раскрытие легких позволяет использовать их полный объем при дыхании, благодаря чему легкие, как и брюшная полость, заполняются ваю, после чего выполнение Нади Шодханы становится возможным.

येन त्यजेत्तेन पीत्वा धारयेदतिरोधतः ।
रेचयेच्च ततोऽन्येन शनैरेव न वेगतः ॥९॥

*yēna tyajēttēna pītvā dhārayēdatirōdhataḥ |
rēcayēcca tato'nyēna śanairēva na vēgataḥ ||9||*

Вдыхай и пей ваю через ту же ноздрю, из которой был сделан выдох. Удерживай дыхание до предела возможностей, затем выдыхай через другую ноздрю — медленно, но без усилия.

☞ Существует различие между вдыханием и питьем ваю. «Пить ваю» — означает вдыхать и заглатывать воздух: только в этом случае он может попасть в желудок, иначе он останется только в легких. Обычно воздух никогда не попадает в кишечник. Там лишь образуются различные газы — в результате химических реакций переваривания пищи. При выполнении этой пранаямы воздух поступает в кишечник, где он поглощается и распределяется по всему телу, поступая к различным органам, мускулам и нервам, к каждой клетке тела и каждой нади. Таков метод переваривания воздуха. Нет необходимости выдыхать, воздух остается внутри и всасывается кишечником. Когда кишечник наполнен воздухом, попавшим туда описанным способом через Иду, — это приводит к одному результату, через Пингалу — к другому.

Эти объяснения касаются химических процессов, происходящих во время задержки дыхания. Просто заглатывая воздух, невозможно запустить процесс его переваривания: воздух либо немедленно выйдет из

желудка обратно, либо покинет организм через какое-то время, пройдя через кишечник. Лишь когда практикующий способен останавливать дыхание и удерживать ваю внутри тела, все процессы пищеварения (от слюноотделения до всасывания в кишечнике) многократно усиливаются. Чем дольше кумбхака — тем интенсивнее происходит процесс переваривания воздуха.

Человеческое тело состоит из пяти элементов, их соотношение неравномерно. Элемент Земли составляет около 29% от массы тела, элемент Воды — около 71%, элементы Воздуха и Огня представлены очень незначительно, элемент Акаш практически отсутствует. В результате интенсивнейшей практики йоги начинает увеличиваться доля элемента Воздуха. После практики мудр — увеличивается доля элемента Огня (особенно при практике Мула Бандхи). И наконец, когда практикующий утверждается в нада (непроявленном космическом звуке), доля элемента Акаш становится равной долям остальных элементов. В теле совершенного йогина все пять элементов находятся в равной пропорции — это признак бессмертия.

प्राणं चेदिडया पिबेन्नियमितं भूयोऽन्यथा रेचयेत्
पीत्वा पिङ्गलया समीरणमथो बद्ध्वा त्यजेद्दामया ।
सूर्यचन्द्रमसोरनेन विधिनाभ्यासं सदा तन्वतां
शुद्धा नाडिगणा भवन्ति यमिनां मासत्रयादूर्ध्वतः ॥ १० ॥

*prāṇam cēdīdayā pibēnniyamitam bhūyō'nyathā rēcayēt
pītvā piṅgalayā samīraṇamathō baddhvā tyajēdvāmayā |
sūryacandramasōraṇēna vidhinābhyāsaṁ sadā tanvatām
śuddhā nāḍigaṇā bhavanti yaminām māsatrayaḍūrdhvatāḥ || 10 ||*

Прану, вдыхаемую через левую ноздрю, следует выдыхать через правую. Прану, вдыхаемую через правую ноздрю, следует удерживать внутри и затем выдыхать через левую. Ями, практикующий так, попеременно через левую и правую ноздри, очищает все нади в течение трех месяцев.

☞ После вдоха и заглывания ваю через правую ноздрю часть его остается в легких и затем выдыхается через левую ноздрю. Воздух, затем вдыхаемый и выпиваемый через левую ноздрю, обладает иной памятью и качествами: попадая в желудок, он создает смесь воздуха Иды и Пингалы. Все это выполняется в Баддха Падмасане с Кхечари Мудрой. Если практикующий выполняет это в Баддха Падмасане, но без Кхечари, настоящий результат практики не может быть достигнут.

प्रातर्मध्यन्दिने सायमर्धरात्रे च कुम्भकान् ।
शनैरशीतिपर्यन्तं चतुर्वारं समभ्यसेत् ॥ ११ ॥

*prātarmadhyandinē sāyamardharātrē ca kumbhakān |
śanairāśītiparyantaṁ caturavāraṁ samabhyasēt || 11 ||*

Задержку дыхания (кумбхаку) следует старательно практиковать четыре раза в день: рано утром, в полдень, вечером и в полночь, постепенно увеличивая количество задержек до восьмидесяти за одну практику. Так практикующий кумбхаку четырежды в сутки выполнит всего 320 кумбхак. Это заполняет тело ваю.

कनीयसि भवेत्स्वेद कम्पो भवति मध्यमे ।
उत्तमे स्थानमाप्नोति ततो वायु निबन्धयेत् ॥ १२ ॥

*kanīyasi bhavētsvēda kampō bhavati madhyamē |
uttamē sthānamāpnōti tatō vāyū nibandhayēt || 12 ||*

Сначала появляется испарина, на средней стадии — дрожь, на высшем уровне — абсолютная устойчивость. Потому дыхание должно удерживаться.

 Когда, при выполнении Нади Шодханы, ваю проникает до самых корней волос, появляется испарина. На следующей стадии — дрожь в теле. А на высшем уровне достигается абсолютная устойчивость и задержка дыхания становится естественной.

जलेन श्रमजातेन गात्रमर्दनमाचरेत् ।
दृढता लघुता चैव तेन गात्रस्य जायते ॥ १३ ॥

jalēna śramajātēna gātramardanamācarēt |
ḍṛḍhatā laghutā caiva tēna gātrasya jāyatē || 13 ||

Вотри в тело пот, выступивший от практики (пранаямы). От этого тело обретает твердость и устойчивость.

 Каждая клетка тела заполняется ваю. Это увеличивает элемент воздуха в теле. Испарину, выступившую во время практики, следует втереть в тело — это делает его более сильным и легким.

अभ्यासकाले प्रथमे शस्तं क्षीराज्यभोजनम् ।
ततोऽभ्यासे दृढीभूते न तादृङ्नियमग्रहः ॥ १४ ॥

abhyāsakālē prathamē śastam kṣīrājyabhōjanam |
tatō'bhyāsē ḍṛḍhībhūtē na tādrīṇiyamagrahaḥ || 14 ||

На начальных уровнях практики рекомендуется пища, состоящая из молока и топленого масла (гхи). Для утвердившихся в практике эти ограничения несущественны.

यथा सिंहो गजो व्याघ्रो भवेद्वश्यः शनैः शनैः ।
तथैव सेवितो वायुरन्यथा हन्ति साधकम् ॥ १५॥

yathā sīṁhō gajō vyāghrō bhavēdvaśyaḥ śanaiḥ śanaiḥ |
tathaiwa sēvitō vāyurnyathā hanti sādhakam || 15 ||

Подобно тому как львы, слоны и тигры приручаются постепенно, так же, посредством практики, обретается контроль над праной. В противном случае практика разрушает йогина.

☞ Практика контроля над праной должна выполняться очень медленно, но неуклонно, регулярно и в полном соответствии наставлениям.

प्राणायामेन युक्तेन सर्वरोगक्षयो भवेत् ।
अयुक्ताभ्यासयोगेन सर्वरोगसमुद्भवः ॥ १६॥

prāṇāyāmēna yuktēna sarvarōgakṣayō bhavēt |
ayuktābhyāsayōgēna sarvarōgasamudbhavḥ || 16 ||

Правильная практика пранаямы уничтожает все болезни. Неправильная практика ведет к их возникновению.

हिक्काश्वासश्चासश्च शिरःकर्णाक्षिवेदनाः ।

भवन्ति विविधा रोगाः पवनस्य प्रकोपतः ॥ १७ ॥

hikkāśvāsaścakāsaśca śiraḥkarṇākśivēdanāḥ |

bhavanti vividhāḥ rōgāḥ pavanasya prakōpataḥ || 17 ||

Икота, астма, кашель, головная боль, боль в глазах и ушах, а также различные другие болезни возникают из-за возмущений жизненного воздуха.

युक्तं युक्तं त्यजेद्वायुं युक्तं युक्तं च पूरयेत् ।

युक्तं युक्तं च बध्नीयादेवं सिद्धिमवाप्नुयात् ॥ १८ ॥

yuktam yuktam tyajēdvāyum yuktam yuktam ca pūrayēt |

yuktam yuktam ca badhnīyādēvaṁ siddhimavāpnuyāt || 18 ||

Чтобы достичь совершенства или сиддхи, ваю следует с мастерством вдыхать, выдыхать и удерживать внутри.

 Ваю следует умело вдыхать, искусно выдыхать и с мастерством удерживать внутри. Только так может быть достигнуто совершенство тела или сиддхи.

यदा तु नाडीशुद्धिः स्यात्तथा चिह्नानि बाह्यतः ।

कायस्य कृशता कान्तिस्तदा जायते निश्चितम् ॥ १९ ॥

yadā tu nāḍīśuddhiḥ syāttathā cinhāni bāhyataḥ |
kāyasya kṛśatā kāntistadā jāyatē niścitam ॥ 19 ॥

Когда нади очищены — проявляются внешние признаки. Успех определенно достигнут, если тело становится стройным и излучает свет.

☞ Аура йогина становится очень чистой, ярко-белого цвета. Это, безусловно, отражается на практикующем: сияние становится хорошо заметным, тело начинает излучать свет.

यथेष्टधारणं वायोरनलस्य प्रदीपनम् ।

नादाभिव्यक्तिरारोग्यं जायते नाडिशोधनात् ॥ २० ॥

yathēṣṭadhāraṇam vāyōranalasya pradīpanam |
nādābhivyaktirārogyam jāyatē nāḍīśōdhanāt ॥ 20 ॥

Когда практикующий способен удерживать ваю по своему желанию, сила пищеварения многократно возрастает. Когда нади очищены, пробуждается внутренний звук, или нада, и йогин освобождается от всех болезней.

☞ Анахада Нада — божественный звук (непроявленный космический звук), вибрация мироздания.

मेदश्लेष्माधिकः पूर्वं षट्कर्माणि समाचरेत् ।
अन्यस्तु नाचरेत्तानि दोषाणां समभावतः ॥ २१ ॥

*mēdaślēṣmādhikāḥ pūrvam ṣaṭkarmāṇi samācarēt |
anyastu nācarēttāni dōṣāṇām samabhāvataḥ || 21 ||*

При избытке жира или слизи в теле следует выполнять шаткармы — шесть очищающих техник, перед тем как приступить к практике пранаямы. Те же, у кого доши (слизь, ветер и желчь) сбалансированы, не нуждаются в этом.

✎ Без основательной практики шаткарм необходимый внутренний контроль над мышцами и нервной системой невозможен, а без него невозможно и выполнение Нади Шодханы. Изучение и совершенствование шаткарм чрезвычайно важно для йогина.

धौतिर्बास्तिस्तथा नेतिस्त्राटकं नौलिकं तथा ।
कपालभातिश्चैतानि षट्कर्माणि प्रचक्षते ॥ २२ ॥

*dhautirbastistathā nētiṣtrāṭakam naulikam tathā |
kapālabhātīścaitāni ṣaṭkarmāṇi pracakṣatē || 22 ||*

Вот шесть техник: Дхаути, Басти, Нети, Тратака, Наули и Капалабхати. Они известны как шаткармы или как шесть очищающих процессов.

कर्मषट्कमिदं गोप्यं घटशोधनकारकम् ।
विचित्रगुणसन्धायि पूज्यते योगिपुङ्गवैः ॥२३॥

karmaṣaṭkamidam gōpyam ghaṭaśōdhanakāarakam |
vicitraguṇasandhāyi pūjyate yōgipuṅgavaiḥ || 23 ||

Эти шаткармы, очищающие тело, следует хранить в тайне. Приносящие разнообразные удивительные результаты, они находятся в большом почете у великих йогингов.

अथ धौतिः ।

चतुरङ्गुलविस्तारं हस्तपञ्चदशायतम् ।
गुरुपदिष्टमार्गेण सिक्तं वस्त्रंशनैर्ग्रसेत् ।
पुनः प्रत्याहरेच्चैतदुदितं धौतिकर्म तत् ॥ २४ ॥



atha dhautiḥ Дхаути

caturāṅgulavistāraṁ hastapañcadaśāyātam |
gurūpadiṣṭamārgēṇa siktam vastram śanaigrasēt |
punaḥ pratyāharēccaitaduditam dhautikarma tat || 24 ||

Полоску ткани, четыре пальца шириной и пять локтей длиной, следует намочить и медленно проглотить, а затем очень медленно вытянуть наружу, как указано Гурю. Эта техника известна как Дхаути.

☞ *Hast* — означает меру длины от локтя до кончиков пальцев. Размер ткани будет меняться в зависимости от размера руки йогина. Ширина ткани должна быть равной ширине четырех пальцев. Дхаути активизирует определенный мышечный контроль в теле, необходимый для того, чтобы пить ваю.

कासश्वासप्लीहकुष्ठं कफरोगाश्च विंशतिः ।
धौतिकर्मप्रभावेण प्रयान्त्येव न संशयः ॥ २५ ॥

kāsaśvāsapliḥakuṣṭhaṁ kapharōgāśca vimśatiḥ |
dhautikarma prabhāvēṇa prayāntyēva na saṁśayaḥ || 25 ||

Кашель, астма, болезни селезенки, даже проказа и двадцать других видов болезней, вызванных чрезмерным количеством слизи, уничтожаются в результате практики Дхаути, в этом нет сомнений.

अथ बस्तिः ।

नाभिदग्नजले पायौ न्यस्तनालोत्कटासनः ।

आधाराकुञ्चनं कुर्यात्क्षालनं बस्तिकर्म तत् ॥ २६॥



atha bastih
Бастि

nābhīdaghnajalē pāyau nyastanālōtkatāsanaḥ |
ādhārākūñcanaṁ kuryātkṣālanam bastikarma tat ॥ 26॥

Сидя в Уткатасане по пупок в воде, введи трубку в анус и сожми его. Это очищение водой называется Басти Карма.

☞ Зайди в воду и сядь в Уткатасану. Сжав мышцы ануса, выполни Уддияна Бандху — и вода зайдет внутрь даже без использования трубки. Через некото-

рое время выпусти воду. Достаточно проделать это четыре-пять раз подряд для очищения тела. Эта техника также позволит развить определенный внутренний контроль над мышцами в области ануса и части кишечника ниже пупка, что непосредственно поможет в совершенствовании Нади Шодханы. Мне приходилось видеть некоторых йогов, живущих в джунглях и использующих чиллум вместо трубки для практики Басти.

गुल्मप्लीहोदरं चापि वातपित्तकफोद्धवाः ।
बस्तिकर्मप्रभावेण क्षीयन्ते सकलामयाः ॥ २७॥

*gulmaplīhōdaraṁ cāpi vātapittakaphōdbhavāḥ |
bastikarmaprabhāvēṇa kṣīyantē sakalāmayāḥ || 27 ||*

Увеличение желез и все болезни, происходящие от переизбытка ветра, желчи и слизи, удаляются из тела посредством практики Басти.

धान्वद्वियान्तःकरणप्रसादं दधाच्च कान्तिं दहनप्रदीप्तम् ।
अशेषदोषोपचयं निहन्यादभ्यस्यमानं जलबस्तिकर्म ॥ २८॥

*dhāntvadvīyāntaḥkaraṇaprasādaṁ dadhācca kāntiṁ dahanapradīptam |
aśēṣadoṣōpacayaṁ nihanyādabhyasyamānaṁ jalabastikarma || 28 ||*

В результате практики Джала Басти улучшается аппетит, тело начинает сиять, уничтожается переизбыток дош, очищаются дхату (основные составляющие тела), чувства и ум.

अथ नेतिः ।

सूत्रं वितस्तिसुस्निग्धं नासानाले प्रवेशयेत् ।
मुखान्निर्गमयेच्चैषा नेतिः सिद्धैर्निगद्यते ॥२९॥

atha nētiḥ

sūtram vitastisusnigdham nāsānālē pravēśayēt |
mukhānnirgamayēcchaiṣā nētiḥ siddhairnigadyatē || 29 ||

Нети

Продень мягкую нить длиной в витасте через нос — так, чтобы она вышла изо рта. Сиддхи называют это Нети Кармой.

☞ Длина мягкой нити различается индивидуально, так как от размера руки меняется размер витасте. Каждый йогин должен отмерять длину нити соответственно размеру собственной руки.

कपालशोधिनी चैव दिव्यदृष्टिप्रदायिनी ।
जत्रूर्ध्वजातरोगौघं नेतिराशु निहन्ति च ॥३०॥

kapālaśōdhinī caiva divyadr̥ṣṭipradāyini |
jatrūrdhvajātarōgaughaṁ nētirāśu nihanti ca || 30 ||

Нети очищает череп и дарует ясновидение. Она также уничтожает все болезни, располагающиеся выше горла.

अथ त्राटकम् ।

निरीक्षेत्रिश्चलदृशा सूक्ष्मलक्ष्यं समाहितः ।

अश्रुसम्पातपर्यन्तमाचार्यैस्त्राटकं स्मृतम् ॥ ३१ ॥

atha trāṭakam

nirīkṣētrīśchaladrśā sūkṣmalakṣyaṁ samāhitah |

aśrusampātaparyantamācāryaistrāṭakam smṛtam || 31 ||

Тратака

Пристально, со спокойным и сосредоточенным умом, смотри немигающим взглядом на маленькую точку до тех пор, пока из глаз не потекут слезы — это известно как Тратака среди Гуру.

मोचनं नेत्ररोगाणां तन्द्रादीनां कपाटकम् ।

यत्नतस्त्राटकं गोप्यं यथा हाटकपेटकम् ॥ ३२ ॥

mōcanam nētrarōgāṇāṁ tandrādīṇāṁ kapāṭakam |

yatnatastrāṭakam gōpyam yathā hāṭakapēṭakam || 32 ||

Тратака искореняет все глазные болезни, утомление и лень, а также закрывает пути возникновения этих проблем. Ее следует хранить в тайне, словно шкатулку, полную золота.

✎ Это подготовка к освоению Кхечари и Шамбхави. Когда йогин, сидя с Кхечари, смотрит в межбровье или перед носом, появляется маленькая точка очень яркого света. С абсолютно спокойным умом йогину следует удерживать концентрацию на ней, пока из глаз не потекут слезы. Эта шаткарма известна как Тратака.

अथ नौलिः ।

अमन्दावर्तवेगेन तुन्दं सव्यापसव्यतः ।

नतांसो भ्रामयेदेषा नौलीः सिद्धैः प्रशस्यते ॥३३॥



atha nauliḥ
Наули

amandāvartavēgēna tundaṁ savyāpasavyataḥ |

natāṁsō bhrāmayēdēṣā nauliḥ siddhaiḥ praśasyatē ||33||

Наклонись вперед, втяни живот и с усилием вращай мышцами брюшной полости справа налево и слева направо. Сиддхи называют это Наули.

मन्दाग्निसन्दीपनपाचनादिसन्धापिकानन्दकरी सदैव ।

अशेषदोषामयशोषणी च हठक्रिया मौलिरियं च नौलिः ॥३४॥

*mandāgnisandīpanapācanādīsandhāpikānandakarī sadaiva |
aśēṣadōṣāmayasōṣaṇī ca haṭhakriyā mauliriyam ca nauliḥ ||34||*

Наули — главнейшая из практик Хатха Йоги. Она разжигает огонь пищеварения, устраняет несварение, вялое пищеварение, а также все нарушения дош, и приносит счастье.

☞ Интенсивнейшая регулярная практика Наули увеличивает долю элемента огня в теле.

अथ कपालभातिः ।

भस्त्रावल्लोहकारस्य रेचपूरौ ससम्भ्रमौ ।

कपालभातिर्विख्याता कफदोषविशोषणी ॥ ३५॥

atha kapālabhātīḥ

bhastrāvallōhakārasya rēcapūrau sasambhramau |

kapālabhātīrvikhyātā kaphadōṣaviśōṣaṇī || 35 ||

Капалабхати

Выполняй выдохи и вдохи подобно кузнечным мехам. Эта шаткарма называется Капалабхати, она уничтожает все расстройства, вызванные слизью.

षट्कर्मनिर्गतस्थौल्यकफदोषमलादिकः ।

प्राणायामं ततः कुर्यादनायासेन सिद्ध्यति ॥ ३६॥

ṣaṭkarmanirgatasthauilyakaphadōṣamalādikaḥ |

prāṇāyāmam tataḥ kuryādanāyāsēna siddhyati || 36 ||

Выполняя шаткармы, практикующий освобождается от избытка дош. После чего успех в практике пранаямы достигается без напряжения.

प्राणायामैरेव सर्वे प्रशुष्यन्ति मला इति ।
आचार्याणां तु केषांचिदन्यत्कर्म न संमतम् ॥ ३७ ॥

prāṇāyāmairēva sarvē praśuṣyanti malā iti |
ācāryāṇāṃ tu keṣāñcidanyatkarma na saṃmatam || 37 ||

Некоторые ачарьи утверждают, что все нечистоты удаляются одной лишь пранаямой, и уважают только пранаяму, но не другие практики.

 После освоения асан следует перейти к изучению шаткарм. Шаткармы следует практиковать для развития различных видов контроля над мышцами и нервной системой, что чрезвычайно поддерживает практику пранаям. Без этого невозможно достичь совершенства внутреннего контроля над телом.

अथ गजकरणी ।

उदरगतपदार्थमुद्वमन्ति पवनमपानमुदीर्य कण्ठनाले ।
क्रमपरिचयवश्यनाडिचक्रा गजकरणीति निगद्यते हठज्ञैः ॥३८॥

atha gajakaraṇī

*udaragatapadārthamudvamanti pavanamapānamūdirya kaṇṭhanālē |
kramaparicayavaśyanāḍīcakrā gajakaraṇīti nigadyatē haṭhajñaiḥ ||38||*

Гаджакарани

Извержение содержимого желудка (рвота) путем перемещения апаны в горло называется Гаджакарани теми, кто познал Хатха Йогу. Так, по мере привыкания к этой технике, постепенно появляется контроль над нади и чакрами.

ब्राह्मादयोऽपि त्रिदशाः पवनाभ्यासतत्पराः ।
अभूवन्नन्तकभ्यात्तस्मात्पवनमभ्यसेत् ॥३९॥

*brahmādayō'pi tridaśāḥ pavanābhyāsatatparāḥ |
abhūvannantakabhyāttasmātpavanamabhyasēt ||39||*

Даже Брахма и другие боги посвящают себя практике пранаямы, поскольку она устраняет страх смерти. Потому практикуй пранаяму.

यावद्वहो मरुद्देहे यावच्चित्तं निराकुलम् ।
यावद्वृष्टिर्भुवोर्मध्ये तावत्कालभयं कुतः ॥४०॥

*yāvadbaddhō maruddēhē yāvaccittam nirākulam |
yāvadvṛṣṭirbhruvōrmadhyē tāvatkālabhayaṁ kutaḥ ॥40॥*

Пока ваю удерживается в теле, ум устойчив, а взгляд направлен в межбровье — откуда взяться страху смерти?

विधिवत्प्राणसंयामैर्नाडीचक्रे विशोधिते ।
सुषुम्नावदनं भित्त्वा सुखाद्विशति मारुतः ॥४१॥

*vidhivatprāṇasaṁyāmairnāḍīcakrē viśōdhitē |
suṣumṇāvadanaṁ bhittvā sukhādvīśati mārutaḥ ॥41॥*

Регулярный контроль над праной (дыханием) очищает нади и чакры. Так прана пробивает проход к Сушумне и с легкостью входит в нее.

✎ Освоив все шаткармы, йогин, практикующий их регулярно, достигает высокой степени внутреннего контроля и становится способен перемещать ваю куда угодно в своем теле по собственной воле. Он заставляет ваю войти в срединный канал и испытывает состояние Манонмани (сознание за пределами сознательного ума).

अथ मनोन्मनी ।

मारुते मध्यसंचारे मनःस्थैर्यं प्रजायते ।

यो मनःसुस्थिरीभावः सैवावस्था मनोन्मनी ॥४२॥

atha manōnmanī

mārutē madhyasañcārē manaḥsthairyaṁ prajāyātē |

yō manaḥsusthirībhāvaḥ saivāvasthā manōnmanī ||42||

Манонмани

Двигаясь по срединному пути, прана (дыхание) делает ум неподвижным. Эта устойчивость ума в самом себе называется состоянием Манонмани — свободой от мыслей.

तत्सिद्धये विधानज्ञाश्चित्रान्कुर्वन्ति कुम्भकान् ।

विचित्र कुम्भकाभ्यासाद्विचित्रां सिद्धिमाप्नुयात् ॥४३॥

tatsiddhayē vidhānājñāścitrāṅkurvanti kumbhakān |

vicitra kumbhakābhyāsādvicitrām siddhimāpnuyāt ||43||

Практикой различных кумбхак достигаются удивительные совершенства. Знающие практикуют различные кумбхаки для достижения разнообразных сиддхи.

☞ Освоив все техники шаткарм и асан, йогин готов к практике различных пранаям, что позволяют установить дружеские отношения с дыханием (элементом воздуха). Необходимо освоить все восемь пранаям для достижения Нади Шодханы и обретения состояния Манонмани. Сватмарам детально рассматривает Манонмани в четвертой главе.

अथ कुम्भक भेदाः ।

सूर्यभेदनमुज्जायी सीत्कारी शीतली तथा ।

भस्त्रिका भ्रामरी मूर्च्छा प्लाविनीत्यष्टकुम्भकाः ॥४४॥

atha kumbhaka bhēdāḥ

sūryabhēdanamujjāyī sītkārī śītalī tathā |

bhastrikā bhrāmārī mūrccā plāvinītyaṣṭakumbhakāḥ ||44||

Кумбхаки

Вот восемь кумбхак: Сурьябхедана, Уджайи, Ситкари, Шитали, Бхастрика, Бхрамари, Мурчха и Плавини.

पूरकान्ते तु कर्तव्यो बन्धो जालन्धराभिधः ।

कुम्भकान्ते रेचकादौ कर्तव्यस्तूङ्घ्रियानकः ॥४५॥

pūrakāntē tu kartavyō bandhō jālandharābhidhaḥ |

kumbhakāntē rēcakādaū kartavyastūḍḍiyānakah ||45||

После вдоха выполняется Джаландхара Бандха.
Уддияна Бандха выполняется после кумбхаки и в начале выдоха.

अधस्तात्कुञ्चनेनाशु कण्ठसङ्कोचने कृते ।

मध्ये पश्चिमतानेन स्यात्प्राणो ब्रह्मनाडिगः ॥४६॥

adhastātkuñcanēnāśu kaṇṭhasaṅkōcanē kṛtē |

madhye paścimatānēna syātprāṇō brahmanāḍigaḥ ॥46॥

При подтягивании промежности, напряжении мышц горла и втягивании живота прана втекает в Брахма Нади.

आपानमूर्ध्वमुत्थाप्य प्राणं कण्ठादधो नयेत् ।

योगी जराविमुक्तः षोडशाब्दवया भवेत् ॥४७॥

āpānamūrdhvamūttāpya prāṇam kaṇṭhādadhō nayēt |

yōgī jarāvimuktaḥ ṣoḍaśābdavayā bhavēt ॥47॥

Поднимая апану вверх и опуская прану из горла вниз, йогин освобождается от старости и выглядит подобно шестнадцатилетнему.

अथ सूर्यभेदनम् ।

आसने सुखदे योगी बद्ध्वा चैवासनं ततः ।

दक्षनाड्या समाकृष्य बहिःस्थं पवनं शनैः ॥४८॥



atha sūryabhēdanam **Сурьябхедана**

āsanē sukhadē yōgī baddhvā caivāsanam tataḥ |

dakṣanādyā samākṛṣya bahiḥstham pavanam śanaīḥ ||48||

Сидя удобно, йогин должен медленно вдыхать воздух через правую ноздрю.

आकेशादानखाग्राच्च निरोधावधि कुम्भयेत् ।
ततः शनैः सव्यनाड्या रेचयेत्पवनं शनैः ॥४९॥

*ākēśādānakhāgrācca nirōdhāvadhi kumbhayēt |
tataḥ śanaiḥ savyanādyā rēcayētpavanam śanaiḥ ||49||*

Затем следует удерживать дыхание до тех пор, пока воздух не распространится до корней волос и кончиков ногтей. После нужно медленно выдохнуть через левую ноздрю.

☞ Готовясь к выполнению Нади Шодханы и пытаясь заполнить ваю каждую нади, можно почувствовать ваю даже в ногтях и корнях волос. Особый упор здесь делается на ощущении ваю именно там — это очень важно. Волосы и ногти — единственные практически бессмертные ткани тела. После достижения такого уровня контроля над ваю процессы, идущие внутри тела, совершенно изменяются.

कपालशोधनं वातदोषघ्नं कृमिदोषहृत् ।
पुनः पुनरिदं कार्यं सूर्यभेदनमुत्तमम् ॥५०॥

*kapālaśōdhanam vātadoṣaghnam kṛmidōṣahṛt |
punaḥ punaridaṁ kāryam sūryabhēdanamuttamam ||50||*

Сурьябхедана превосходно очищает череп и устраняет нарушения Ваю Доши, а также уничтожает все микроорганизмы, живущие на теле йогина.

✎ Это касается не только кишечных паразитов — йогин уже избавился от них благодаря практике шаткарм. Сурьябхедана выполняется для очищения от всех типов микроорганизмов, даже тех, что живут в корнях волос и ногтях йогина. Поэтому необходимо почувствовать ваю именно там. Таким образом, все микроорганизмы, живущие в теле, будут уничтожены. Снова и снова следует выполнять эту практику. Сидя в Баддха Падмасане, всегда вдыхай с правой стороны и выдыхай с левой, управляя потоком воздуха с помощью Кхечари. Эта практика увеличивает внутренний огонь настолько, что он в прямом смысле сжигает все микроорганизмы.

Тут нет определенных пропорций — необходимо удерживать дыхание до тех пор, пока не почувствуешь ваю в корнях волос и основаниях ногтей. Таково единственное условие для этой техники. Если тело, заполненное ваю целиком, уже стало чувствительным к ваю, ты почувствуешь этот эффект быстро и безошибочно.

अथ उज्जायी ।

मुखं संयम्य नाडीभ्यामाकृष्य पवनं शनैः ।

यथा लगति कण्ठात्तु हृदयावधि सस्वनम् ॥ ५१ ॥

atha ujjāyī

mukhaṁ saṁyamya nāḍībhyāmākṛṣya pavanaṁ śanaīḥ |

yathā lagati kaṇṭhāttu hṛdayāvadhi sasvnam || 51 ||

Уджайи

Закрыв рот, вдыхай с контролем и сосредоточением через Иду и Пингалу, так, чтобы дыхание ощущалось от горла до сердца и издавало громкий звук.

पूर्ववत्कुम्भयेत्प्राणं रेचयेदिडया तथा ।

श्लेष्मदोषहरं कण्ठे देहानलविवर्धनम् ॥ ५२ ॥

pūrvavatkumbhayētpṛāṇaṁ rēcayēdiḍayā tathā |

ślēṣmadōṣaharaṁ kaṇṭhē dēhānalavivardhanam || 52 ||

Выполни кумбхаку (как в Сурьябхедане) и выдыхай через Иду. Это удаляет слизь из горла и стимулирует внутренний огонь в теле йогина.

नाडीजलोदराधातुगतदोषविनाशनम् ।

गच्छता तिष्ठता कार्यमुज्जाय्याख्यं तु कुम्भकम् ॥५३॥

nāḍījalōdarādhātugatatōṣavināśanam |

gacchatā tiṣṭhatā kāryamuḥjāyākhyam tu kumbhakam ॥53॥

Эта пранаяма, известная как Уджайи, может выполняться стоя, сидя, при ходьбе или в движении. Она избавляет от водянки и различных нарушений надии дхату.

☞ Выдох всегда следует выполнять через Иду. Это усовершенствованная техника Сурьябхеданы, теперь выполняемая со звуком. Ее следует практиковать с Кхечари — здесь нет указания закрывать ноздри с помощью пальцев. Всегда вдыхай справа налево, это увеличивает элемент огня в теле. Уджайи означает «воодушевление», это Сурьябхедана со звуком и тем же ощущением в кумбхаке — ваю должен чувствоваться в корнях волос и основаниях ногтей.

अथ सीत्कारी ।

सीत्कां कुर्यात्तथा वक्त्रे घ्राणेनैव विजृम्भिकाम् ।
एवमभ्यासयोगेन कामदेवो द्वितीयकः ॥५४॥

atha sītkārī

*sītkām kuryāttathā vaktrē ghrāṇēnaiva vijṛmbhikām |
ēvamabhyāsayōgēna kāmādēvō dvitīyakaḥ ||54||*

Ситкари

Втягивай воздух через рот и нос со звуком, не открывая рта, затем выдыхай через нос. Так практикующий становится подобен Камадеве (богу любви).

☞ Следует втягивать воздух через нос. Слово *vaktra* обычно означает «рот», но его дословный перевод «откуда ты говоришь». *Vak* означает «говорить», а речь возможна только при участии языка — именно поэтому «рот» называется *vaktra*. Язык, находящийся в носовой полости в Кхечари, подобен мосту между языком и носом. Когда язык внутри — *vaktra* и нос объединяются. И теперь, втягивая воздух особым образом, полученным от Гуру, — вдыхай, ощущая ваю на кончике языка. Ситкари означает «охлаждающая организм», это техника охлаждения. Она очень важна, поскольку две предыдущие пранаямы увеличивают элемент огня в теле.

योगिनी चक्रसंमान्यःसृष्टिसंहारकारकः ।

न क्षुधा न तृषा निद्रा नैवालस्यं प्रजायते ॥ ५५ ॥

yōginī cakrasaṁmānyaḥsṛṣṭisaṁhāarakāraḥ |
na kśudhā na tṛṣā nidrā naivālasyaṁ prajāyate ॥ 55 ॥

Почитаемый в кругу йогинь, он становится управляющим творением и растворением (развитием), свободный от голода, жажды, сна и лени.

भवेत्सत्त्वं च देहस्य सर्वोपद्रववर्जितः ।

अनेन विधिना सत्यं योगीन्द्रो भूमिमण्डले ॥ ५६ ॥

bhavētsattvaṁ ca dēhasya sarvōpadravavarjitaḥ |
anēna vidhinā satyaṁ yōgīndrō bhūmimaṇḍalē ॥ 56 ॥

Саттва в теле становится свободной от всех нарушений. Несомненно, практикующий этот метод становится повелителем йогинь на этой земле.

अथ शीतली ।

जिह्वा वायुमाकृष्य पूर्ववत्कुम्भसाधनम् ।
शनकैर्गार्णरन्ध्राभ्यां रेचयेत्पवनं सुधीः ॥५७॥

atha śītalī

*jihvayā vāyumākṛṣya pūrvavatkuṁbhasāadhanam |
śanakaigarṇarandhrābhyāṁ rēcayētpavanam sudhīḥ ||57||*

Шитали

Мудрый вдыхает воздух посредством языка и практикует кумбхаку как описано ранее. Затем выдыхает воздух через ноздри.

☞ Такова тайна охлаждения тела. Если ты опустишь температуру тела на 1 градус и сможешь удерживать ее, это добавит как минимум 20 лет здоровой жизни. Поэтому охлаждение организма напрямую связано с увеличением продолжительности жизни. Шитали означает «та, что охлаждает». Способ вдоха и выдоха немного отличается в Ситкари и Шитали. Выполняя Шитали, следует втягивать воздух только при помощи языка в Кхечари Мудре. Помести язык точно по центру между двумя ноздрями внутри носовой полости, слегка надави и затем вдыхай. Нужно ощутить прохладу на языке. Затем сделай кумбхаку как описано ранее. Выдыхаемый воздух всегда теплый, но если воздух внутри тела становится прохладным, ты будешь выдыхать прохладный воздух. Вот почему Кхечари Мудра считается настолько важной — без Кхечари невозможно достичь результата ни одной из утонченных пранаям.

गुल्मप्लीहादिकान् रोगान्ज्वरं पित्तं क्षुधां तृषाम् ।
विषाणि शीतली नाम कुम्भिकेयं निहन्ति हि ॥५८॥

gulmaplīhādikān rōgāṇjvaram pittaṁ kśudhām tṛṣām |
viṣāṇi śītalī nāma kumbhikēyaṁ nihanti hi ||58||

Эта кумбхака называется Шитали. Она излечивает увеличение желудка и селезенки, и также другие родственные болезни — лихорадку и избыток желчи, устраняет голод и жажду, а кроме того — нейтрализует яды.

अथ भस्त्रिका ।

ऊर्वोरुपरि संस्थाप्य शुभे पादतले उभे ।
पद्मासनं भवेदेतत्सर्वपापप्रणाशनम् ॥५९॥



atha bhastrikā **Бхастрика**

*urvōrupari samsthāpya śubhē pādatalē ubhē |
padmāsanam bhavēdētatsarvapāpaprāṇāśanam ||59||*

**Положи подошвы стоп на бедра сверху — это
Падмасана, разрушающая все грехи.**

सम्यक्पद्मासनं बद्ध्वा समग्रीवोदरः सुधीः ।

मुखं संयम्य यत्नेन प्राणं घ्राणेन रेचयेत् ॥ ६० ॥

samyakpadmāsanam baddhvā samagrīvōdaraḥ sudhīḥ |

mukhaṁ saṁyamya yatnēna prāṇam ghrāṇēna rēcayēt || 60 ||

Сидя в Баддха Падмасане должным образом, удерживая шею и живот на одной линии, выдыхай прану через нос.

 Шея и живот должны быть на одной линии, голову следует удерживать прямо. Невозможно выполнить Бхастрика Пранаяму без Баддха Падмасаны.

Слово *mukhaṁ*, используемое в данной шлоке, означает «рот». В описании предыдущей пранаямы было использовано слово *vaktra*, которое означает «откуда ты говоришь». *Mukhaṁ* и *vaktra* здесь имеют разные значения. Когда язык находится во рту, это называется *vaktra*. Говорить можно, только пока язык *vak* находится во рту. А если язык завернут вовнутрь в Кхечари, рот становится *mukhaṁ* — ртом, которым невозможно говорить, поскольку язык находится в носовой полости. Управляя *mukhaṁ* определенным образом, нужно выдыхать прану через нос, аккуратно и с особым усилием.

यथा लगति हृत्कण्ठे कपालावधि सस्वनम् ।
वेगेन पूरयेच्चापि हृत्पद्मावधि मारुतम् ॥ ६१ ॥

yathā lagati hṛtkanṭhē kapālāvadhi sasvanam |
vēgēna pūrayēcāpi hṛtpadmāvadhi mārutam || 61 ||

Воздух следует быстро вдохнуть до самого сердца. Так, громкий резонирующий звук будет ощутим от сердца и горла до черепа.

पुनर्विरेचयेत्तद्वत्पूरयेच्च पुनः पुनः ।
यथैव लोहकारेण भस्त्रा वेगेन चाल्यते ॥ ६२ ॥

punarvirēcayēttadvatpūrayēcça punaḥ punaḥ |
yathaiva lōhakārēṇa bhastrā vēgēna cālyatē || 62 ||

Продолжай вдыхать и выдыхать подобно движению кузнечных мехов.

तथैव स्वशरीरस्थं चालयेत्पवनं धिया ।
यदा श्रमो भवेद्देहे तदा सूर्येण पूरयेत् ॥ ६३ ॥

tathaiva svaśarīrasthaṁ cālayētpavanam dhiyā |
yadā śramō bhavēddēhē tadā sūryēṇa pūrayēt || 63 ||

Так, сохраняя внимательность (осознанность) и устойчивость тела, практикующий поддерживает движение дыхания. Когда почувствуешь усталость, вдыхай через правую ноздрю.

यथोदरं भवेत्पूर्णमनिलेन तथा लघु ।
धारयेन्नासिकां मध्यातर्जनीभ्यां विना दृढम् ॥ ६४ ॥

yathōdaraṁ bhavētpūrṇamanilēna tathā laghu |
dhārayēnnāsikāṁ madhyātarjanībhyāṁ vinā dṛḍham ॥ 64 ॥

Соответственно, наполнив живот воздухом, быстро и плотно перекрой ноздри (и дыхание), не используя указательного и среднего пальцев.

विधिवत्कुम्भकं कृत्वा रेचयेदिडयानिलम् ।
वातपित्तश्लेष्महरं शरीराग्निविवर्धनम् ॥ ६५ ॥

vidhivatkuṁbhakaṁ kṛtvā rēcayēdidayānilam |
vātapittaślēṣmaharaṁ śarīrāgnivivardhanam ॥ 65 ॥

Регулярно практикуя (пранаяму) и задержку дыхания, выдыхай через левую ноздрю. Это уничтожает расстройство ветра, желчи и слизи и увеличивает элемент огня в теле.

कुण्डली बोधकं क्षिप्रं पवनं सुखदं हितम् ।
ब्राह्मणाडीमुखे संस्थकफाद्यर्गलनाशनम् ॥ ६६ ॥

*kuṇḍalī bōdhakam kṣipram pavanam sukhadam hitam |
brahmanāḍīmukhē saṁsthakaphādyargalanāśanam ॥ 66 ॥*

Это (Бхастрика) быстро пробуждает Кундалини. Она приятна, благотворна и удаляет препятствия, скопившиеся из-за избытка слизи у входа в Брахма Нади.

सम्यगात्रसमुद्भूतग्रन्थित्रयविभेदकम् ।
विशेषेणैव कर्तव्यं भस्त्राख्यं कुम्भकं त्विदम् ॥ ६७ ॥

*samyaggātrasamudbhūtagranthitrayavibhēdakam |
viśeṣeṇaiva kartavyam bhastrākhyam kumbhakam tvidam ॥ 67 ॥*

Эта кумбхака, называемая Бхастрикой, дает возможность пронзить три грантхи (Брахма Грантхи, Вишну Грантхи и Рудра Грантхи). Потому йогин обязан практиковать Бхастрику.

☞ Пронзить три грантхи — главная цель Крия Йоги. Вот подробное описание техники с самого начала: сперва нужно положить стопы на бедра и утвердиться в Баддха Падмасане. Затем, удерживая шею и живот на одной линии, контролируя рот определенным образом (следуя наставлениям Гуру), нужно сделать выдох через нос. Выдох должен ощущаться от сердца до горла (сначала в сердце, затем в горле, и после внутри черепа) и производить звук. Этот звук, производимый с усилием, но на одной ноте — признак того, что

дыхательный тракт используется полностью. Затем с силой сделай быстрый вдох, а потом выдыхай как описано ранее. Повторяй это снова и снова, словно кузнец, раздувающий меха. Так, сохраняя устойчивость тела, очень осознанно, практикующий поддерживает движение дыхания. Когда тело устанет от этой практики (следует поддерживать такой уровень усилий, чтобы действительно чувствовалась усталость), вдыхай через правую ноздрю. Воздух должен заполнить желудок. После того как он войдет в кишечник, следует удерживать его там. Затем закрой ноздри изнутри носовой полости языком в Кхечари, не используя пальцы. Выполнив кумбхаку до определенного уровня, выпусти воздух через левую ноздрю. Это Бхастрика Пранаяма, вступление к Нади Шодхане.

अथ भ्रामरी ।

वेगाद्धोषं पूरकं भृङ्गनादं भृङ्गीनादं रेचकं मन्दमन्दम् ।
योगीन्द्राणामेवमभ्यासयोगाच्चित्ते जाता काचिदानन्दलीला ॥६८॥

atha bhrāmarī

*vēgādghōṣaṁ pūrakam bhr̥ṅganādaṁ bhr̥ṅgīnādaṁ
rēcakam mandamandam |*

yōgīndrāṇāmēvamabhyāsayōgāccittē jātā kācidānandalīlā || 68 ||

Бхрамари

Сделай быстрый вдох со звуком, подобным жужжанию шмеля, затем выдыхай медленно, издавая более мягкий звук. Практикующий эту технику становится повелителем йогоinov, а ум его растворяется в блаженстве.

✎ Этот жужжащий звук отличается от звука в Уджайи. Всегда выполняй эту технику с Кхечари. Вдох и выдох должны сопровождаться одинаковым звуком. На этом уровне практикующий обладает полным контролем над дыхательным трактом — только в этом случае возможно издавать такой звук. Следует вдыхать с усилием, но выдыхать медленно. Этот звук производится не с помощью гортани, а из-за трения дыхания, выполняемого определенным образом, внутри дыхательных путей. Главное в этой практике — создавать звук, подобный жужжанию шмеля. Благодаря этой технике ум пребывает в блаженстве, а практикующий становится королем среди йогоinov, поскольку его подсознательный ум становится сознательным.

अथ मूर्च्छा ।

पूरकान्ते गाढतरं बद्ध्वा जालन्धरं शनैः ।
रेचयेन्मूर्च्छारिष्येयं मनोमूर्च्छा सुखप्रदा ॥६९॥

atha mūrccā

*pūrakāntē gāḍhatarāṁ baddhvā jālandharāṁ śanaiḥ |
rēcayēnmūrccārikhyēyaṁ manōmūrccā sukhaṣṭadā ॥69॥*

Мурчха

Закончив вдох, постепенно зафиксируй Джаландхара Бандху и затем медленно выдыхай. Это называется «обморочной» или «вызывающей головокружение» пранаямой, поскольку она делает ум бездействующим и (таким образом) дарует наслаждение.

☞ Эта пранаяма сделает твой сознательный ум бессознательным, и, начиная с этого момента, подсознательный ум начнет становится сознательным. Удерживай мышцы горла очень сильно напряженными.

अथ प्लाविनी ।

अन्तः प्रवर्तितोदारमारुतापूरितोदरः ।

पयस्यगाधेऽपि सुखात्प्लवते पद्मपत्रवत् ॥७०॥

atha plāvinī

antaḥ pravartitōdāramārutāpūritōdaraḥ |

payasygādhe'pi sukhātplavatē padmapatravat ||70||

Плавини

Когда брюшная полость целиком заполнена воздухом, практикующий может плавать, подобно листу лотоса на воде.

☞ Когда кишечник заполнен воздухом и воздух движется в каждой нади, ты можешь плавать без каких-либо телодвижений.

प्राणायामस्त्रिधा प्रोक्तो रेचपूरककुम्भकैः ।

सहितः केवलश्चेति कुम्भको द्विविधो मतः ॥७१॥

prāṇāyāmastridhā prōktō rēcapūrakakumbhakaiḥ |

sahitaḥ kēvalaścēti kumbhakō dvividhō mataḥ ||71||

Сказано, что есть три типа пранаямы: выдох (речака), вдох (пурака) и задержка (кумбхака). Кумбхака также бывает двух типов: Сахита (та что вместе) и Кевала (та что сама по себе).

यावत्केवलसिद्धिः स्यात्सहितं तावदभ्यसेत् ।
रेचकं पूरकं मुक्त्वा सुखं यद्वायुधारणम् ॥७२॥

yāvatkēvalasiddhiḥ syātsahitaṁ tāvadabhyasēt |
rēcakaṁ pūrakaṁ muktvā sukhaṁ yadvāyudhāraṇam ||72||

Пока не достигнуто совершенство Кевала Кумбхаки, Сахита Кумбхака должна практиковаться. Когда (ты) свободен от вдоха и выдоха — дыхание или прана удерживается с легкостью.

☞ Подобно кувшину, который не дышит, но остается заполненным воздухом, мы должны развить наше тело, используя все эти практики пранаямы, до такого уровня, когда дыхание удерживается в теле безо всякого усилия. Только в таком случае может произойти настоящая кумбхака.

प्राणायामोऽयमित्युक्तः स वै केवलकुम्भकः ।
कुम्भके केवले सिद्धे रेचपूरकवर्जिते ॥७३॥

prāṇāyāmō'yamittiyuktaḥ sa vai kēvalakumbhakaḥ |
kumbhakē kēvalē siddhē rēcapūrakavarjitē ||73||

Совершенство в обособленной задержке дыхания есть свобода от вдоха и выдоха. Эта пранаяма известна как Кевала Кумбхака.

न तस्य दुर्लभं किञ्चित् त्रिषु लोकेषु विद्यते ।
शक्तः केवलकुम्भेन यथेष्टं वायुधारणात् ॥७४॥

na tasya durlabham kiñcit triṣu lōkēṣu vidyatē |
śaktaḥ kēvalakumbhēna yathēṣṭam vāyudhāraṇāt ॥74॥

На всех трех планах бытия нет ничего недостижимого для того, кто овладел Кевала Кумбхакой и может удерживать дыхание столько, сколько пожелает.

राजयोगपदं चापि लभते नात्र संशयः ।
कुम्भकात्कुण्डलीबोधः कुण्डलीबोधतो भवेत् ।
अनर्गला सुषुम्ना च हठसिद्धिश्च जायते ॥७५॥

rājayōgapadam cāpi labhatē nātra saṁśayaḥ |
kumbhakātkuṇḍalībōdhaḥ kuṇḍalībōdhatō bhavēt |
anargalā suṣumṇā ca haṭhasiddhiśca jāyate ॥75॥

Состояние Раджа Йоги также достигается посредством Кевала Кумбхаки — в этом нет сомнения. Кундалини пробуждается путем задержки дыхания, и Сушумна становится свободной от препятствий. Так достигается совершенство Хатха Йоги.

हठं विना राजयोगो राजयोगं विना हठः ।
न सिध्यति ततो युग्मानिष्पत्तेः समभ्यसेत् ॥७६॥

haṭham vinā rājayōgō rājayōgam vinā haṭhaḥ |
na sidhyati tatō yugmatāniṣpattēḥ samabhyasēt ॥76॥

Без Раджа Йоги недостижимо совершенство в Хатха Йоге, как и без Хатха Йоги — невозможна Раджа Йога. Так, через практику их обеих достигается совершенство.

कुम्भकप्राणरोधान्ते कुर्याच्चित्तं निराश्रयम् ।
एवमभ्यासयोगेन राजयोगपदं व्रजेत् ॥७७॥

kumbhakaṣṭhāṇarōdhāntē kuryācchittaṁ nirāśrayam |
ēvamabhyāsayōgēna rājayōgapadaṁ vrajēt ॥77॥

Останавливая прану путем задержки дыхания, йогин освобождает ум от всех изменений. Практикующий йогу достигает состояния Раджа Йоги — высшего единения.

वपुः कृशत्वं वदने प्रसन्नता नादस्फुटत्वं नयने सुनिर्मले ।
अरोगता बिन्दुजयोऽग्निदीपनं नाडीविशुद्धिर्हठसिद्धिलक्षणम् ॥७८॥

*vapuḥ kṛśatvaṁ vadanē prasannatā
nādasphuṭatvaṁ nayanē sunirmalē |
arōgatā bindujayo'gnidīpanaṁ
nāḍīviśuddhirhathasiddhilakṣaṇam ॥78॥*

Стройность тела, счастье и проявление внутреннего звука (нада), ясный взгляд, отсутствие болезней, контроль над бинду, активный элемент огня и очищенные нади — таковы признаки совершенства в Хатха Йоге.

इति हठयोग प्रदीपिकायां द्वितीयोपदेशः ।

iti hathayōga pradīpikāyāṁ dvitīyōpadēśaḥ |

Конец Главы II

तृतीयोपदेशः
tr̥tīyōpaḍēśaḥ

Глава III
МУДРА

सशैलवनधात्रीणां यथाधारोऽहिनायकः ।

सर्वेषां योगतन्त्राणां तथाधारो हि कुण्डली ॥ १ ॥

saśailavanadhātrīṇāṃ yathādhārō'hināyakaḥ |
sarvēṣāṃ yōgatantrāṇāṃ tathādhārō hi kuṇḍalī || 1 ||

Подобно змею (Шешнагу), что поддерживает всю Землю, с ее горами и лесами, Кундалини служит опорой для всех практик йоги.

सुप्ता गुरुप्रसादेन यदा जागर्ति कुण्डली ।

तदा सर्वाणि पद्मानि भिद्यन्ते ग्रन्थयोऽपि च ॥ २ ॥

suptā guruprasādēna yadā jāgarti kuṇḍalī |
tadā sarvāṇi padmāni bhidyantē granthayō'pi ca || 2 ||

Несомненно, когда милостью Гуру пробуждается спящая Кундалини — пронзаются все лотосы (чакры) и узлы (грантхи).

प्राणस्य शून्यपदवी तदा राजपथायते ।

तदा चित्तं निरालम्बं तदा कालस्य वंचनम् ॥३॥

prāṇasya śūṇyapadavī tadā rājapathāyatē |

tadā cittam nirālambam tadā kālasya vañcanam ||3||

Затем Сушумна становится путем для праны. Так ум освобождается от всех связей и предотвращается смерть.

☞ Слово *śūṇyapadavī*, используемое здесь — синоним Сушумны. *Śūṇyapadavī* означает «состояние пустоты, которое является путем». Большинство людей сосредотачиваются на каком-либо объекте. В идеале ум должен стать устойчивым без любых объектов для сосредоточения. Затем, постигая суть Времени, практикующий выходит за пределы смерти.

सुषुम्ना शून्यपदवी ब्रह्मरन्ध्रं महापथः ।

श्मशानं शाम्भवी मध्यमार्गश्चेत्येकवाचकाः ॥४॥

suṣumṇā śūṇyapadavī brahmarandhrāṁ mahāpathaḥ |

śmaśānaṁ sām̐bhavī madhyamārgaścētyēkavācakāḥ ||4||

Сушумна, Шуньяпадави, Брахмарандхра, Махапатха, Шмашан, Шамбхави, Мадхьямарга — сказано, что все они означают одно и то же.

☞ Сушумна также называется Мадхьямарга, что означает «срединный путь». Мадхьямарга — состояние между сознательным и подсознательным умом. С тех-

нической точки зрения, возможность остановить активность мозга, сохраняя при этом жизнь в теле, позволяет войти на срединный путь. Теперь описываются мудры для достижения этого состояния.

तस्मात्सर्वप्रयत्नेन प्रबोधयितुमीश्वरीम् ।
ब्रह्मद्वारमुखे सुप्तां मुद्राभ्यासं समाचरेत् ॥५॥

*tasmātsarvaprayatnēna prabōdhayitumīśvarīm |
brahmadvāramukhē suptāṁ mudrābhyāsaṁ samācarēt ||5||*

Потому Ишвари (высшую созидательную силу), спящую у двери Брахмы, следует постоянно пробуждать, практикуя мудры тщательно и в полную силу.

महामुद्रा महाबन्धो महावेधश्च खेचरी ।
उड्डीयानं मूलबन्धश्च बन्धो जालन्धराभिधः ॥६॥

*mahāmudrā mahābandhō mahāvēdhaśca khēcārī |
uddīyānaṁ mūlabandhaśca bandhō jālandharābhidhaḥ ||6||*

Махамудра, Махабандха, Махаведха, Кхечари,
Уддияна, Мула Бандха, Джаландхара Бандха,

करणी विपरीताख्या वज्रोली शक्तिचालनम् ।

इदं हि मुद्रादशकं जरामरणनाशनम् ॥७॥

karaṇī viparītākhyā vajrōlī śakticālanam |

idaṁ hi mudrādaśakam jarāmaraṇanāśanam ||7||

Випарита Карани, Ваджроли, Шакти Чалини — вот десять мудр, разрушающих смерть и старость.

☞ Снова и снова подчеркивается, что для йогина не будет ни старости, ни смерти. В одной из своих поэм Горакнатх говорит: «Йогин должен оставаться молодым, доктор — всегда быть здоров, алхимик — никогда не просить подаяния, а храбрый воин не должен быть ранен в спину».

आदिनाथोदितं दिव्यमष्टैश्वर्यप्रदायकम् ।

वल्लभं सर्वसिद्धानां दुर्लभं मरुतामपि ॥८॥

ādināthōditam divyamaṣṭaiśvaryaṇpradāyakam |

vallabham sarvasiddhānām durlabham marutāmapi ||8||

Как сказано Адинатхом, они даруют восемь божественных совершенств. Пользующиеся большим уважением у всех сиддхов, они труднодостижимы даже для богов.

गोपनीयं प्रयत्नेन यथा रत्नकरण्डकम् ।

कस्यचिन्नैव वक्तव्यं कुलस्त्रीसुरतं यथा ॥ ९ ॥

gōpanīyaṁ prayatnēna yathā ratnakaraṇḍakam |

kasyacinnaiva vaktavyaṁ kulastrīsurataṁ yathā ||9||

Их следует хранить в тайне, словно шкатулку с драгоценными камнями. Не следует говорить о них ни с кем — подобно тому, как не говорят с другими об интимных отношениях со своей женой.

अथ महामुद्रा ।

पादमूलेन वामेन योनिं सम्पीड्य दक्षिणम् ।

प्रसारितं पदं कृत्वा कराभ्यां धारयेद्दृढम् ॥ १० ॥



atha mahāmudrā **Махамудра**

pādamūlēna vāmēna yōnīm sampīḍya dakṣiṇām |

prasāritam padam kṛtvā karābhyām dhārayēddṛḍham ||10||

Прижми левую пятку к промежности, выпрями правую ногу и крепко ухватись руками за вытянутую ступню.

कण्ठे बन्धं समारोप्य धारयेद्वायुमूर्ध्वतः ।

यथा दण्डहतः सर्पो दण्डाकारः प्रजायते ॥ ११ ॥

*kanthē bandham samārōpya dhārayēdvāyumūrdhvataḥ |
yathā daṇḍahataḥ sarpō daṇḍākāraḥ prajāyatē ॥ 11 ॥*

ऋज्वीभूता तथा शक्तिः कुण्डली सहसा भवेत् ।

तदा सा मरणावस्था जायते द्विपुटाश्रया ॥ १२ ॥

*ṛjvībhūtā tathā śaktiḥ kuṇḍalī sahasā bhavēt |
tadā sā maraṇāvasthā jāyatē dvipuṭāśrayā ॥ 12 ॥*

Перекрой горло и удерживай дыхание — из-за этого прана поднимается вверх. Как выпрямляется змея, ударенная палкой, так и Кундалини мгновенно распрямляется. Затем двое, Ида и Пингала, мертвеют, поскольку Шакти входит в Сушумну.

👉 Подбородок, опущенный вниз и прижатый к центру груди, называется Кантха Бандхой. Когда активно левое полушарие мозга — это Пингала, когда активно правое — это Ида. Наблюдая за тем, какая ноздря интенсивнее используется при дыхании интенсивнее, можно сделать вывод о том, какое полушарие активно. Главная цель практики всех мудр — одновременная активация обоих полушарий мозга. Благодаря этому йогин осознает срединный путь, или Пустоту. Есть два главных признака смерти: первый — остановка сердца, второй — смерть мозга, при которой волновая активность мозга отображается прямой линией. В описании Махамудры упоминается состояние, подобное смерти. Это означает, что в данное время активность

мозга не регистрируется — и это один из главных признаков смерти. Но и в этом случае сердце продолжает работать, и йогин переживает смерть, не умирая.



kantha bandha
Кантха Бандха

ततः शनैः शनैरेव रेचयेन्नैव वेगतः ।

महामुद्रां च तेनैव वदन्ति विबुधोत्तमाः ॥ १३ ॥

tataḥ śanaiḥ śanairēva rēcayēnnaiva vēgataḥ |
mahāmudrām ca tēnaiva vadanti vibudhōttamāḥ || 13 ||

Затем выдохни не быстро, но очень медленно и постепенно. Так описывается Махамудра величайшими из мудрецов.

इयं खलु महामुद्रा महासिद्धैः प्रदर्शिता
महाक्लेशादयो दोषाः क्षीयन्ते मरणादयः ।
महामुद्रां च तेनैव वदन्ति विबुधोत्तमाः ॥ १४ ॥

*iyam khalu mahāmudrā mahāsiddhaiḥ pradarsitā |
mahāklēśādayō dōṣāḥ kṣīyantē maraṇādayaḥ |
mahāmudrām ca tēnaiva vadanti vibudhōttamāḥ || 14 ||*

Махамудра устраняет сильнейшие из страданий (пять клеш) и смерть в их числе. Потому обладающие наивысшим знанием называют ее Махамудрой — великой мудрой.

☞ Пять видов впечатлений, вызывая или не вызывая страдания, удерживают непроявленное безмерное сознание внутри физических ограничений. Эти впечатления таковы: воспринимаемая форма тела, разрушение тела, ограниченность телесной принадлежностью к определенному полу, непробужденность или невежественность относительно собственной безмерности, ограничивающая самовосприятие рамками тела. Эти пять клеш устраняются усердной практикой Махамудры.

चन्द्राङ्गे तु समभ्यस्य सूर्याङ्गे पुनरभ्यसेत् ।
यावत्तुल्या भवेत्सङ्ख्या ततो मुद्रां विसर्जयेत् ॥ १५॥

candrāṅgē tu samabhyasya sūryāṅgē punarabhyasēt |
yāvattulyā bhavētsankhyā tatō mudrām visarjayēt || 15 ||

После выполнения практики на левую сторону, практикуй на правую. Выполнив равное количество повторений, заверши выполнение мудры.

☞ Прижатием левой пятки к промежности активируется Ида Нади и правое полушарие мозга. Прижатием правой пятки к промежности активируется Пингала Нади и левое полушарие мозга. Выполняя мудру, поочередно перекрывай ноздри изнутри носовой полости, используя язык в Кхечари Мудре.

न हि पथ्यमपथ्यं वा रसाः सर्वेऽपि नीरसाः ।
अपि भुक्तं विषं घोरं पीयूषमपि जीर्यति ॥ १६॥

na hi pathyamapathyam vā rasāḥ sarvē'pi nīrasāḥ |
api bhuktaṁ viṣaṁ ghōraṁ pīyūṣamapi jīryati || 16 ||

Нет ничего полезного или вредного для того, кто практикует Махамудру. Все что угодно может быть поглощено, и даже смертоноснейшие из ядов перевариваются подобно нектару.

क्षयकुष्ठगुदावर्तगुल्माजीर्णपुरोगमाः ।

तस्य दोषाः क्षयं यान्ति महामुद्रां तु योऽभ्यसेत् ॥ १७ ॥

kṣayakuṣṭhagudāvartagulmājīrṇapurōgamāḥ |

tasya dōṣāḥ kṣayaṁ yānti mahāmudrām tu yō'bhyaśet || 17 ||

Расстройства желудка, запоры, нарушения пищеварения, проказа и другие болезни уничтожаются практикой Махамудры.

कथितेयं महामुद्रा महासिद्धिकरा नृणाम् ।

गोपनीया प्रयत्ने न देया यस्य कस्यचित् ॥ १८ ॥

kathitēyaṁ mahāmudrā mahāsiddhikarā nṛṇām |

gōpanīyā prayatnēna na dēyā yasya kasyacit || 18 ||

Так описывается Махамудра, дарующая великие сиддхи. Ее следует хранить в тайне от всех.

अथ महाबन्धः ।

पार्श्वे वामस्य पादस्य योनिस्थाने नियोजयेत् ।
वामोरुप्री संस्थाप्य दक्षिणं चरणं तथा ॥ १९ ॥



atha mahābandhaḥ **Махабандха**

pārṣṇīm vāmasya pādasya yōnisthānē niyōjayēt |
vāmōrūpari saṁsthāpya dakṣiṇaṁ caraṇaṁ tathā || 19 ||

Прижми пятку левой ноги к йони (промежности) и положи правую ногу на левое бедро.

पूरयित्वा ततो वायुं हृदये चिबुकं दृढम् ।
निष्पीड्यं वायुमाकुञ्च्य मनोमध्ये नियोजयेत् ॥ २० ॥

pūrayitvā tatō vāyum hṛdayē cibukam dṛdham |
niṣpīḍyaṁ vāyutākuñcya manōmadhyē niyōjayēt || 20 ||

Вдыхая, опусти подбородок к груди (Джаландхара Бандха), подтяни промежность (Мула Бандха) и помести ум в середину.

धारयित्वा यथाशक्ति रेचयेद्विलंशनैः ।
सव्याङ्गे तु समभ्यस्य दक्षाङ्गे पुनरभ्यसेत् ॥ २१ ॥

dhārayitvā yathāśakti rēcayēdanilam śanaḥ |
savyāṅgē tu samabhyasya dakṣāṅgē punarabhyasēt || 21 ||

Удерживай дыхание, пока это комфортно, и затем медленно выдыхай. Завершив практику на левую сторону, практикуй снова на правую.

मतमत्र तु केषांचित्कण्ठबन्धं विवर्जयेत् ।
राजदन्तस्थजिह्वाया बन्धः शस्तो भवेदिति ॥ २२ ॥



matamatra tu kēṣāñcitkaṇṭhabandham vivarjayēt |
rājadantasthajihvāyā bandhaḥ śastō bhavēditi || 22 ||

Некоторые считают, что горловой замок (Кантха Бандха) необязателен и что достаточно прижать язык к передним зубам.

✎ Махабандха является важной частью Махамудры. После первой позиции Махамудры йогин касается лбом колена, удерживая дыхание внутри. В этом положении выполняется Махабандха. Мула Бандха, Уддияна Бандха и Джаландхара Бандха происходят одновременно — поэтому эта техника и называется Махабандхой.

अयं तु सर्वनाडीनामूर्ध्व गतिनिरोधकः ।

अयं खलु महाबन्धो महासिद्धिप्रदायकः ॥ २३ ॥

ayaṁ tu sarvanāḍīnāmūrdhvaṁ gatinirōdhakaḥ |

ayaṁ khalu mahābandhō mahāsiddhipradāyakaḥ ॥ 23 ॥

Махабандха останавливает движение во всех нади, находящихся в голове. Она дарует великие сиддхи.

कालपाशमहाबन्धविमोचनविचक्षणः ।

त्रिवेणीसङ्गमं धत्ते केदारं प्रापयेन्मनः ॥ २४ ॥

kālapāśamahābandhaviṁoceanavicakṣaṇaḥ |

trivēṇīsaṅgamaṁ dhattē kēdāraṁ prāpayēnmanah ॥ 24 ॥

Махабандха освобождает практикующего от оков смерти, объединяет три нади в Аджна Чакре (*trivēṇī*) и позволяет уму достичь Кедара, священной обители Шивы.

रूपलावण्यसम्पन्ना यथा स्त्री पुरुषं विना ।

महामुद्रामहाबन्धौ निष्फलौ वेधवर्जितौ ॥ २५ ॥

rūpalāvaṇyasampannā yathā strī puruṣaṁ vinā |

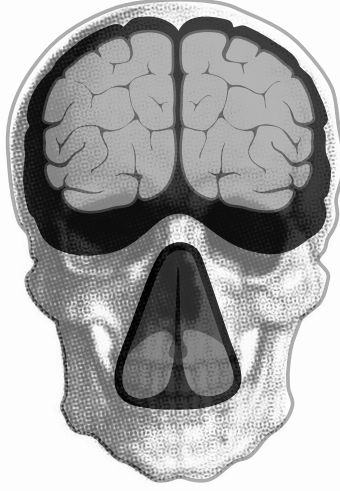
mahāmudrāmahābandhau niṣphalau vēdhavarjitaū ॥ 25 ॥

Как красивая женщина — ничто без мужа, так Махамудра и Махабандха не приносят плодов без Махаведхи.

अथ महावेधः ।

महाबन्धस्थितो योगी कृत्वा पूरकमेकधीः ।

वायूनां गतिमावृत्य निभृतं कण्ठमुद्रया ॥ २६ ॥



atha mahāvēdhaḥ
Махаведха

mahābandhasthitō yōgī kṛtvā pūrakamēkadhīḥ |
vāyūnām gatimāvṛtya nibhṛtaṁ kaṇṭhamudrayā ॥ 26 ॥

Выполнив Махабандху, йогин должен вдохнуть, сделать ум устойчивым и остановить движение праны посредством горлового замка (Кантха Бандха).

समहस्तयुगो भूमौ स्फिचौ संताडयेच्छनैः ।
पुटद्वयमतिक्रम्य वायुः स्फुरति मध्यगः ॥ २७ ॥

samahastayugō bhūmau sphicau santādayēcchanaiḥ |
putadvayamatikramya vāyuh sphurati madhyagaḥ || 27 ||

Соединив руки вместе, очень мягко ударь ягодицы о землю (*bhūmi*). Тогда прана оставляет две нади и входит в срединную.

☞ *Samahastayugō* означает «соединить руки вместе»; *bhūmi* обычно переводится как «земля», но в санскрите это также и синоним слова «язык». *Sphicau santādayēcchanaiḥ* означает «ягодицы следует очень мягко ударить языком». *Sphicau* — это «ягодицы», но здесь имеются в виду фронтальные доли головного мозга, в точности повторяющие форму ягодиц.

Очень мягко ударяй языком похожую на ягодицы структуру лобных долей мозга, соединив руки вместе и выполнив Кхечари. При выполнении этого ваю покидает левое и правое полушария мозга и входит в середину, благодаря чему йогин начинает осознавать Пустоту.

В Крия Йоге эта техника называется Набхи Крия и у нее есть три варианта. Описанная техника выполняется начиная со второго уровня Набхи Крии.

सोमसूर्याग्निसम्बन्धो जायते चामृताय वै ।
मृतावस्था समुत्पन्ना ततो वायुं विरेचयेत् ॥ २८ ॥

sōmasūryāgnisambandhō jāyatē cāmrtāya vai |
mṛtāvasthā samutpannā tatō vāyūṁ virēcayēt || 28 ||

Ида, Пингала и Сушумна объединяются — этим несомненно достигается бессмертие. Когда наступает подобное смерти состояние, следует сделать выдох.

☞ Когда ты снова и снова выполняешь Махаведху, мозговая активность останавливается, что является признаком смерти. Активность мозга невозможно зарегистрировать, но сердце продолжает работать. Благодаря Махамудре, Махабандхе и Махаведхе, знаток йоги испытывает состояние, подобное смерти, не умирая. Это единственный способ сделать сознательный ум бессознательным.

महावेधोऽयमभ्यासान्महासिद्धिप्रदायकः ।
वलीपलितवेषघ्नः सेव्यते साधकोत्तमैः ॥ २९ ॥

mahāvēdhō'yamabhyāsānmahāsiddhipradāyakaḥ |
valīpalitavēṣaghnaḥ sēvyatē sādhakōttamaiḥ || 29 ||

Это Махаведха, и практика ее дарует великое совершенство. От нее исчезают морщины, седина и старческая дрожь, поэтому лучшие из йогов посвящают себя этой практике.

एतत्त्रयं महागुह्यं जरामृत्युविनाशनम् ।
वह्निवृद्धिकरं चैव ह्यणिमादिगुणप्रदम् ॥३०॥

ētatrayaṁ mahāguhyaṁ jarāmṛtyuvināśanam |
vahnivṛddhikaraṁ caiva hyaṇimādiguṇapradam ॥30॥

**Таковы три величайшие тайны (Махамудра, Маха-
бандха и Махаведха), уничтожающие старость и
смерть, увеличивающие элемент огня и дарующие
все восемь совершенств.**

☞ Практиковать их следует только тому, кто получил
наставления от Гуру.

अष्टधा क्रियते चैव यामे यामे दिने दिने ।
 पुण्यसंभारसन्धायि पापौघभिदुरं सदा ।
 सम्यक्शिक्षावतामेवं स्वल्पं प्रथमसाधनम् ॥ ३१ ॥

aṣṭadhā kriyatē caiva yāmē yāmē dinē dinē |
punyaśāmbhārasandhāyī pāpaughabhiduraṁ sadā |
samyakśikṣāvatāmēvaṁ svalpaṁ prathamasāadhanam ॥ 31 ॥

Их следует практиковать ежедневно в течение каждой ямы (каждые три часа). Они проявляют добродетели и разрушают грехи. Получившему точные наставления от Гуру следует практиковать их постепенно.

✎ Адинатх — величайший Гуру, его милостью мы узнали о йоге. Махаведха требует очень тщательной подготовки тела и ума. Она оказывает немедленное воздействие на разум потому, что каждый раз при ее выполнении мозг умирает. В этом красота йоги: активность мозга останавливается, но тело остается живым. Когда мозговая активность возобновляется после выдоха, доминирует тета-ритм — в этот момент йогин погружается в сверхъестественное.

В описании всех предыдущих мудр и пранаям подчеркивалась важность Кхечари Мудры. Далее следует ее описание.

अथ खेचरी ।

कपालकुहरे जिह्वा प्रविष्टा विपरीतगा ।
भ्रुवोरन्तर्गता दृष्टिर्मुद्रा भवति खेचरी ॥३२॥



atha khēcarī **Кхечари**

kapālakuharē jihvā praviṣṭā viparītagā |
bhruvōrantargatā dṛṣṭirmudrā bhavati khēcarī ॥32॥

Заворачивание языка назад в полость черепа и устремление взгляда в межбровье есть Кхечари Мудра.

छेदनचालनदोहैः कलां क्रमेणाथ वर्धयेत्तावत् ।
सा यावद्भ्रूमध्यं स्पृशति तदा खेचरीसिद्धिः ॥ ३३ ॥



*chēdanacālanadōhaiḥ kalām kramēṇātha vardhayēttāvat |
sā yāvadbhrūmadhyam spr̥śati tadā khēcarīsiddhiḥ ||33||*

Язык необходимо упражнять и доить, понемногу подрезая его нижнюю часть. Несомненно, Кхечари совершенна, когда язык достигает межбровья.

☞ Для достижения Кхечари Мудры в Крия Йоге даются две специальные техники. Только в случае, если йогину не удастся достичь Кхечари при помощи этих

техник, рекомендуется подрезание уздечки и «доение» языка под руководством Гуру.

सुहीपत्रनिभं शस्त्रं सुतीक्ष्णं स्निग्धनिर्मलम् ।
समादाय ततस्तेन रोममात्रं समुच्छिनेत् ॥३४॥

snuhīpatranibhaṁ śastraṁ sutīkṣṇaṁ snigdhanirmalam |
samādāya tatastēna rōmamātraṁ samucchinēt ||34||

Используя чистое тонкое лезвие, аккуратно подрезай мембрану под языком — каждый раз на толщину волоса.

ततः सैन्धवपथ्याभ्यां चूर्णिताभ्यां प्रघर्षयेत् ।
पुनः सप्तदिने प्राप्ते रोममात्रं समुच्छिनेत् ॥३५॥

tataḥ saindhavapathyābhyāṁ cūrṇitābhyāṁ pragharṣayēt |
punaḥ sapṭadinē prāptē rōmamātraṁ samucchinēt ||35||

Затем втирай смесь порошка каменной соли и куркумы. После семи дней снова подрезай уздечку на толщину волоса.

एवं क्रमेण षण्मासं नित्यं युक्तः समाचरेत् ।
षण्मासाद्रसनामूलशिराबन्धः प्रणश्यति ॥ ३६॥

ēvaṁ kramēṇa ṣaṇmāsaṁ nityaṁ yuktaḥ samācarēt |
ṣaṇmāsādrasanāmūlaśirābandhaḥ praṇaśyati ॥ 36॥

Следует выполнять это регулярно в течение шести месяцев, тогда уздечка у основания языка будет полностью перерезана.

कलां पराङ्मुखीं कृत्वा त्रिपथे परियोजयेत् ।
सा भवेत्खेचरी मुद्रा व्योमचक्रं तदुच्यते ॥ ३७॥

kalāṁ parāṅmukhīm kṛtvā tripathē pariyōjayēt |
sā bhavētkhēcārī mudrā vyōmacakraṁ taducyate ॥ 37॥

При заворачивании языка назад, контролируются три канала — Ида, Пингала и Сушумна. Это Кхечари Мудра, называемая центром пустоты.

✎ При выполнении Кхечари Мудры язык входит в центр Вьом Чакры (так называется пустое пространство за носом, согласно индийским текстам, описывающим различные полости тела). Без Кхечари Мудры этот опыт невозможен.

रसनामूर्ध्वगां कृत्वा क्षणार्धमपि तिष्ठति ।
विषैर्विमुच्यते योगी व्याधिमृत्युजरादिभिः ॥३८॥

rasanāmūrdhvagāṃ kṛtvā kṣaṇārdhamapi tiṣṭhati |
viṣairvimucyate yōgī vyādhimṛtyujarādibhiḥ ||38||

Йогин, удерживающий язык завернутым вверх хотя бы полсекунды, освобождается от токсинов, болезней, старости и смерти.

न रोगो मरणं तन्द्रा न निद्रा न क्षुधा तृषा ।
न च मूर्च्छा भवेत्तस्य यो मुद्रां वेत्ति खेचरीम् ॥३९॥

na rōgō maraṇaṃ tandrā na nīdrā na kṣudhā tṛṣā |
na ca mūrccā bhavēttasya yō mudrāṃ vētti khēcarīm ||39||

Достигший Кхечари Мудры не подвержен болезням, смерти, лени, сну, голоду, жажде или беспамятству.

☞ Если активность мозга остановится без достижения Кхечари Мудры, ты останешься без сознания очень надолго или даже можешь впасть в кому. Для йогина очень важно достичь Кхечари Мудры, чтобы обезопасить себя от комы и также от других различных болезней.

पीड्यते न स रोगेण लिप्यते न च कर्मणा ।
बाध्यते न स कालेन यो मुद्रां वेत्ति खेचरीम् ॥४०॥

pīdyatē na sa rōgēṇa lipyatē na ca karmanā |
bādhyatē na sa kālēna yō mudrāṁ vētti khēcarīm ॥40॥

Познавший Кхечари Мудру не подвержен болезням, не подвержен законам причины и следствия (кармы) и свободен от уз времени.

चित्तं चरति खे यस्माज्जिह्वा चरति खे गता ।
तेनैषा खेचरी नाम मुद्रा सिद्धैर्निरूपिता ॥४१॥

cittam carati khē yasmājjihvā carati khē gatā |
tēnaiṣā khēcarī nāma mudrā siddhairnirūpitā ॥41॥

Ум устремляется в Пустоту (khē), поскольку язык тоже движется в пустоту. Потому совершенные называли эту мудру «кхе-чари» — перемещение в Пустоту.

खेचर्या मुद्रितं येन विवरं लम्बिकोर्ध्वतः ।
न तस्य क्षरते बिन्दुः कामिन्याःश्लेषितस्य च ॥४२॥

khēcaryā mudritam yēna vivaram lambikōrdhvataḥ |
na tasya kṣaratē binduḥ kāmīnyāḥślēṣitasya ca ॥42॥

Когда верхняя полость неба запечатана Кхечари Мудрой, бинду не может быть потеряно даже в объятиях прекрасной женщины.

☞ Значение этой шлоки следует рассмотреть более детально — оно непосредственно связано с Кундалини. Йогини называют Кундалини прекраснейшей из женщин, здесь присутствует указание на Кундалини, а не на женщин в целом.

चलितोऽपि यदा बिन्दुः सम्प्राप्तो योनिमण्डलम् ।
व्रजत्युर्ध्वं हृतः शक्त्या निबद्धो योनिमुद्रया ॥४३॥

calitō'pi yadā binduḥ samprāptō yōnimaṇḍalam |
vrajatyurdhvaṁ hrtaḥ śaktyā nibaddhō yōnimudrayā ||43||

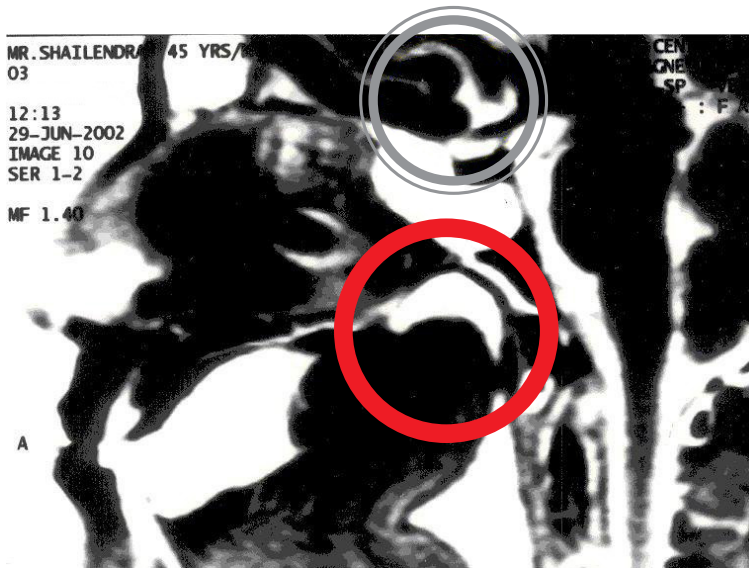
Даже если бинду движется и входит в йонимандалу (место происхождения), оно удерживается, запира-
нием Шакти в Йони Мудре.

☞ Бинду появляется в центре Кутасти (золото-
го кольца) при выполнении Йони Мудры. До тех пор
пока бинду остается устойчивым, ум также устой-
чив — таков прямой эффект Кхечари. Йони Мудра бу-
дет детально описана в четвертой главе.

उर्ध्वजिह्वः स्थिरो भूत्वा सोमपानं करोति यः ।
मासार्धेन न सन्देहो मृत्युं जयति योगवित् ॥४४॥

ūrdhvajihvaḥ sthirō bhūtvā sōmapānam karōti yaḥ |
māsārdhēna na sandēhō mṛtyum jayati yōgavit ॥44॥

С языком, направленным вверх, познавший йогу пьет нектар луны. Так, в течение пятнадцати дней, практикующий может победить смерть.



На МРТ снимке мозга Шайлендра Шарма демонстрирует Кхечари Мудру. Четко виден язык и верхнее небо, формирующие серп луны с пустым пространством. Как отмечает йогин Сватмарама, это стимулирует загадочную активность головного мозга — выделение неизвестных гормонов, которые оказывают удивительный эффект на тело и ум йогина. На снимке также видно образование ॐ (ОМ), обведенное серым цветом.

नित्यं सोमकलापूर्णं शरीरं यस्य योगिनः ।

तक्षकेणापि दष्टस्य विषं तस्य न सर्पति ॥४५॥

*nityaṁ sōmakalāpūrṇaṁ śarīraṁ yasya yōginah |
takśakēṇāpi daṣṭasya viṣaṁ tasya na sarpati ॥45॥*

Тело йогина навсегда заполняется лунным нектаром. Даже если Такшак, самый ядовитый среди змей, укусит его — яд не окажет влияния на йогина.

 Однако ни одна змея никогда не нападет на тебя, если ты достиг Кхечари.

इन्धनानि यथा वह्निस्तैलवर्ति च दीपकः ।

तथा सोमकलापूर्णं देही देहं न मुंचति ॥४६॥

indhanāni yathā vahnistailavarti ca dīpakah |

tathā sōmakalāpūrṇaṁ dehī dēhaṁ na muñcati ||46||

Как огонь связан с топливом, а свет лампы — с маслом, так и душа не покидает тело, пока оно наполнено лунным нектаром.

गोमांसं भक्षयेन्नित्यं पिबेदमरवारुणीम् ।

कुलीनं तमहं मन्ये चेतरे कुलघातकाः ॥४७॥

gōmāṁsaṁ bhakṣayēnnityaṁ pibēdamaravāruṇīm |

kulīnaṁ tamahaṁ manye cētarē kulaghātakāḥ ||47||

Лишь тот, кто ест мясо коровы и пьет вино бессмертия, принадлежит к знатному роду. Другие же просто разрушают свою родословную.

गोशब्देनोदिता जिह्वा तत्प्रवेशो हि तालुनि ।
गोमांसभक्षणं तत्तु महापातकनाशनम् ॥४८॥

gōśabdēnōditā jihvā tatpravēśō hi tāluni |
gōmāṁsabhakṣaṇam tatttu mahāpātakanāśanam ॥48॥

Слово *gō* означает «язык» (а также «корова»). Поедание мяса коровы означает заворачивание языка за верхнее небо. Это (Кхечари) разрушает величайшие из грехов.

जिह्वाप्रवेशसम्भूतवह्निनोत्पादितः खलु ।
चन्द्रात्स्रवति यः सारः सा स्यादमरवारुणी ॥४९॥

jihvāpravēśasambhūtavahninōtpāditaḥ khalu |
candrātsravati yaḥ sārāḥ sā syādamaravārūṇī ॥49॥

Несомненно, когда язык входит в полость, выделяется жар и течет бессмертный нектар луны.

चुम्बन्ती यदि लम्बिकाग्रमनिशं जिह्वारसस्यन्दिनी
सक्षारा कटुकाम्लदुग्धसहशी मध्वाज्यतुल्या तथा ।
व्याधीनां हरणं जरान्तकरणं शास्त्रागमोदीरणं
तस्य स्यादमरत्वमष्टगुणितं सिद्धाङ्गनाकर्षणम् ॥५०॥

*cumbantī yadi lambikāgramaniśaṁ jihvārasasyandinī
sakṣārā kaṭukāmladugdhasaḥśī madhvājyatyulyā tathā |
vyādhīnāṁ haraṇaṁ jarāntakaraṇaṁ śāstrāgamōdīraṇaṁ
tasya syādamaratvamaṣṭagunitaṁ siddhāṅganākārṣaṇam ॥50॥*

Когда язык постоянно целует носовую полость изнутри, течет лунный нектар, имеющий солоноватый, острый и кислый вкус. Он подобен сочетанию молока, топленого масла (гхи) и меда. Так отражаются удары смертельных болезней, старости и оружия, так проявляются бессмертие и все восемь совершенств (сиддхи).

✎ Выполняя Махаведху — «целуй» носовую полость изнутри языком в Кхечари Мудре. При этом возбуждается загадочная активность головного мозга и начинается выделение новых гормонов (полужидкой субстанции). Эту полужидкую субстанцию йогины также называют молоком или нектаром. Уничтожающая все болезни, она чрезвычайно замедляет процесс старения. Даже если кто-то атакует тебя с оружием — оно не сможет нанести вреда. С этого момента открывается возможность обретения бессмертия и восьми совершенств (сиддхи).

मूर्ध्नः षोडशपत्रपद्मगलितं प्राणादवाप्तं हठादूर्ध्वास्यो
 रसनां नियम्य विवरे शक्तिं परां चिन्तयन् ।
 उत्कल्लोलकलाजलं च विमलं धारामयं यः
 पिबेन्निरव्याधिः स मृणालकोमलवपुर्योगी चिरं जीवति ॥५१॥

*mūrdhnaḥ ṣoḍaśapatrapadmagalitaṁ prāṇādavāptaṁ haṭhādūrdh-
 vāsyo rasanāṁ niyamya vīvarē śaktiṁ parāṁ cintayan |
 utkallōlakalājalaṁ ca vimalaṁ dhārāmayam yaḥ
 pibēnnirvyādhiḥ sa mṛṇālakōmalavapuryōgī ciraṁ jīvati ||51||*

Жидкость капает в шестнадцатилепестковый лотос (Вишуддха Чакру). Когда язык завернут в верхнюю полость, Парамшакти (Кундалини) освобождается и практикующий утверждается в концентрации на этом (возникающем переживании). Йогин, пьющий чистый поток нектара, освобождается от болезней, обретает долголетие и тело, прекрасное, как стебель лотоса.

 Как следует пить этот нектар описывается в техниках Амароли и Ваджроли.

यत्प्रालेयं प्रहितसुषिरं मेरुमूर्धन्तरस्थं
तस्मिंस्तत्त्वं प्रवदति सुधीस्तन्मुखं निम्नगानाम् ।
चन्द्रात्सारः स्रवति वपुषस्तेन मृत्युर्नराणां
तद्बद्धीयात्सुकरणमधो नान्यथा कायसिद्धिः ॥५२॥

*yatprālēyam prahitasuṣiram mērumūrdhāntarastham
tasmimstattvaṁ pravadati sudhīstanmukhaṁ nimnagānām |
candrātsāraḥ srawati vapuṣastēna mṛtyurnarāṇām
tadbaddhīyātsukaraṇamdhō nānyathā kāyasiddhiḥ ||52||*

Из высшей точки Меру (Сушумны), источника всех нади, выделяется нектар. Тот, кто чист разумом, сможет познать истину внутри себя. Нектар, что является сущностью тела, истекает из луны — отсюда смерть. Потому нужно практиковать Кхечари Мудру, иначе невозможно достичь совершенства тела.

✎ Если просто держать голову прямо — нектар попадает в пищеварительный огонь и им уничтожается. Но когда при выполнении Махаведхи голова запрокинута назад и язык «целует» внутреннюю поверхность носовой полости — поток попадает под язык, там находятся два небольших отверстия. Через них нектар (или молоко), что выделяется мозгом, усваивается телом и направляется прямо в сердце, что чрезвычайно замедляет процесс старения.

Подъязычная железа — небольшая слюнная железа, производящая муцин (вязкую составляющую слюны). Ее выводящие протоки, два небольших отверстия, находятся с обеих сторон под языком. Когда мы кладем лекарство под язык, эта железа выделяет слюну с большим количеством муци-

на, растворяющего лекарство очень быстро. После чего оно всасывается посредством подъязычной вены и направляется непосредственно к сердцу.

सुषिरं ज्ञानजनकं पञ्चस्रोतःसमन्वितम् ।
तिष्ठते खेचरी मुद्रा तस्मिन्शून्ये निरञ्जने ॥ ५३ ॥

*suṣīraṁ jñānajanakaṁ pañcasrōtaḥsamanvitam |
tiṣṭhatē khēcārī mudrā tasminśūnyē nirañjanē || 53 ||*

Пять нади собраны в этой полости — это источник знания. В Пустоте, незапятнанной (невежеством), должна быть Кхечари.

☞ Вот почему Шива сказал, что Кхечари дорога ему. *Nirañjanē* означает «вне углерода».

एकं सृष्टिमयं बीजमेका मुद्रा च खेचरी ।
एको देवो निरालम्ब एकावस्था मनोन्मनी ॥५४॥

ēkaṁ sṛṣṭimayaṁ bījamēkā mudrā ca khēcarī |
ēkō dēvō nirālamba ekāvasthā manōnmanī ॥54॥

Есть лишь одно семя творения и лишь одна мудра —
Кхечари. Только один Бог, не зависящий ни от чего, и
только одно состояние — Манонмани.



☞ Большинство людей считает, что бинду — это семя. Но в данном случае бинду имеет другое значение. Нада, бинду и кала — три части, составляющие ОМ. Бинду есть изначальный источник творения, появляющийся только в Йони Мудре, внутри золотого кольца — это семя твоей сущности. Это доступно для восприятия только при выполнении Йони Мудры, в сочетаниях со всеми остальными мудрами. Йогин

Сватмарама подробно описывает это в четвертой главе. Другие проявления бинду, которые йогин постепенно начинает понимать, зовутся кала. Этот опыт возможен, только пока ум соединен с физическим телом. Ум — это бинду, тело есть кала, а нада — это то, что соединяет их воедино.

Йони Мудра названа так потому, что йони дает начало существованию каждого. То, что ты видишь в Йони Мудре, — причина твоего существования. Это не отдельная техника, а процесс, создаваемый при помощи всех этих мудр и пранаям. Кхечари — их тайная составляющая. Махаведха и все пранаямы невозможны без Кхечари. Сватмарама объясняет это шаг за шагом, разбивая на части, но все это — один продолжительный процесс.

अथ उड्डीयान बन्धः ।

बद्धो येन सुषुम्नायां प्राणस्तूड्डीयते यतः ।
तस्मादुड्डीयानाख्योऽयं योगिभिः समुदाहृतः ॥५५॥

*atha uddīyāna bandhaḥ
baddhō yēna suṣumnāyām prāṇastūddīyatē yataḥ |
tasmāduddīyanākhyō'yaṁ yōgibhiḥ samudāhṛtaḥ ॥55॥*

Уддияна Бандха

Уддияна Бандха так зовется йогинами, поскольку при ее выполнении прана (концентрируется в одной точке и) поднимается по Сушумне.

उड्डीनं कुरुते यस्मादविश्रान्तं महाखगः ।
उड्डीयानं तदेव स्यात्तत्र बन्धोऽभिधीयते ॥५६॥

*uddīnam kurutē yasmādaviśrāntaṁ mahākhaḡaḥ |
uddīyānaṁ tadēva syātatra bandhō'bhidhīyatē ॥56॥*

Она называется «поднимающей» или «летающей» бандхой потому, что при ее выполнении великая птица (прана) с легкостью взлетает вверх.

उदरे पश्चिमं तानं नाभेरूर्ध्वं च कारयेत् ।

उड्डीयानो ह्यसौ बन्धो मृत्युमातङ्गकेसरी ॥५७॥

udarē paścimam tānam nābhēurdhvaṁ ca kārayēt |

uddīyānō hyasau bandhō mṛtyumātāṅgakēsarī ||57||

Втягивание живота и выпячивание пупка называется Уддияна Бандхой. Подобно льву, побеждающему слона, она побеждает смерть.

☞ Живот следует втянуть, при этом выпячивая пупок. Такова Уддияна Бандха. Все указанные действия нужно выполнять одновременно. Если учесть, что дыхание должно удерживаться, — это становится очень сложной и требующей мастерства техникой. Настолько совершенный контроль над мышцами живота возможен только после освоения Наули. Уддияна Бандха играет очень важную роль в Махамудре и Махабандхе. Ее силой прана начинает двигаться вверх по Сушумне.

उड्डीयानं तु सहजं गुरुणा कथितं सदा ।

अभ्यसेत्सततं यस्तु वृद्धोऽपि तरुणायते ॥५८॥

uddīyānam tu sahaṇam guruṇā kathitam sadā |

abhyasētsatataṁ yastu vṛddhō'pi taruṇāyātē ||58||

Уддияна проста, если практикуется согласно указаниям Гуру. Выполняя ее регулярно, даже старик может обрести молодость вновь.

नाभेरूर्ध्वमधश्चापि तानं कुर्यात्प्रयत्नतः ।

षण्मासमभ्यसेन्मृत्युं जयत्येव न संशयः ॥५९॥

nābhēurdhvamadhaścāpi tānaṁ kuryātpṛayatnataḥ |
ṣaṇmāsamabhyasēnmṛtyuṁ jayatyēva na saṁśayaḥ ॥59॥

Области над и под пупком следует с усилием втягивать внутрь. Без сомнения, после шести месяцев практики побеждается смерть.

☞ Верхняя и нижняя части живота втягиваются внутрь, но пупок выпячивается вперед, благодаря обретенному контролю над мышцами живота, — вот чего нужно достичь. Только после этого Уддияна Бандха становится возможной.

सर्वेषामेव बन्धानामुत्तमो ह्युद्धीयानकः ।

उद्धियाने हृदे बन्धे मुक्तिः स्वाभाविकी भवेत् ॥६०॥

sarvēṣāmēva bandhānāmūttamō hyuddīyānakah |
uddiyānē hṛdhē bandhē muktiḥ svābhāvikī bhavēt ॥60॥

Уддияна — лучшая из всех бандх. Когда Уддияна освоена в совершенстве, мукти, или освобождение, становится естественным.

अथ मूल बन्धः ।

पार्श्वभागेन सम्पीड्य योनिमाकुञ्चयेद्गुदम् ।

अपानमूर्ध्वमाकृष्य मूलबन्धोऽभिधीयते ॥ ६१ ॥

atha mūla bandhaḥ

pārśvabhāgeṇa sampīdya yōnimākuñcayēdgudam |

apānamūrdhvamākṛṣya mūlabandho'bhidhīyate || 61 ||

Мула Бандха

Прижимай пятку к промежности и сокращай анальное отверстие так, чтобы апана ваю двигалась вверх — это Мула Бандха.

अधोगतिमपानं वा उर्ध्वगं कुरुते बलात् ।

आकुञ्चनेन तं प्राहुर्मूलबन्धं हि योगिनः ॥ ६२ ॥

adhogatimapānaṁ vā ūrdhvagaṁ kurutē balāt |

ākuñcanēna taṁ prāhur mūlabandhaṁ hi yōginah || 62 ||

Сокращением промежности апана, движущаяся вниз, вынуждается к подъему вверх. Йогини называют это Мула Бандхой.

✎ Это начало Махамудры.

गुदं पाष्ण्या तु सम्पीड्य वायुमाकुञ्चयेद् बलात् ।
वारंवारं यथा चोर्ध्वं समायाति समीरणः ॥ ६३ ॥

gudaṁ pārṣṇyā tu sampīḍya vāyumaṁkuñcayēd balaāt |
vāraṁvāraṁ yathā cōrdhvaṁ samāyāti samīraṇaḥ ॥ 63 ॥

Плотно прижав пятку к анусу, повторяй сокращения с усилием, чтобы жизненная энергия поднималась.

प्राणापानौ नादबिन्दू मूलबन्धेन चैकताम् ।
गत्वा योगस्य संसिद्धिं यच्छतो नात्र संशयः ॥ ६४ ॥

prāṇāpānau nādabindū mūlabandhēna caikatām |
gatvā yōgasya saṁsiddhiṁ yacchatō nātra saṁśayaḥ ॥ 64 ॥

Практикой Мула Бандхи прана, апана, нада и бинду объединяются, и достигается абсолютное совершенство — в этом нет сомнений.

☞ Такова Мула Бандха целиком: поднимается апана, начинается опыт восприятия нада, вместе они объединяются с бинду. Сначала объединяются прана и апана, затем они образуют союз с нада, что соединяет ум и тело. И после эти три (прана, апана и нада) объединяются с бинду. В результате практики всех этих пранаям и десяти мудр апана начинает двигаться вверх. Так описывается Самадхи. Нечего больше ожидать после образования этого союза.

अपानप्राणयोरैक्यं क्षयो मूत्रपुरीषयोः ।

युवा भवति वृद्धोऽपि सततं मूलबन्धनात् ॥ ६५ ॥

apānaprāṇayōraikyaṁ kṣāyō mūtrapurīṣayōh |
yuvā bhavati vṛddhō'pi satataṁ mūlabandhanāt ॥ 65 ॥

Посредством практики Мула Бандхи прана и апана объединяются, сокращается выделение мочи и экскрементов, и даже старик становится молодым.

अपान उर्ध्वगे जाते प्रयाते वह्निमण्डलम् ।

तदानलशिखा दीर्घा जायते वायुनाहता ॥ ६६ ॥

apāna ūrdhvagē jātē prayātē vahnimaṇḍalam |
tadānalaśikhā dīrghā jāyate vāyunāhatā ॥ 66 ॥

Апана поднимается вверх, в сферу огня. Пламя разгорается, раздуваемое апана ваю.

 Это усиливает и уравнивает элемент огня в теле йогина.

ततो यातो वह्न्यपानौ प्राणमुष्णस्वरूपकम् ।
तेनात्यन्तप्रदीप्तस्तु ज्वलनो देहजस्तथा ॥ ६७॥

tatō yātō vahnyāpānau prāṇamuṣṇasvarūpakam |
tēnātyantaṭṭradīptastu jvalanō dehajastathā || 67||

Затем, когда апана и огонь встречаются с праной, горячей самой по себе, жар в теле еще более усиливается.

तेन कुण्डलिनी सुप्ता सन्तप्ता सम्प्रबुध्यते ।
दण्डाहता भुजंगीव निश्चस्य ऋजुतां व्रजेत् ॥ ६८॥

tēna kuṇḍalinī suptā santaptā samprabudhyatē |
dandāhatā bhujangīva niśvasya ṛjutām vrajēt || 68||

Этим сильнейшим жаром пробуждается спящая Кундалини. Она распрямляется, подобно тому, как, шипя, распрямляется змея, ударенная палкой.

बिलं प्रविष्टेव ततो ब्राह्मणाद्यन्तरं व्रजेत् ।
तस्मान्नित्यं मूलबन्धः कर्तव्यो योगिभिः सदा ॥ ६९॥

bilam praviṣṭēva tatō brahmanādyantaram vrajēt |
tasmānnityam mūlabandhaḥ kartavyō yōgibhiḥ sadā || 69||

Как змея вползает в свою нору, так и Кундалини входит в Брахма Нади. Потому йогин должен всегда выполнять Мула Бандху.

अथ जालन्धर बन्धः ।

कण्ठमाकुञ्च्य हृदये स्थापयेच्चिबुकं दृढम् ।

बन्धो जालन्धराख्योऽयं जरामृत्युविनाशकः ॥७०॥



atha jālandhara bandhaḥ **Джаландхара Бандха**

*kaṇṭhamākuñcya hrdaye sthāpayēccibukam dṛḍham |
bandhō jālandharākhyō'yaṁ jarāmṛtyuvinaśakaḥ ॥70॥*

Сжатие горла сильным надавливанием подбородка на сердце есть бандха, называемая Джаландхарой. Она уничтожает старость и смерть.

बध्नाति हि सिराजालमधोगामि नभोजलम् ।

ततो जालन्धरो बन्धः कण्ठदुःखौघनाशनः ॥७१॥

badhnāti hi sirājālamadhōgāmi nabhōjalam |

tato jālandharō bandhaḥ kaṇṭhaduḥkhaughanāśanaḥ ||71||

Это Джаландхара Бандха, задерживающая поток нектара в горле. Она разрушает все болезни горла.

जालन्धरे कृते बन्धे कण्ठसंकोचलक्षणे ।

न पीयूषं पतत्यग्नौ न च वायुः प्रकुप्यति ॥७२॥

jālandharē kṛtē bandhē kaṇṭhasaṅkōcalakṣaṇē |

na pīyūṣaṁ patatyagnau na ca vāyuh prakupyati ||72||

При выполнении Джаландхара Бандхи путем сокращения горла, нектар не падает в пищеварительный огонь и прана не возбуждается.

☞ Чтобы выполнить Джаландхара Бандху, нужно пережать нервы, идущие вниз от головного мозга через горло, определенным способом, следуя указаниям Гуру. Следует сильно надавить подбородком на область сердца, чтобы остановить поток жидкости, что капает из луны (мозга). Тогда вместо того чтобы попасть в желудок, он направляется к сердцу. Опять же, Кхечари Мудра является наиболее важной составляющей для успешного выполнения Джаландхара Бандхи.

कण्ठसंकोचनेनैव द्वे नाड्यौ स्तम्भयेद् दृढम् ।
मध्यचक्रमिदं ज्ञेयं षोडशाधारबन्धनम् ॥७३॥

*kanṭhasaṅkōcanēnaiva dvē nāḍyau stambhayēd dṛḍham |
madhyacakrmiḍaṁ jñēyaṁ ṣōḍaśādhārabandhanam ॥73॥*

Сильным сжатием горла останавливаются две нади и запираются шестнадцать адхар.

☞ Шестнадцать адхар — шестнадцать нервных узлов, управляющих всей нервной системой тела. Их главный центр пересечения — находящаяся в горле шестнадцатилепестковая чакра Вишуддха. В результате выполнения этой техники активность левого и правого полушарий головного мозга полностью прекращается.

मूलस्थानं समाकुञ्च्य उड्डियानं तु कारयेत् ।
इडां च पिङ्गलां बद्ध्वा वाहयेत्पश्चिमे पथि ॥७४॥

*mūlasthānaṁ samākuñcya uḍḍiyānaṁ tu kārayēt |
iḍāṁ ca piṅgalāṁ baddhvā vāhayētpaścimē pathi ॥74॥*

Сушумна активируется сжатием промежности, выполнением Уддияна Бандхи и запираением Иды с Пингалой посредством Джаландхара Бандхи.

अनेनैव विधानेन प्रयाति पवनो लयम् ।
ततो न जायते मृत्युर्जरारोगादिकं तथा ॥७५॥

anēnaiva vidhānēna prayāti pavanō layam |
tato na jāyate mṛtyurjarārōgādikaṁ tathā ॥75॥

Так, обездвиживаются прана и дыхание, а смерть, старость и болезни отступают.

बन्धत्रयमिदं श्रेष्ठं महासिद्धैश्च सेवितम् ।
सर्वेषां हठतन्त्राणां साधनं योगिनो विदुः ॥७६॥

bandhatrayamidam śrēṣṭham mahāsiddhaiḥśca sēvitam |
sarvēṣāṁ haṭhatantrāṇāṁ sādhanam yōginō viduḥ ॥76॥

Таковы величайшие из всех техник Хатха Йоги, почитаемые величайшими сиддхами, познавшими, что среди всех техник Хатха Йоги эти три бандхи являются наилучшими.

यत्किञ्चित्स्रवते चन्द्रादमृतं दिव्यरूपिणः ।
तत्सर्वं ग्रसते सूर्यस्तेन पिण्डो जरायुतः ॥७७॥

yatkiñcitsravatē candrādamṛtaṁ divyarūpiṇaḥ |
tatsarvaṁ grasatē sūryastēna piṇḍō jarāyutaḥ ||77||

Тот нектар, что стекает с луны и способен даровать просветление, полностью поглощается солнцем, что влечет за собой старение.

 Теперь описывается Випарита Карани Мудра, выполняемая для обращения потока лунного нектара.

अथ विपरीत करणी मुद्रा ।

तत्रास्ति करणं दिव्यं सूर्यस्य मुखवंचनम् ।
गुरुपदेशतो ज्ञेयं न तु शास्त्रार्थकोटिभिः ॥७८॥

atha viparīta karaṇī mudrā
tatrāsti karaṇam divyaṁ sūryasya mukhavañcanam |
gurupadeśatō jñēyaṁ na tu śāstrārthakōṭibhiḥ ॥78॥

Випарита Карани Мудра

Есть чудесный способ, предотвращающий падение нектара в пасть солнца. Он обретается лишь наставлениями Гуру — не обрести его чтением даже миллиона книг.

उर्ध्वनाभेरधस्तालोरुर्ध्वं भानुरधः शशी ।
करणी विपरीताखा गुरुवाक्येन लभ्यते ॥७९॥

urdhvanābhērdhastālōrūrdhvaṁ bhānuradhaḥ śaśī |
karaṇī viparītākḥā guruvākyaṇa labhyatē ॥79॥

Выпятив область пупка, небом вниз — солнце наверху, а луна внизу. Это Випарита Карани — техника, обращающая вспять. Лишь выполняемая согласно наставлениям Гуру, она приносит плоды.

👉 Здесь описывается положение тела при практике Махабандхи: выполняются Мула и Уддияна Бандхи с Кхечари и Джаландхара Бандхой, при этом голова касается колена вытянутой ноги.

नित्यमभ्यासयुक्तस्य जठराग्निविवर्धनी ।

आहारो बहुलस्तस्य सम्पाद्यः साधकस्य च ॥८०॥

nityamabhyāsayuktasya jatharāgnivivardhanī |

āhārō bahulastasya sampādyaḥ sādhakasya ca ||80||

При постоянной регулярной практике усиливается пищеварительный огонь, поэтому у йогина всегда должно быть достаточно еды.

अल्पाहारो यदि भवेदग्निर्दहति तत्क्षणात् ।

अधःशिराश्चोर्ध्वपादः क्षणं स्यात्प्रथमे दिने ॥८१॥

alpāhārō yadi bhavēdagṇirdahati tatksanāt |

adhahśirāśvōrdhwapādaḥ kṣaṇam syātpṛathamē dinē ||81||

Если практикующий ест недостаточно, создаваемый пищеварением жар разрушит организм. Поэтому в первый день следует оставаться в положении с ногами вверх и головой вниз всего лишь на мгновение.

☞ Санскритское слово *śirā* дословно означает «вены». Выполнением этих трех бандх, особенно Джаландхара Бандхи с Кхечари, перекрываются идущие вниз вены, и нисходящий поток энергии перенаправляется вверх силой Уддияна Бандхи. Тот, кто получил эти техники от Гуру, должен хорошо питаться, иначе большая часть его плоти будет сожжена внутренним огнем. Элемент огня поднимается на расстояние, равное двенадцати пальцам, вверх из Муладхары в область за пупком (слово *pād* переводится как «расстояние в двенадцать

пальцев»). Этот процесс интенсивно усиливает в теле элемент огня в целом и пищеварительный огонь в частности.

क्षणाच्च किंचिदधिकमभ्यसेच्च दिने दिने ।
वलितं पलितं चैव षण्मासोर्ध्वं न दृश्यते ।
याममात्रं तु यो नित्यमभ्यसेत्स तु कालजित् ॥ ८२ ॥

*kṣaṇācca kiñcidadhikamabhyasēcca dinē dinē |
valitaṁ palitaṁ caiva ṣaṇmāsōrdhvaṁ na dṛśyate |
yāmatātraṁ tu yō nityambhyasētsa tu kālajit ॥ 82 ॥*

Практику следует выполнять ежедневно, постепенно увеличивая ее продолжительность. После шести месяцев практики исчезают морщины и седые волосы. Практикующий три часа (*yām*) ежедневно побеждает смерть.

✎ Випарита Карани изменяет течение праны и апаны, помещая прану на место апаны и апану на место праны. При успешной практике Випарита Карани, апана поднимается и, следуя определенным путем, входит в сердце. Сказано, что сердце — обитель праны. Только тогда, когда апана замещает прану, прана может покинуть сердце и определенным путем начать двигаться в Муладхару — оттуда она сможет войти в Сушумну. Поменять местами прану и апану — главная цель Випарита Карани.

Взглянув на весь процесс с другой стороны, можно сказать, что все мудры до сих пор выполнялись для

остановки активности мозга и переживания состояния, подобного смерти. Выполнение Випарита Карани начинает новый процесс. В результате ее успешной практики достигается состояние анабиоза и проявляются все симптомы смерти тела — затухание пульса, отсутствие дыхания, замедление сердцебиения и прекращение циркуляции крови через сердце. Так подсознательный ум становится сознательным — и только с этого момента йогин может взяться за практику Ваджроли, Сахаджоли и Амароли.

अथ वज्रोली ।

स्वेच्छया वर्तमानोऽपि योगोक्तैर्नियमैर्विना ।

वज्रोलीं यो विजानाति स योगी सिद्धिभाजनम् ॥ ८३ ॥

atha vajrōlī

svēcchayā vartamānō'pi yōgōktairniyamairvinā |

vajrōlīm yō vijānāti sa yōgī siddhibhājanam ॥ 83 ॥

Ваджроли

Тот йогин, который обрел свободу воли, может не придерживаться никакой формальной дисциплины йоги. Лишь он достоин познать Ваджроли и обрести совершенства (сиддхи).

☞ Только после успешной практики всех пранаям и мудр вплоть до Випарита Карани, йогин достигает уровня самоконтроля, необходимого для успешного выполнения Ваджроли Мудры. Достигший такого уровня обладает невероятно мощным разумом, способным контролировать все тело и нервную систему целиком, вместе с сознательным умом. Начиная с этого момента можно сказать, что йогин обрел свободу воли. Я приветствую всех йогингов, достигших такого совершенства.

तत्र वस्तुद्वयं वक्ष्ये दुर्लभं यस्य कस्यचित् ।
क्षीरं चैकं द्वितीयं तु नारी च वशवर्तिनी ॥८४॥

tatra vastudvayaṁ vakṣyē durlabhaṁ yasya kasyacit |
kṣīraṁ caikaṁ dvitīyaṁ tu nārī ca vaśavartinī ॥84॥

Есть две вещи, заполучить которые очень сложно: первая — молоко, а вторая — женщина, находящаяся полностью под твоим контролем.

☞ Загадочная субстанция, выделяющаяся в результате успешной практики всех пранаям и мудр, источаемая мозгом на кончик языка, находящегося в Кхечари Мудре, называется молоком. Это молоко — большая редкость, получить его невероятно сложно. Под словом «женщина» Сватмарама подразумевает Кундалини Шакти, называемую так йогинами. Практически невозможно обрести контроль над ней.

मेहनेन शनैः सम्यगूर्ध्वाकुंचनमभ्यसेत् ।
पुरुषोऽप्यथवा नारी वज्रोलीसिद्धिमाप्नुयात् ॥८५॥

mēhanēna śanaīḥ samyagūrdhvākūñcanamabhyasēt |
puṣṣo'pyathavā nārī vajrōlīsiddhimāpnuyāt ॥85॥

Практикуя постепенные восходящие сокращения во время мочеиспускания, мужчина или женщина достигают совершенства Ваджроли.

☞ *Mēhan* означает «мочеиспускание». Во время мочеиспускания следует пытаться остановить истечение

мочи, втягивая ее обратно, снова и снова. Этой практикой достигается контроль над определенными мышцами и нервами, оказывающий прямое воздействие на Ваджра Нади, расположенную возле Свадхистана Чакры внутри Сушумны. Только практикой Ваджроли можно активировать и взять под контроль Ваджра Нади.

यत्नतः शस्तनालेन फूत्कारं वज्रकन्दरे ।
शनैः शनैः प्रकुर्वीत वायुसंचारकारणात् ॥ ८६ ॥

yatnataḥ śastanālēna phūtkāraṁ vajrakandarē |
śanaīḥ śanaīḥ prakurvīta vāyusañcārakāraṇāt || 86 ||

Втягивая ваю в уретральный канал определенным образом, доводи его до Ваджра Нади. Это заставляет ваю очень медленно двигаться внутри (Ваджра Нади).

☞ *Vajrakandarē* — *kandarē* означает «пространство» или «полость». Посредством этой практики йогин обретает чрезвычайный внутренний контроль, дающий ему возможность втягивать воздух через уретральный канал. Ваю, втянутый внутрь таким образом, достигает Ваджра Нади. В результате Ваджра Нади оставляет достаточно места, чтобы Кундалини (женщина) могла войти и достичь Мадхья Нади, где и происходит объединение Шивы и Шакти. Это очень сложная и опасная практика — ее неправильное выполнение или нарушение инструкций Гуру может привести к неконтроли-

руемым приступам рвоты, повторяющимся до тысячи раз. Это может закончиться даже летальным исходом.

नारीभगे पदद्विन्दुमभ्यासेनोर्ध्वमाहरेत् ।
चलितं च निजं बिन्दुमूर्ध्वमाकृष्य रक्षयेत् ॥८७॥

nārībhagē padadbindumabhyāsēnōrdhvamāharēt |
calitaṁ ca nijaṁ bindumūrdhvamākṛṣya rakṣayēt ॥87॥

Бинду, что готово упасть в йони, следует поднимать вверх этой практикой. И если оно упало, бинду и женскую жидкость следует сохранять, втягивая вверх.

☞ Бинду падает в Муладхару — место элемента земли. Земля также называется йогинами женщиной (*nārī*), это старейшая и прекраснейшая дама. Если бинду падает внутрь женщины (элемента земли), приходит старость и смерть. Посредством практики всех мудр и Ваджроли, силой пробужденной Кундалини, падающее бинду втягивается обратно и вновь устанавливается в межбровье.

एवं संरक्षयेद् बिन्दुं मृत्युं जयति योगवित् ।
मरणं बिन्दुपातेन जीवनं बिन्दुधारणात् ॥८८॥

ēvaṁ saṁrakṣayēd binduṁ mṛtyuṁ jayati yōgavit |
maraṇaṁ bindupāteṇa jīvanam bindudhāraṇāt ॥88॥

Сохранением бинду побеждается смерть. Падение бинду означает смерть, пока бинду сохраняется (удерживается) — это жизнь.

सुगन्धो योगिनो देहे जायते बिन्दुधारणात् ।
यावद् बिन्दुः स्थिरो देहे तावत् कालभयं कुतः ॥८९॥

sugandhō yōginō dēhē jāyatē bindudhāraṇāt |
yāvad binduḥ sthīrō dēhē tāvat kālabhayaṁ kutaḥ ॥89॥

Благодаря сохранению бинду тело йогина источает приятный запах. Пока бинду удерживается телом, оставаясь внутри, — откуда взяться страху смерти?

चित्तायत्तं नृणां शुक्रं शुक्रायत्तं च जीवितम् ।
तस्माच्छुक्रं मनश्चैव रक्षणीयं प्रयत्नतः ॥९०॥

cittāyattam nṛṇāṁ śukraṁ śukrāyattam ca jīvitam |
tasmācchukraṁ manaścaiva rakṣaṇīyaṁ prayatnataḥ ॥90॥

Человеческое бинду контролируется посредством ума, и этот контроль дает жизнь. Потому сохраняй бинду и контролируй ум.

ऋतुमत्या रजोऽप्येवं निजं बिन्दुं च रक्षयेत् ।
मेद्रेणाकर्षयेदूर्ध्वं सम्यग्भ्यासयोगवित् ॥९१॥

*ṛtumatyā rajō'pyēvaṁ nijam binduṁ ca rakṣayēt |
mēdhrēṇākaraṣayēdūrdhvaṁ samyagabhyāsayōgavit ||91||*

Познавший йогу, совершенный в практике, сохраняет бинду и женский раджас, втягивая их через воспроизводящий орган.

 Кундалини поднимается через Ваджра Нади, достигает межбровья и объединяется с бинду — это зовется союзом Шивы и Шакти. Так Шакти овулирует, и вместе с бинду дает рождение сверхсознанию, пробуждая подсознательный ум. Без овуляции Шакти не примет бинду и их союз не состоится.

Я бы сказал, что поднятие, или пробуждение, Кундалини происходит лишь раз в несколько столетий или даже раз в тысячелетие. Если чья-то Кундалини пробуждается — имя этого человека навсегда входит в историю. Это величайшее из достижений самореализации.

अथ सहजोलिः ।

सहजोलिश्चामरोलिर्वज्रोल्या भेद एकतः ।

जले सुभस्म निक्षिप्य दग्धगोमयसंभवम् ॥९२॥

atha sahajōliḥ

sahajōliścāmarōlirvajrōlyā bhēda ēkataḥ |

jalē subhasma nikṣīpya dagdhagōmayasambhavam ॥92॥

Сахаджоли

Сахаджоли и Амароли — две стороны Ваджроли. Смешай хорошую бхасму из сожженного коровьего навоза и воды.

वज्रोलीमैथुनादूर्ध्वं स्त्रीपुंसोः स्वाङ्गलेपनम् ।

आसीनयोः सुखेनैव मुक्तव्यापारयोः क्षणात् ॥९३॥

vajrōlīmāithunādūrdhvaṁ strīpumsōḥ svāṅgalēpanam |

āsīnayōḥ sukhēnaiva muktavyāpārayōḥ kṣaṇāt ॥93॥

Теперь, после успешного выполнения Ваджроли и объединения Шивы с Шакти, йогину (или йогине) следует покрыть все тело бхасмой и сидеть удобно без движения.

✎ Это подготовка к Амароли. Йогин входит в состояние анабиоза, при этом его (или ее) тело остается уязвимым для различных насекомых, что могут заползти внутрь через нос, уши и другие отверстия. Нанесение на тело пепла — очень древняя мера предосторожности, защищающая от всех насекомых и даже змей. С этого момента начинается Самадхи.

सहजोलिरियं प्रोक्ता श्रद्धेया योगिभिः सदा ।

अयं शुभकरो योगो भोगयुक्तोऽपि मुक्तिदः ॥९४॥

sahajōliriyam prōktā śraddhēyā yōgibhiḥ sadā |

ayam śubhakarō yōgō bhōgayuktō'pi muktidaḥ ॥94॥

Эта техника зовется Сахаджоли, и йоги всецело верят в нее. Очень благотворная, сочетая наслаждение и йогу, она дарует просветление и освобождение.

☞ Настоящее наслаждение для йогина начинается после достижения совершенства Ваджроли: он испытывает опыт своего полностью пробужденного сознания. Его подсознательный ум стал сознательным — это главный признак пробуждения Кундалини. Он также испытывает радость свободы от всех своих ограничений, поэтому такого йогина называют верховным наслаждающимся.

अयं योगः पुण्यवतां धीराणां तत्त्वदर्शिनाम् ।

निर्मत्सराणां वै सिध्येन्न तु मत्सरशालिनाम् ॥९५॥

ayam yōgaḥ puṇyavatām dhīrāṇām tattvadarśinām |

nirmatsarāṇām vai sidhyēnna tu matsaraśālinām ॥95॥

Совершенство в этой йоге может быть достигнуто лишь очень терпеливыми и добродетельными людьми, испытавшими суть всего, но не теми, кто завистлив и ничтожен.

☞ Лишь тот, кто достаточно силен, чтобы выстоять в одиночку, может достичь успеха в йоге.

अथ अमरोली ।

पित्तोल्बणत्वात्प्रथमाम्बुधारां विहाय निःसारयान्त्यधाराम् ।
निषेव्यते शीतलमध्यधारा कापालिके खण्डमतेऽमरोली ॥९६॥

atha amarōlī

*pittōlbaṇatvātpṛathamāmbudhārām vihāya niḥsāratayāntyadhārām |
niṣēvyatē śītalamadhyadhārā kāpālikē khaṇḍamatē'marōlī ॥96॥*

Амароли

Пей прохладный срединный поток, Шивамрут, избегая первых и последних капель — такова практика Амароли. Пей срединный поток — воду Шивы, исходящую от Шивы.

☞ Шивамрута — очень мощное средство. Следует позволить первым каплям упасть в пищеварительный огонь — так тело сможет привыкнуть к этому веществу. Затем поток нужно принять на кончик языка и направить к сердцу. Последние капли следует также отдать пищеварительному огню. Только тогда тело йогина сможет усвоить эту загадочную субстанцию, выделяющуюся из черепа — обители Шивы. Благодаря этому тело йогина становится достаточно сильным, чтобы выдержать мощь пробужденной Кундалини.

Многие переводят слово *Shivam* как «моча», но Шива обитает в Сахасраре. Удерживая язык в Кхечари, йогин активизирует Ваджра Нади, и его тело входит в состояние, подобное анабиозу, однако он остается в полном сознании. Тогда эта загадочная субстанция начинает вырабатываться мозгом и капать на кончик

языка. Под словом *Shivam* имеется в виду эта субстанция, а не моча. Когда тело находится в состоянии анабиоза, мочеиспускание невозможно. С момента, когда поток начинает течь из черепа, тебя можно назвать Капаликом. Твой язык внутри, ты лижешь свой собственный череп и поглощаешь эту загадочную субстанцию, выделяемую мозгом. Не нужно носить с собой капал (череп) и пить из него мочу, чтобы называться так — только настоящий йогин может быть истинным Капаликом.

अमरीं यः पिबेन्नित्यं नस्यं कुर्वन्दिने दिने ।
वज्रोलीमभ्यसेत् सम्यक्सामरोलीति कथ्यते ॥९७॥

amarīm yaḥ pibēnnityaṁ nasyaṁ kurvandinē dinē |
vajrōlīmabhyasēt samyaksāmarōlīti kathyatē ||97||

Пьющий Амари (амриту), исходящую от Шивы (из черепа), принимая ее через носовую полость, и выполняющий Ваджроли — считается практикующим Амароли.

☞ Таинственное вещество, выделяемое головным мозгом, называется Амари — дарующий бессмертие.

अभ्यासान्निःसृतां चान्द्रीं विभूत्या सह मिश्रयेत् ।
धारयेदुत्तमाङ्गेषु दिव्यदृष्टिः प्रजायते ॥९८॥

abhyāsānniḥsṛtām cāndrī vibhūtyā saha miśrayēt |
dhārayēduttamāṅgēṣu divyadr̥ṣṭiḥ prajāyatē ||98||

Силой практики, ежедневно совершенствуя это искусство, следует смешивать вещество, даруемое луной, с пробужденной Кундалини (Вибхути, сверхъестественной силой). Располагая это в лучшем из всех мест тела (в межбровье), йогин обретает божественное видение.

☞ Санскритское слово *vibhūti*, которое многие переводят как «пепел», также означает «сверхъестественная сила» или «великое достижение». Союз таинственного вещества, исходящего луной, и пробужденной Кундалини есть настоящее достижение. После успешного объединения их следует удерживать между бровями — так йогин обретает божественное видение. Таков опыт пробуждения подсознательного ума. Тело йогина, достигшего такого уровня развития, уже стало сверхъестественным, поглощая это загадочное вещество, — только он способен удерживать Шиву и Шакти в межбровье. Мне очень повезло, что милостью Бабаджи я способен обсуждать эту великую мистическую практику.

पुंसो बिन्दु समाकुञ्च सम्यग्भ्यासपाटवात् ।

यदि नारी रजो रक्षेद्वज्रोल्या सापि योगिनी ॥ ९९ ॥

puṁsō bindu samākuñcyā samyagabhyāsapātavāt |

yadi nārī rajō rakṣēdvajrōlyā sāpi yōginī || 99 ||

**Женщина, что практикует Ваджроли и сохраняет свою сущность вместе с мужским бинду, что ро-
няет Шива, становится йогиней посредством этой
практики.**

☞ Женщина олицетворяет Шакти. Женская сущность более творческая и ближе к божественному, чем мужская. Любая женщина, пробудившая свою Кундалини практикой йоги, подобна богине, обладающей сверхъестественными силами. После того, как женщина успешно пробудила свою Кундалини, та овулирует — для получения бинду Шивы из головного мозга. Женщина, достигшая успеха в создании этого союза и способная удерживать бинду и Кундалини в межбровье, становится величайшей из йогинь.

तस्याः किञ्चिद्रजो नाशं न गच्छति न संशयः ।

तस्याः शरीरे नादश्च बिन्दुतामेव गच्छति ॥ १०० ॥

tasyāḥ kiñcidrajō nāśaṁ na gacchati na saṁśayaḥ |

tasyāḥ śarīrē nādaśca bindutāmēva gacchati || 100 ||

**Несомненно, даже малое количество раджаса не те-
рется при Ваджроли. Слившись воедино, нада и
бинду объединяются в теле.**

✎ В результате успешной практики Ваджроли пробужденная Кундалини остается бодрствующей, и ее сущность не теряется. Затем начинается опыт нада. После этого союза Кундалини становится вибрацией мироздания (нада) — такова кульминация пробуждения Кундалини. Бинду и нада объединяются и становятся одним целым внутри тела.

स बिन्दुस्तद्रजश्चैव एकीभूय स्वदेहगौ ।
वज्रोल्थभ्यासयोगेन सर्वसिद्धिं प्रयच्छतः ॥ १०१ ॥

sa bindustadrajaścaiva ēkībhūya svadehagau |
vajrōlthyabhyāsayōgēna sarvasiddhiṁ prayacchatah || 101 ||

Бинду и раджас объединяются в теле практикой Ваджроли, даруя все совершенства, или сиддхи.

✎ Здесь *raj* означает овуляцию Кундалини. Он красного цвета и очень похож на бинду, но называется раджасом. Бинду находится в Сахасрара Чакре, а раджас остается в Муладхара Чакре, внутри Кундалини. В результате успешной практики Ваджроли, Кундалини пробуждается и затем овулирует, создавая союз раджаса и бинду. Сказано, что в результате слияния двух точек вновь получается точка, поскольку обе не имеют формы. Но в результате этого союза спящий подсознательный ум просыпается, и обычное состояние ума йогина становится сверхъестественным.

रक्षेदाकुञ्चनादूर्ध्वं या रजः सा हि योगिनी ।
अतीतानागतं वेत्ति खेचरी च भवेद्ध्रुवम् ॥१०२॥

rakṣēdākuñcanādūrdhvaṁ yā rajah sā hi yōginī |
atītānāgataṁ vētti khēcarī ca bhavēddhruvam || 102 ||

Та, что сохраняет раджас, практикуя Ваджроли, — истинная йогиня. Познавая прошлое, настоящее и будущее, она утверждается в Кхечари.

✎ Иногда Богинь также называют Кхечари.

देहसिद्धिं च लभते वज्रोत्पल्यभ्यासयोगतः ।
अयं पुण्यकरो योगो भोगो भुक्तेऽपि मुक्तिदः ॥१०३॥

dēhasiddhiṁ ca labhatē vajrōtṣalyabhyāsayōgataḥ |
ayaṁ puṇyakarō yōgō bhōgō bhuktē’pi muktidaḥ || 103 ||

Практикой Ваджроли достигается совершенство тела. Эта великая йога, дарующая добродетель, даже вместе с бхогой (наслаждением) приносит освобождение.

✎ Человек, наслаждающийся возможностями лишь двух процентов своего ума, никогда не узнает, что он упускает. Но йогин, полностью пробудивший свое сознание, становится верховным наслаждающимся, получая удовольствие от невероятной игры сознания. Теперь он наслаждается природой и понимает мироздание. Совершенствованием Ваджроли Мудры йогин обретает контроль над всеми движениями Кундалини и становится готовым к практике Шакти Чалини, выполняющейся только после пробуждения Кундалини.

अथ शक्तिचालनम् ।

कुटिलाङ्गी कुण्डलीनी भुजङ्गी शक्तिरीश्वरी ।
कुण्डल्यरुन्धती चैत शब्दाः पर्यायवाचकाः ॥ १०४ ॥

atha śakticālanam

kuṭilāṅgī kuṇḍalīnī bhujāṅgī śaktirīśvarī |
kuṇḍalyarundhatī caitē śabdāḥ paryāyavācakāḥ ॥ 104 ॥

Шакти Чалини

Кутиланги, Кундалини, Бхуджанги, Шакти, Ишвари, Кундали и Арундхати — все эти слова означают одно и то же.

उद्धाटयेत्कपाटं तु यथा कुंचिकया हठात् ।
कुण्डलिन्या तथा योगी मोक्षद्वारं विभेदयेत् ॥ १०५ ॥

udghāṭayētkapāṭam tu yathā kuñcikayā haṭhāt |
kuṇḍalinyā tathā yōgī mōkṣadvāraṁ vibhēdayēt ॥ 105 ॥

Как закрытая дверь открывается ключом, так и дверь к освобождению открывается йогином при помощи Кундалини.

☞ После совершенствования Ваджроли йогин начинает познавать Кундалини, а после ее пробуждения обретает контроль над ее движениями. Только тогда он готов к выполнению Шакти Чалини. *Cālan* означает «двигаться». После пробуждения Кундалини и объединения бинду с раджасом, остается только перемещать Кундалини внутри подсознательного ума. Для этого рекомендуется Шакти Чалини.

येन मार्गेण गन्तव्यं ब्रह्मस्थानं निरामयम् ।
मुखेनाच्छाद्य तद्वारं प्रसुप्ता परमेश्वरी ॥ १०६ ॥

*yēna mārgeṇa gantavyaṁ brahmasthānaṁ nirāmayam |
mukhēnācchādya tadvāraṁ prasuptā paramēśvarī ॥ 106 ॥*

Спящая Парамешвари покоится, закрывая своим ртом дверь, ведущую к узлу Брахмастхана — за пределы всех страданий.

☞ После величайших усилий, приложенных для объединения с бинду, Кундалини, находясь в среднем мозге, засыпает вновь. Брахмастхан — это головной мозг, обитель Брахмы, или ума.

कन्दोर्ध्वे कुण्डली शक्तिः सुप्ता मोक्षाय योगिनाम् ।
बन्धनाय च मूढानां यस्तां वेत्ति स योगवित् ॥ १०७ ॥

*kandōrdhvē kuṇḍalī śaktiḥ suptā mōkṣāya yōginām |
bandhanāya ca mūḍhānām yastāṁ vētti sa yōgavit ॥ 107 ॥*

Кундалини Шакти спит, покаясь на канде. Эта Шакти — средство освобождения для йогина и клетка для невежественного. Тот, кто познал это, становится знатоком йоги.

☞ *Kanda* означает «человеческий мозг» (и дословно переводится с санскрита как «луковица»). Объединившись с бинду, Кундалини снова засыпает. Даже после достижения этого высочайшего состояния, йогин, не сумевший пробудить Кундалини во второй раз,

не обретает освобождения — конечной цели йоги. В пятнадцатой главе «Шримад Бхагавад Гиты» говорится: «С корнями вверх и ветвями вниз, (это дерево) Ашваттха именуется непреходящим». Это точное описание человеческого мозга и нервной системы.

कुण्डली कुटिलाकारा सर्पवत्परिकीर्तिता ।

सा शक्तिश्चालिता येन स मुक्तो नात्र संशयः ॥ १०८ ॥

kuṇḍalī kuṭilākārā śarpavatparikīrtitā |

sā śaktiścālītā yēna sa muktō nātra saṁśayaḥ || 108 ||

Кутилакара не проста и не пряма. Кто заставляет Шакти течь — достигает освобождения, в этом нет сомнений.

☞ Кундалини подобна змее и также зовется «великой мошенницей» (*kuṭil*). После пробуждения, из Муладхары она устремляется в Сахасрару, и, достигнув ее, объединяется с бинду и засыпает в среднем мозге. Тут-то она и может обмануть йогина, создав впечатление достижения конечной цели. Но именно с этого момента необходимо выполнять очень утонченную и сложную практику, называемую Шакти Чалини. Она позволит снова пробудить Кундалини ото сна для достижения полного освобождения.

गंगायमुनयोर्मध्ये बालरण्डां तपस्विनीम् ।
बलात्कारेण गृहीयात्तद्विष्णोः परमं पदम् ॥ १०९ ॥

gaṅgāyamunayōrmadhyē bālarandāṁ tapasvinīm |
balātkārēṇa grhīyāttadvīṣṇoḥ paramaṁ padam || 109||

Между Гангой и Ямуной молодая вдова Баларанда совершает свою аскезу. Следует взять ее силой — только так достижимо высшее состояние Вишну.

☞ На санскрите *viṣṇoḥ padam* буквально означает «пустота». После достижения Пустоты начинается опыт восприятия нада, описываемый великим йogiном Сватмарамой в четвертой главе.

इडा भगवती गङ्गा पिङ्गला यमुना नदी ।
इडापिङ्गलयोर्मध्ये बालरण्डा च कुण्डली ॥ ११० ॥
idā bhagavatī gaṅgā piṅgalā yamunā nadī |
idāpiṅgalayōrmadhyē bālarandā ca kuṇḍalī || 110||

Ида — Бхагавати Ганга, а Пингала — Ямуна. Между Идой и Пингалой, в середине — Кундалини, овдовевшее дитя.

पुच्छे प्रगृह्य भुजङ्गीं सुप्तमुद्धोधयेच्च ताम् ।
निद्रां विहाय सा शक्तिरूर्ध्वमुत्तिष्ठते हठात् ॥ १११ ॥

*pucche pragrhya bhujaṅgīm suptāmudbōdhayēcca tām |
nidrām vihāya sā śaktirūrdhvamuttiṣṭhatē haṭhāt ॥ 111 ॥*

Схваченная за хвост змея (Кундалини) приходит в сильное возбуждение. Оставляя свой сон, Шакти пробуждается и поднимается.

अवस्थिता चैव फणावती सा प्रातश्च सायं प्रहरार्धमात्रम् ।
प्रपूर्य सूर्यात्परिधानयुक्त्या प्रगृह्य नित्यं परिचालनीया ॥ ११२ ॥

*avasthitā caiva phaṇāvatī sā prātaśca sāyam praharārdhamātram |
prapūrya sūryātparidhānayuktyā pragrhya nityam paricālanīyā ॥ 112 ॥*

Поднимая апану, накрывай ею Кундалини — подобно тому как индийская женщина укрывается сари. Перемещай Шакти полтора часа каждый день — утром и вечером.

उर्ध्वं वितस्तिमात्रं तु विस्तारं चतुरङ्गुलम् ।
मृदुलं धवलं प्रोक्तं वेष्टिताम्बरलक्षणम् ॥ ११३ ॥



urdhvaṁ vitastimātram tu vistāraṁ caturaṅgulam |
mṛdulaṁ dhavalaṁ prōktaṁ vēṣṭitāmbaralakṣaṇam || 113 ||

Находящееся сверху, в одну витасти длиной и в четыре пальца толщиной, оно похоже на свернутую мягкую белую ткань.

☞ Размер черепа всегда изменяется индивидуально, в соответствии с размером ладони. Мозг внутри выглядит подобно свернутому и скомканному куску мягкой белой ткани. Шакти спит на ней, ожидая второго пробуждения.

सति वज्रासने पादौ कराभ्यां धारयेद्दृढम् ।
गुल्फदेशसमीपे च कन्दं तत्र प्रपीडयेत् ॥ ११४ ॥

sati vajrāsane pādau karābhyāṁ dhārayēddṛḍham |
gulphadēśasamīpē ca kandaṁ tatra prapīdayēt || 114 ||

Сидя в Ваджрасане, с силой сожми руками ноги возле лодыжек. При выполнении этого канда начинает вибрировать.

☞ Сидя в Сиддхасане, сильно прижми пятку двумя руками к области таза. Это вызывает определенную реакцию головного мозга.

वज्रासने स्थितो योगी चालयित्वा च कुण्डलीम् ।
कुर्यादनन्तरं भस्त्रा कुण्डलीमाशु बोधयेत् ॥ ११५ ॥

vajrāsane sthitō yōgī cālayitvā ca kuṇḍalīm |
kuryādanantaraṁ bhastrā kuṇḍalīmāśu bōdhayēt || 115 ||

Утвердившись в Ваджрасане (Сиддхасане), йогин перемещает Кундалини. Затем следует выполнять Бхастрику, чтобы пробудить ее.

भानोराकुञ्चनं कुर्यात्कुण्डलीं चालयेत् ततः ।

मृत्युवक्त्रगतस्यापि तस्य मृत्युभयं कुतः ॥ ११६ ॥

bhānōrākuñcanam kuryātkuṇḍalīm cālayēt tataḥ |

mṛtyuvaktragatasyaāpi tasya mṛtyubhayaṁ kutaḥ || 116 ||

Сокращая солнце, следует двигать Кундалини. Даже падая в пасть смерти, йогин не испытывает страха.

☞ Здесь «солнце» означает апану. Сидя в Ваджрасане, сильно прижми пятку обеими руками к области таза — из-за этого апана поднимается и охватывает Кундалини, что спит в среднем мозге. Так йогин начинает двигать ее. Освоивший эту практику не испытывает страха, даже оказавшись в челюстях смерти. Это означает что, познавая истинную природу смерти, он перестает бояться ее. Или же йогин может стать бессмертным и жить вечно — оба варианта подходят под это утверждение.

मुहूर्तद्वयपर्यन्तं निर्भयं चालनादसौ ।

उर्ध्वमाकृष्यते किञ्चित्सुषुम्नायां समुद्रता ॥ ११७ ॥

muhūrtadvayaparyantaṁ nirbhayaṁ cālanādasau |

ūrdhvamākṛṣyatē kiñcitsuṣumnāyāṁ samudgatā || 117 ||

Движимая без страха в течение полутора часов, Кундалини втягивается в Сушумну и немного поднимается.

☞ Сушумна и Пустота — синонимы.

तेन कुण्डलिनी तस्याः सुषुम्नाया मुखं ध्रुवम् ।
जहाति तस्मात्प्राणेषु सुषुम्नां व्रजति स्वतः ॥ ११८ ॥

tēna kuṇḍalinī tasyāḥ suṣumnāyā mukhaṁ dhruvam |
jahāti tasmātpṛāṇō'yam suṣumnām vrajati svataḥ || 118 ||

Таким образом Кундалини легко поднимается из отверстия Сушумны. Так прана посредством собственной силы проходит через Сушумну.

☞ После второго пробуждения Кундалини, прана начинает течь в Сушумне вместе с Кундалини. С этого момента начинается великий опыт восприятия Сознательной Пустоты.

तस्मात्संचालयेन्नित्यं सुखसुप्तामरुन्धतीम् ।
तस्याः संचालनेनैव योगी रोगैः प्रमुच्यते ॥ ११९ ॥

tasmātsaṁcālayēnnityam sukhasuptāmarundhatīm |
tasyāḥ saṁcālanēnaiva yōgī rōgaiḥ pramucyātē || 119 ||

Так, следует регулярно двигать спящую Кундалини. Благодаря этой практике йогин освобождается от болезней.

येन संचालिता शक्तिः स योगी सिद्धिभाजनम् ।

किमत्र बहूनोंक्तेने कालं जयति लीलया ॥ १२० ॥

yēna sañcālītā śaktiḥ sa yōgī siddhibhājanam |

kimatra bahūnōktēna kālaṁ jayati līlayā || 120 ||

Йогин, регулярно перемещающий Шакти, наслаждается совершенством, или сиддхи. Он побеждает игру Времени и Смерти. Что еще тут сказать?

ब्रह्मचर्यरतस्यैव नित्यं हितमिताशिनः ।

मण्डलादृश्यते सिद्धिः कुण्डल्यभ्यासयोगिनः ॥ १२१ ॥

brahmacaryaratasyaiva nityaṁ hitamitāśinaḥ |

maṇḍalāddṛśyatē siddhiḥ kuṇḍalyabhyāsayōginaḥ || 121 ||

Тот, кто наслаждается состоянием брахмачари, умерен в еде и выполняет практики пробуждения Кундалини, достигает совершенства за 40 дней.

👉 Брахма — это ум, а настоящий брахмачари — лишь тот, кто исследует глубинные тайны своего ума с помощью своего же пробужденного сознания. Такой брахмачари достигает совершенства за 40 дней.

कुण्डलीं चालयित्वा तु भस्त्रां कुर्याद्विशेषतः ।
एवमभ्यस्यतो नित्यं यमिनो यमभीः कुतः ॥ १२२ ॥

kuṇḍalīm cālayitvā tu bhastrām kuryādvīṣṭaḥ |
ēvamabhyasyatō nityam yaminō yamabhīḥ kutaḥ || 122 ||

Для активации Кундалини следует особенно усердно практиковать Бхастрика Пранаяму с кумбхакой. Откуда взяться страху смерти у йогина, обладающего полным самоконтролем и практикующего это постоянно и ежедневно?

द्वासप्ततिसहस्राणां नाडीनां मलशोधने ।
कुतः प्रक्षालनोपायः कुण्डल्यभ्यसनादृते ॥ १२३ ॥

dvāsaptatisahasrāṇām nāḍīnām malaśōdhanē |
kutaḥ prakṣālanōpāyaḥ kuṇḍalyabhyasanādṛtē || 123 ||

Какие еще могут быть методы для очищения 72 000 нади от всех нечистот, кроме практики пробуждения Кундалини?

इयं तु मध्यमा नाडी दृढाभ्यासेन योगिनाम् ।

आसनप्राणसंयाममुद्राभिः सरला भवेत् ॥ १२४ ॥

iyaṁ tu madhyamā nādī dṛḍhābhyāsēna yōginām |

āsanaṣṛāṇasanyāmamudrābhiḥ saralā bhavēt || 124 ||

Эта срединная нади, Сушумна, с легкостью устанавливается за счет регулярной йогической практики асан, пранаям, мудр и полного самоконтроля.

अभ्यासे तु विनिद्राणां मनो धृत्वा समाधिना ।

रुद्राणी वा परा मुद्रा भद्रां सिद्धिं प्रयच्छति ॥ १२५ ॥

abhyāsē tu vinidrāṇāṁ manō dhṛtvā samādhinā |

rudrāṇī vā parā mudrā bhadrāṁ siddhiṁ prayacchati || 125 ||

Практикующий пробуждение ума и утвердившийся в Самадхи достигает Рудрани Мудры. Это величайшее из достижений.

👉 Пробужденный подсознательный ум утверждается в Самадхи. Только после этого начинается постижение Рудрани, или Шамбхави Мудры.

राजयोगं विना पृथ्वी राजयोगं विना निशा ।

राजयोगं विना मुद्रा विचित्रापि न शोभते ॥ १२६ ॥

rājayōgam vinā pṛthvī rājayōgam vinā niśā |

rājayōgam vinā mudrā vicitrāpi na śōbhatē || 126 ||

Земля без Раджа Йоги (*pṛthvī* переводится как «Земля»), **ночь без Раджа Йоги, и даже различные мудры без Раджа Йоги бесполезны и теряют свою красоту.**

☞ Как может быть счастлива Мать-Земля, если нет человека, достигшего состояния Раджа Йоги? Как может быть счастлива ночь без йогина, пробудившего свой подсознательный ум, спящий у всех остальных? Без достижения Раджа Йоги все мудры теряют свою красоту.

मारुतस्य विधिं सर्वं मनोयुक्तं समभ्यसेत् ।

इतरत्र न कर्तव्या मनोवृत्तिर्मनीषिणा ॥ १२७ ॥

mārutasya vidhiṁ sarvaṁ manōyuktaṁ samabhyasēt |

itaratra na kartavyā manōvṛttirmanīṣiṇā || 127 ||

Все практики для ваю (*māruta*) **следует выполнять с большим сосредоточением, объединяя ум с ваю. Такому мудрецу не следует позволять своему уму вовлекаться в игру эмоций** (*vṛtti*).

इति मुद्रा दश प्रोक्ता आदिनाथेन शम्भुना ।
एकैका तासु यमिनां महासिद्धिप्रदायिनी ॥ १२८ ॥

iti mudrā daśa prōktā ādināthēna śambhunā |
ēkaikā tāsu yaminām mahāsiddhipradāyinī || 128 ||

Сам Адинатх Шамбху поведал эти десять мудр. Обладаящему самодисциплиной каждая из них дарует совершенство.

उपदेशं हि मुद्राणां यो दत्ते साम्प्रदायिकम् ।
स एव श्रीगुरुः स्वामी साक्षादीश्वर एव सः ॥ १२९ ॥

upadēśam hi mudrāṇāṃ yō dattē sāmpradāyikam |
sa ēva śrīguruḥ svāmī sāksādīśvara ēva saḥ || 129 ||

Тот, кто обучает мудрам в традиции Гуру и ученика, — истинный Гуру и сам Шива.

तस्य वाक्यपरो भूत्वा मुद्राभ्यासे समाहितः ।

अणिमादिगुणैः सार्धं लभते कालवञ्चनम् ॥ १३० ॥

tasya vākya-parō bhūtvā mudrābhyāsē samāhitaḥ |

aṇimādiguṇaiḥ sārddham labhatē kālavañcanam || 130 ||

В точности следующий наставлениям Гуру и практикующий мудры обретает качества всех восьми совершенств (сиддхи), превосходит смерть и познает Время.

इति हठयोग प्रदीपिकायां तृतीयोपदेशः ।

iti haṭhayōga pradīpikāyāṁ tṛtīyōpadēśaḥ |

Конец Главы III

चतुर्थोपदेशः
caturthōpadēśaḥ

Глава IV
САМАДХИ

नमः शिवाय गुरवे नादबिन्दुकलात्मने ।
निरञ्जनपदं याति नित्यं तत्र परायणः ॥ १ ॥

namaḥ śivāya guravē nādabindukalātmanē |
nirañjanapadam yāti nityaṁ tatra parāyaṇaḥ || 1 ||

Приветствия Шиве, Гуру, — кто Сам есть нада, бинду и кала. Неизменно преданный Шиве достигает состояния за пределами углерода (*nirañjan*).

अथेदानीं प्रवक्ष्यामि समाधिक्रममुत्तमम् ।
मृत्युघ्नं च सुखोपायं ब्रह्मानन्दकरं परम् ॥ २ ॥

athēdānīm pravakṣyāmi samādhikramamuttamam |
mṛtyughnaṁ ca sukhōpāyaṁ brahmānandakaraṁ param || 2 ||

Сейчас я расскажу о лучшем из способов достижения Самадхи, устраняющем смерть и приносящем величайшее блаженство Брахмы.

 В третьей главе мы обсуждали, что Брахма и ум — одно и то же, а блаженство Брахмы есть исследование тайных глубин ума с помощью пробужденного сознания.

राजयोगः समाधिश्च उन्मनी च मनोन्मनी ।
अमरत्वं लयस्तत्त्वं शून्याशून्यं परं पदम् ॥३॥

rājayōgaḥ samādhiśca unmanī ca manōnmanī |
amaratvaṁ layastattvaṁ śūnyāśūnyaṁ paraṁ padam ॥3॥

**Раджа Йога, Самадхи, Унмани, Манонмани,
Амаратва, Лайя, Сахаджа Таттва, Шуньяшунья,
Парампадам,**

अमनस्कं तथाद्वैतं निरालम्बं निरंजनम् ।
जीवन्मुक्तिश्च सहजा तुर्या चेत्येकवाचकाः ॥४॥

amanaskam tathādvaitam nirālambaṁ nirañjanam |
jīvanmuktiśca sahajā turyā cētyēkavācakāḥ ॥4॥

**Аманаска, Двайтам, Нираламба, Ниранджан,
Дживанмукти, Сахаджа и Турия — все эти слова оз-
начают одно и то же.**

सलिले सैन्धवं यद्वत्साम्यं भजति योगतः ।
तथात्ममनसोरैक्यं समाधिरभिधीयते ॥५॥

salilē saindhavam yadvatsāmyaṁ bhajati yōgataḥ |
tathātmamanasōraikyaṁ samādhirabhidhīyate ॥5॥

**Как соль растворяется в воде, так и ум с атмой объе-
диняются в Самадхи.**

☞ Пробужденное сознание — это душа (атма). Пробужденное сознание и ум сливаются в Самадхи.

यदा संक्षीयते प्राणो मानसं च प्रलीयते ।
तदा समरसत्वं च समाधिरभिधीयते ॥६॥

*yadā saṅksīyatē prāṇō mānasam ca pralīyatē |
tadā samarasatvaṁ ca samādhirabhidhīyatē ||6||*

Когда движение праны полностью прекращается, ум поглощается самим собой и достигается Самадхи.

☞ Пребывание тела в состоянии анабиоза означает прекращение всех физических движений праны. Она входит в Сушумну и через Ваджра Нади достигает канды (мозга), пробуждая сознание. Тогда наступает Самадхи.

तत्समं च द्वयोरैक्यं जीवात्मपरमात्मनोः ।
प्रनष्टसर्वसङ्कल्पः समाधिः सोऽभिधीयते ॥७॥

*tatsamam ca dvayōraikyam jīvātmaparamātmānōḥ |
pranaṣṭasarvasaṅkalpaḥ samādhīḥ sō'bhidhīyatē ||7||*

Когда двойственная природа индивидуальной души и Высшего Духа (*jīvātmā* и *paramātmā*) становится единой, все желания уничтожаются — это называется Самадхи.

☞ Наше земное (материальное) тело содержит душу (*jīvātmā*) внутри. Логично предположить, что и у Земли тоже есть душа, которую с нашего уровня развития можно назвать Высшим Духом (*paramātmā*). Находясь в Самадхи, душа йогина объединяется с высшим духом Земли. Так йогин становится всеведующим. Поэтому великий йогин Сватмарама ранее упомянул, что лишь посредством Раджа Йоги можно сделать Землю счастливой. Тот, кто достаточно развился для объединения своего пробужденного сознания с сознанием Земли, познает все. Нетрудно заметить, что все современные науки изучают одно — природу Матери-Земли, пытаюсь понять с различных точек зрения все происходящее на ее поверхности. Но высокоразвитый йогин оставляет все это позади и объединяет свое пробужденное сознание с высшим сознанием самой Матери-Земли.

राजयोगस्य माहात्म्यं को वा जानाति तत्त्वतः ।

ज्ञानं मुक्तिः स्थितिः सिद्धिर्गुरुवाक्येन लभ्यते ॥८॥

rājayōgasya māhātmyam kō vā jānāti tattvataḥ |

jñānam muktiḥ sthitiḥ siddhirguruvākyaṇa labhyatē ||8||

Кто осознает значение и суть Раджа Йоги? Через наставления Гуру обретается внутреннее знание, свобода и совершенства.

दुर्लभो विषयत्यागो दुर्लभं तत्त्वदर्शनम् ।
दुर्लभा सहजावस्था सद्गुरोः करुणां विना ॥९॥

durlabhō viṣayatyaḡō durlabham tattvadarśanam |
durlabhā sahajāvasthā sadguroḥ karuṇām vinā ॥9॥

Без сострадания истинного Гуру невозможно отречение от всех объектов (*viṣaya*), невозможно осознание истины и недостижимо естественное состояние (*sahajāvasthā*).

☞ Объединившись с сознанием Земли, пробужденное сознание йогина выходит за пределы всех объектов восприятия, всего опыта и поднимается над причинами их возникновения.

विविधैरासनैः कुभैर्विचित्रैः करणैरपि ।
प्रबुद्धायां महाशक्तौ प्राणः शून्ये प्रलीयते ॥१०॥

vividhairāsanaiḥ kubhairvicitraiḥ karaṇairapi |
prabuddhāyām mahāśaktau prāṇaḥ śūnyē pralīyātē ॥10॥

Когда великая сила, Махашакти, пробуждается, благодаря практике различных асан, пранаям и мудр, — прана растворяется в Пустоте.

☞ Махашакти — Сознательная Пустота. Объединившись с сознанием Земли, йогин начинает осознавать великую Пустоту, также обладающую сознанием.

उत्पन्नशक्ति बोधस्य त्यक्तनिःशेषकर्मणः ।

योगिनः सहजावस्था स्वयमेव प्रजायते ॥ ११ ॥

utpannaśakti bōdhasya tyaktaniḥśēṣakarmanah |
yōginah sahajāvasthā svayamēva prajāyate ॥ 11 ॥

С началом постижения Шакти все кармы йогина заканчиваются и естественное состояние возникает само собой.

सुषुम्णावाहिनि प्राणे शून्ये विशति मानसे ।

तदा सर्वाणि कर्माणि निर्मूलयति योगवित् ॥ १२ ॥

suṣuṃṇāvāhini prāṇē śūnyē viśati mānasē |
tadā sarvāṇi karmāṇi nirmūlayati yōgavit ॥ 12 ॥

Когда прана течет по Сушумне и ум находится в безупречной Пустоте, искореняются все кармы познавшего йогу.

अमराय नमस्तुभ्यं सोऽपि कालस्त्वया जितः ।

पतितं वदने यस्य जगदेतच्चराचरम् ॥ १३ ॥

amarāya namastubhyaṃ sō'pi kālastvayā jitah |
patitam vadanē yasya jagadēttaccarācaram ॥ 13 ॥

О Бессмертный! Приветствия тебе, победившему смерть, в чьих челюстях одинаково поглощается все живое и неживое.

चित्ते समत्वमापन्ने वायौ व्रजति मध्यमे ।

तदामरोली वज्रोली सहजोली प्रजायते ॥ १४ ॥

cittē samatvamāpannē vāyau vrajati madhyamē |

tadāmarōlī vajrōlī sahajōlī prajāyate || 14 ||

Когда ум приведен в равновесие, а ваю течет в середине — тогда практика Амароли, Ваджроли и Сахаджोли считается завершенной.

✎ В предыдущих трех главах описывались подготовительные техники. После успешного овладения ими следует величайший мистический опыт.

ज्ञानं कुतो मनसि सम्भवतीह तावत् प्राणोऽपि जीवति मनो म्रियते न यावत् ।

प्राणो मनो द्वयमिदं विलयं नयेद्यो मोक्षं स गच्छति नरो न कथंचिदन्यः ॥ १५ ॥

jñānaṁ kutō manasi sambhavatīha tāvat

prāṇō'pi jīvati manō mriyatē na yāvat |

prāṇō manō dvayamidam vilayaṁ nayēdyō

mōkṣaṁ sa gacchati narō na kathañcidanyaḥ || 15 ||

Как в уме проявиться внутреннему знанию, пока прана жива и ум не мертв? Освобождения достигает лишь тот, кто способен объединить ум и прану.

✎ Трансформация сознательного ума в бессознательный означает смерть ума.

ज्ञात्वा सुषुम्नासद्भेदं कृत्वा वायुं च मध्यगम् ।
स्थित्वा सदैव सुस्थाने ब्रह्मरन्ध्रे निरोधयेत् ॥ १६ ॥

*jñātvā suṣuṃnāsadbhēdaṃ kṛtvā vāyūṃ ca madhyagam |
sthitvā sadaiva susthānē brahmarandhrē nirōdhayēt || 16 ||*

Изучив, как пронзить Сушумну, перенеси ваю в середину и всегда удерживай его там, в лучшем из мест — Брахмарандре.

सूर्यचन्द्रमसौ धत्तः कालं रात्रिन्दिवात्मकम् ।
भोक्त्री सुषुम्ना कालस्य गुह्यमेतदुदाहृतम् ॥ १७ ॥

*sūryacandramasau dhattaḥ kālaṃ rātrindivātmakam |
bhōktrī suṣuṃnā kālasya guhyamētadudāhṛtam || 17 ||*

Солнце и Луна, словно Ида и Пингала, разделяют день и ночь. Сушумна же — пожирательница времени. В этом настоящая тайна.

☞ Эффект времени присутствует всегда, пока активны Ида и Пингала. Человек стареет и неизбежно умирает. Но йогин, способный успешно открыть Сушумну (или срединный путь), и, поместив туда ваю, удерживать его там — побеждает старость и может избежать смерти. Пока ваю течет в Сушумне, время не властно над йогиним.

द्वासप्ततिसहस्राणि नाडीद्वाराणि पंजरे ।

सुषुम्ना शाम्भवी शक्तिः शेषास्त्वेव निरर्थकाः ॥ १८ ॥

dvāsaptatisahasrāṇi nāḍīdvārāṇi pañjarē |

suṣumnā śāmbhavī śaktiḥ śeṣāstvēva nirarthakāḥ || 18 ||

72 000 нади заключены в клетке тела. Сушумна — это Шамбхави Шакти, остальные незначительны.

वायुः परिचितो यस्मादग्निना सह कुण्डलीम् ।

बोधयित्वा सुषुम्नायां प्रविशेदनिरोधतः ॥ १९ ॥

vāyuh paricito yasmādagṇinā saha kuṇḍalīm |

bōdhayitvā suṣumnāyām praviśedanirōdhataḥ || 19 ||

Вместе с ваяу, что удерживается под контролем, пробуждаются огонь и Кундалини. Принужденные войти в Сушумну, они остаются внутри.

सुषुम्नावाहिनि प्राणे सिद्ध्यत्येव मनोन्मनी ।

अन्यथा त्वितराभ्यासाः प्रयासायैव योगिनाम् ॥ २० ॥

suṣumnāvāhini prāṇē siddhyatyēva manōnmanī |

anyathā tvitarābhyāsāḥ prayāsāyaiva yōginām || 20 ||

Когда прана течет в Сушумне, достигается состояние Манонмани. Кроме этой практики, все другие усилия бесполезны для йогов.

पवनो बध्यते येन मनस्तेनैव बध्यते ।
मनश्च बध्यते येन पवनस्तेन बध्यते ॥२१॥

pavanō badhyatē yēna manastēnaiva badhyatē |
manaśca badhyatē yēna pavanastēna badhyatē ॥21॥

Когда ваю под контролем — под контролем и ум, когда ум под контролем — под контролем и ваю.

☞ Ум, или мысль, и прана, или ваю, сливаются воедино в теле йогина, развившегося до такого уровня.

हेतुद्वयं तु चित्तस्य वासना च समीरणः ।
तयोर्विनष्ट एकस्मिन्तौ द्वावपि विनश्यतः ॥२२॥

hētudvayaṁ tu cittaśya vāsanā ca samīraṇaḥ |
tayōrvinaṣṭa ekasmintau dvāvapi vinaśyataḥ ॥22॥

Есть две причины для движения ума — желание и ваю. Когда уничтожается одна из них, разрушается и вторая.

☞ Желание и ваю — две причины, ограничивающие ум лишь двумя процентами его полного потенциала. Успешный контроль ваю делает сознательный ум бессознательным, благодаря чему йогин выходит за пределы всех желаний. Когда ваю находится под контролем, пробуждается подсознательный ум. Йогин, развившийся до такого уровня, осознает, что, контролируя подсознательный ум, возможно контролировать и ваю.

मनो यत्र विलीयेत पवनस्तत्र लीयते ।
पवनो लीयते यत्र मनस्तत्र विलीयते ॥ २३ ॥

manō yatra vilīyēta pavanastatra līyatē |
pavanō līyatē yatra manastatra vilīyatē || 23 ||

**Куда погружается ум — туда же погружается и прана.
Куда погружается прана — туда же погружается и ум.**

☞ Достигая совершенства в йоге, практикующий успешно объединяет ваю и ум, сливая их воедино.

दुग्धाम्बुवत्संमिलितावुभौ तौ तुल्यक्रियौ मानसमारुतौ हि ।
यतो मरुत्तत्र मनःप्रवृत्तिर्यतो मनस्तत्र मरुत्प्रवृत्तिः ॥ २४ ॥

dugdhāmbuvatsammilitāvubhau tau tulyakriyau mānasamārutau hi |
yatō maruttatra manahpravṛttiriyatō manastatra marutpravṛttiḥ || 24 ||

**Ум и прана смешаны подобно молоку и воде. Они со-
размерны в своей активности. Где движется ваю —
движется и ум, где движется ум — там движется и
ваю.**

तत्रैकनाशादपरस्य नाश एकप्रवृत्तेरपरप्रवृत्तिः ।

अध्वस्तयोश्चेन्द्रियवर्गवृत्तिः प्रध्वस्तयोर्मोक्षपदस्य सिद्धिः ॥ २५ ॥

tatraikanāśādaparasya nāśa ēkapravṛttīraparapravṛttih |
adhvastayōścēndriyavargavṛttih
pradhvastayōrmōkśapadasya siddhiḥ || 25 ||

Так, устраняя, останавливая или уничтожая одно — искореняется и другое, а если активно одно — остается активным и другое. Пока оба существуют — все чувства активны, когда оба под контролем — достигается мокша (освобождение).

रसस्य मनसश्चैव चंचलत्वं स्वभावतः ।

रसो बद्धो मनो बद्धं किं न सिद्ध्यति भूतले ॥ २६ ॥

rasasya manasaścaiva cañcalatvaṁ svabhāvataḥ |
rasō baddhō manō baddham kiṁ na siddhyati bhūtalē || 26 ||

Ртуть и ум неустойчивы по своей природе. Если ртуть и ум сделаны устойчивыми — что остается недостижимым на этой Земле?

मूर्च्छितो हरते व्याधीन्मृतो जीवयति स्वयम् ।

बद्धः खेचरतां धत्ते रसो वायुश्च पार्वति ॥ २७ ॥

mūrcchitō haratē vyādhīnmṛtō jīvayati svayam |

baddhaḥ khēcaratām dhattē rasō vāyuśca pārvati || 27 ||

Сам Шива говорит: «О Парвати! Когда ртуть и прана обездвижены, они устраняют все болезни. Умерщвленные, они дарят жизнь. Придавший им твердость познает Пустоту».

☞ Процесс придания ртути твердой формы, дающей сверхъестественные результаты, обсуждается в аюрведе и алхимии. Примененная определенным образом, такая ртуть значительно замедляет процесс старения и даже может полностью остановить его. Техники обработки ртути всегда вызывали большой интерес среди йогов. Ртуть считается семенем Шивы, носителем всех его знаний и мудрости. Поэтому, если йогину удастся каким-либо образом преобразовать ртуть, он обретет все знания и всю мудрость Шивы.

Некоторые из сиддхов, упомянутых Сватмарамой в первой главе, составили прекрасные произведения, посвященные обработке ртути и ее применению. Например, в работах Нитьянатха излагаются различные методы контроля ртути и придания ей твердого состояния, а также методы ее использования.

मनः स्थैर्यं स्थिरो वायुस्ततो बिन्दुः स्थिरो भवेत् ।
बिन्दुस्थैर्यात्सदा सत्त्वं पिण्डस्थैर्यं प्रजायते ॥ २८ ॥

manah sthairyam sthirō vāyustatō binduḥ sthirō bhavēt |
bindusthairyātsadā sattvaṁ piṇḍasthairyam prajāyate ॥ 28 ॥

**Когда ум и прана неподвижны — обездвиживает-
ся и бинду. Пока бинду удерживается в неподвиж-
ности, проявляется чистое состояние, дающее телу
устойчивость.**

इन्द्रियाणां मनो नाथो मनोनाथस्तु मारुतः ।
मारुतस्य लयो नाथः स लयो नादमाश्रितः ॥ २९ ॥

indriyāṇāṁ manō nāthō manōnāthastu mārutaḥ |
mārutasya layō nāthaḥ sa layō nādamāśritaḥ ॥ 29 ॥

**Ум — повелитель чувств, прана — управляющий ума,
слияние — властитель праны, и эта лайя (слияние) —
основа нада.**

सोऽयमेवास्तु मोक्षाख्यो मास्तु वापि मतान्तरे ।
मनःप्राणलये कश्चिदानन्दः सम्प्रवर्तते ॥३०॥

*sō'yamēvāstu mōkśākhyaō māstu vāpi matāntarē |
manahprāṇalayē kaścīdānandaḥ sampravartatē ॥30॥*

Это зовется освобождением, или мокшей. Пусть другие говорят иначе. Несмотря на это, когда прана и ум погружаются друг в друга посредством лайи, это приводит к неопишуемому блаженству.

प्रनष्टश्वासनिश्वासः प्रध्वस्तविषयग्रहः ।
निश्चेष्टो निर्विकारश्च लयो जयति योगिनाम् ॥३१॥

*pranaṣṭaśvāsaniśvāsaḥ pradhvastaviṣayagrahaḥ |
niścēṣṭō nirvikāraśca layō jayati yōginām ॥31॥*

Когда практикующий прекращает вдыхать и выдыхать, чувственные наслаждения полностью уничтожаются. Когда неподвластное изменениям состояние наступает естественным образом, йогин достигает лайи и сливается с нада.

उच्छिन्नसर्वसङ्कल्पो निःशेषशेषचेष्टितः ।

स्वावगम्यो लयः कोऽपि जायते वागगोचरः ॥ ३२ ॥

ucchinnsarvasaṅkalpō niḥśēṣāśēṣacēṣṭitah |
svāvagamyo layaḥ kō'pi jāyate vāgagōcarah ॥ 32 ॥

Когда исчезают все желания (*saṅkalpa*), тело становится неподвижным. Таков результат погружения в лайя, обретаемый лишь непосредственным переживанием и находящийся за пределами слов.

यत्र दृष्टिर्लयस्तत्र भूतेन्द्रियसनातनी ।

सा शक्तिर्जीवभूतानां द्वे अलक्ष्ये लयं गते ॥ ३३ ॥

yatra drṣṭirlayastatra bhūtēndriyasanātanī |
sā śaktirjīvabhūtānām dvē alakṣyē layam gatē ॥ 33 ॥

Куда направлен взгляд, там происходит растворение. То, за пределами чего все элементы, все чувства и Шакти, и то, что есть внутри всех живых существ, — оба растворяются во взгляде без видения.

लयो लय इति प्राहुः कीदृशं लयलक्षणम् ।
अपुनर्वासनोत्थानाल्लयो विषयविस्मृतिः ॥ ३४ ॥

layō laya iti prāhuḥ kīdṛśaṁ layalakṣaṇam |
apunarvāsanōtthānāllayō viṣayavismṛtiḥ || 34 ||

Они кричат: «Лайя, лайя», но каковы качества лайи, или растворения? Лайя — забвение объектов чувств, когда все предыдущие, глубоко укоренившиеся желания (и впечатления) не возвращаются более.

☞ Все чувства — лишь инструменты сознательного ума. Когда сознательный ум становится бессознательным, все чувственные переживания прекращаются. А когда подсознательный ум становится сознательным, он настолько силен, что больше не нуждается в органах чувств.

अथ शाम्भवी ।

वेदशास्त्रपुराणानि सामान्यगणिका इव ।

एकैव शाम्भवी मुद्रा गुप्ता कुलवधूरिव ॥ ३५॥

atha śāmbhavī

vēdaśāstrapurāṇāni sāmānyaganikā iva |

ēkaiva śāmbhavī mudrā guptā kulavadhūriva ||35||

Шамбхави

Веды, Шастры и Пураны словно продажные женщины, и лишь одна Шамбхави, как настоящая тайна, подобна уважаемой госпоже из знатного рода.

अन्तर्लक्ष्यं बहिर्दृष्टिर्निमेषोन्मेषवर्जिता ।

एषा सा शाम्भवी मुद्रा वेदशास्त्रेषु गोपिता ॥ ३६॥

antarlakṣyaṁ bahirdṛṣṭirnimēṣōnmēṣavarjitā |

ēṣā sā śāmbhavī mudrā vēdaśāstrēṣu gōpitā ||36||

Сосредоточение вовнутрь, но с немигающим взглядом, направленным вовне, — это Шамбхави Мудра, тайна Вед и других священных книг.

अन्तर्लक्ष्यविलीनचित्तपवनो योगी यदा वर्तते
दृष्ट्या निश्चलतारया बहिरधः पश्यन्नपश्यन्नपि ।
मुद्रेयं खलु शाम्भवी भवति सा लब्धा प्रसादाद्गुरोः
शून्याशून्यविलक्षणं स्फुरति तत्तत्त्वं पदं शाम्भवम् ॥ ३७ ॥

*antarlakṣyavilīnacittapavanō yōgī yadā vartatē
dṛṣṭyā niścalatārayā bahiradhah paśyannapaśyannpi |
mudrēyaṁ khalu śāmbhavī bhavati sā labdhā prasādādgurōḥ
śūnyāśūnyavilakṣaṇaṁ sphurati tattatvaṁ padaṁ śāmbhavam ॥ 37 ॥*

Когда йогин удерживает сосредоточение внутри, с поглощенным умом и праной, он видит, при этом не смотря и удерживая зрачки глаз неподвижными. Это Шамбхави Мудра, достижимая милостью Гуру. Так переживается удивительное состояние Шунья-ашунья — подлинное состояние Шивы.

☞ Когда сознательный ум сделан бессознательным (*śūnya*), а подсознательный ум стал сознательным (*āśūnya*) — переживается состояние сознания, подобное состоянию Шивы. Йогин испытывает ощущение собственного бытия, концентрируясь на сознательном подсознании.

श्रीशाम्भव्याश्च खेचर्या अवस्थाधामभेदतः ।
भवेच्चित्तलयानन्दः शून्ये चित्सुखरूपिणि ॥३८॥

*śrīśāmbhavyāśca khēcaryā avasthādhāmabhēdataḥ |
bhavēccittalayānandaḥ śūnyē citsukharūpiṇi ॥38॥*

Шамбхави и Кхечари, хоть и различны по месту концентрации и достигаемым состояниям, обе приносят неистовый восторг, растворение в Пустоте и опыт наслаждения пробужденным сознанием (Читта Сукха).

तारे ज्योतिषि संयोज्य किंचिदुन्नमयेद्भ्रुवौ ।
पूर्वयोगं मनो युञ्जन्नुन्मनीकारकः क्षणात् ॥३९॥

*tārē jyōtiṣi saṁyōjya kiñcidunnamayēdbhruvau |
pūrvayōgaṁ manō yuñjannunmanīkāraḥ kṣaṇāt ॥39॥*

С полным сосредоточением, слегка приподнимая брови, устреми взгляд на свет Ишвары (Шивы). Теперь, когда ум присоединен, незамедлительно наступает Унмани.

☞ Если глаза остаются открытыми, не моргая в течение двадцати четырех минут, йогин получает полный контроль над Курма Ваю, отвечающим за моргание глаз. Тело входит в состояние анабиоза, подсознательный ум становится сознательным, и йогин начинает воспринимать сияние Шивы, что всегда остается сокрытым в сущности подсознательного ума. Этот свет — сияние всех сияний, свет Времени. С этого начинается опыт Манонмани (ум за пределами ума).

Сознательный подсознательный ум за пределами бессознательного сознательного — вот что означает Манонмани.

केचिदागमजालेन केचिन्निगमसङ्कुलैः ।
केचित्तर्केण मुह्यन्ति नैव जानन्ति तारकम् ॥४०॥

kēcidāgamaajālēna kēcinnigamasankulaiḥ |
kēcittarkēṇa muhyanti naiva jānanti tārakam ॥40॥

Некоторые сбиты с толку агамами, другие — нигамами, прочие — своими собственными рассуждениями. Все они растеряны и не знают пути к освобождению.

अर्धोन्मीलितलोचनः स्थिरमना नासाग्रदत्तेक्षणः
चन्द्रार्कावपि लीनतामुपनयन्निस्पन्दभावेन यः ।
ज्योतीरूपमशेषबीजमखलिं देदीप्यमानं परं
तत्त्वं तत्पदमेति वस्तु परमं वाच्यं किमत्राधिकम् ॥४१॥

ardhōnmīlitalōcanaḥ sthīramanā nāsāgradattēkṣaṇaḥ
candrārkaāvapi līnatāmupanayannispandabhāvēna yaḥ |
jyōtīrūpamaśeṣabījamakhilaṁ dēdīpyamānaṁ paraṁ
tattvaṁ tatpadamēti vastu paramaṁ vācyaṁ kimatrādhikam ॥41॥

С устойчивым умом, полуоткрытыми глазами и взглядом, устремленным в точку перед носом, приостановленными луной и солнцем, с неподвижностью (физической и ментальной), практикующий достигает формы света, Джьоти, — бесконечного и совер-

шенного, сияющего, высшего и являющегося источником всего. Что еще тут сказать?

दिवा न पूजयेल्लिङ्गं रात्रौ चैव न पूजयेत् ।
सर्वदा पूजयेल्लिङ्गं दिवारात्रिनिरोधतः ॥४२॥

divā na pūjayēllīṅgaṁ rātrau caiva na pūjayēt |
sarvadā pūjayēllīṅgaṁ divārātrinirōdhataḥ ॥42॥

Почитай лингам не днем и не ночью. Всегда следует поклоняться Лингаму, останавливая день и ночь.

✎ Йогин не должен почитать Шиву днем, что означает — с сознательным умом. Ему также не следует поклоняться Шиве ночью, что означает — с подсознательным умом. Следует всегда почитать Шиву, сделав подсознательный ум сознательным и воспринимая сияние Шивы в сути сознательного подсознания, когда сознательный ум сделан бессознательным.

अथ खेचरी ।

सव्यदक्षिणनाडीस्थो मध्ये चरति मारुतः ।

तिष्ठते खेचरी मुद्रा तस्मिन्स्थाने न संशयः ॥४३॥

atha khēcarī

savyadaksīnanādīsthō madhyē carati mārutaḥ |

tiṣṭhatē khēcarī mudrā tasminsthānē na saṁśayaḥ ||43||

Кхечари

Когда прана правой и левой нади движется по срединной (Сушумне) — это состояние Кхечари Мудры, в этом нет сомнений.

इडापिङ्गलयोर्मध्ये शून्यं चैवानिलं ग्रसेत् ।

तिष्ठते खेचरी मुद्रा तत्र सत्यं पुनः पुनः ॥४४॥

idāpiṅgalayōrmadhyē śūnyam caivānilam grasēt |

tiṣṭhatē khēcarī mudrā tatra satyam punaḥ punaḥ ||44||

Когда пламя (принадлежащее Шакти) проглатывается между Идой и Пингалой — в этой Шунье (Сушумне) утверждается Кхечари Мудра. Такова истина.

सूर्याचन्द्रमसोर्मध्ये निरालम्बान्तरे पुनः ।
संस्थिता व्योमचक्रे या सा मुद्रा नाम खेचरी ॥४५॥

sūryācandramasōrmadhyē nirālabhāntarē punaḥ |
saṁsthītā vyōmacakrē yā sā mudrā nāma khēcarī ॥45॥

Мудра, что устанавливается между солнцем (Пингала) и луной (Ида), в пространстве без опоры, внутри Вьом Чакры или в центре Пустоты, зовется Кхечари.

सोमाद्यत्रोदिता धारा साक्षात्सा शिववल्लभा ।
पूरयेदतुलां दिव्यां सुषुम्ना पश्चिमे मुखे ॥४६॥

sōmādyatrōditā dhārā sākṣātsā śivavallabhā |
pūrayēdatulām divyām suṣumnām paścimē mukhē ॥46॥

Стекающий с луны поток очень дорог Шиве. Бесподобную, божественную Сушумну следует заполнить этим потоком через ее полное открытие.

☞ Окончательное открытие Сушумны происходит, когда подсознательный ум становится сознательным и переживается сияние Шивы.

पुरस्ताच्चैव पूर्येत निश्चिता खेचरी भवेत् ।
अभ्यास्ता खेचरी मुद्राप्युन्मनी सम्प्रजायते ॥४७॥

purastāccaiva pūryēta niścītā khēcarī bhavēt |
abhyastā khēcarī mudrāpyunmanī samprajāyatē ॥47॥

Когда Сушумна полностью заполнена и с другой стороны — несомненно достигнута Кхечари. Практикой Кхечари Мудры обретается состояние Унмани.

भ्रुवोर्मध्ये शिवस्थानं मनस्तत्र विलीयते ।
ज्ञातव्यं तत्पदं तुर्यं तत्र कालो न विद्यते ॥४८॥

bhruvōrmadhyē śivasthānaṁ manastatra vilīyatē |
jñātavyaṁ tatpadaṁ turyaṁ tatra kālō na vidyatē ॥48॥

Ум растворяется в межбровье, месте Шивы. Это состояние невосприятия Времени известно как Турия, или четвертое.

अभ्यसेत् खेचरीं तावद्यात् स्याद्योगनिद्रितः ।
सम्प्राप्तयोगनिद्रस्य कालो नास्ति कदाचन ॥४९॥

abhyasēt khēcarīm tāvadyāt syādyōganidritaḥ |
sampṛāptayōganidrasya kālō nāsti kadācana ॥49॥

Кхечари следует практиковать до наступления Йога Нидры. Для достигшего Йога Нидры время прекращает существовать.

☞ Йога Нидра есть высочайшее состояние пробужденного сознания, которого способны достичь лишь великие йогины.

निरालम्बं मनः कृत्वा न किञ्चिदपि चिन्तयेत् ।
सबाह्याभ्यन्तरं व्योम्नि घटवत्तिष्ठति ध्रुवम् ॥५०॥

nirālambaṁ manaḥ kṛtvā na kiñcidapi cintayēt |
sabāhyābhyantaraṁ vyōmni ghaṭavattiṣṭhati dhruvam ॥50॥

Nirālambaṁ означает «остающийся устойчивым без всякой поддержки». Лишив ум опоры даже единственной мысли, практикующий, несомненно, становится подобен кувшину — с Пустотой внутри и снаружи.

☞ Когда йогин начинает испытывать опыт Пустоты и осознает, что Пустота также обладает сознанием, его собственное пробужденное сознание больше не нуждается в опоре на что-либо для своего существования.

बाह्यवायुर्यथा लीनस्तथा मध्यो न संशयः ।
स्वस्थाने स्थिरतामेति पवनो मनसा सह ॥५१॥

bāhyavāyuryathā līnastathā madhyō na saṁśayaḥ |
svasthānē sthīratāmēti pavanō manasā saha ||51||

Когда внешний ваю объединяется в середине, прана и ум замирают на своих местах, в этом нет сомнений.

एवमभ्यस्यतस्तस्य वायुमार्गे दिवानिशम् ।
अभ्यासाज्जीर्यते वायुर्मनस्तत्रैव लीयते ॥५२॥

ēvamabhyasyatastasya vāyumārgē divāniśam |
abhyāsājjīryatē vāyurmanastatraiva līyatē ||52||

Несомненно, практикуя днем и ночью с ваю, путем ваю — тот вместе с умом поглощается между днем и ночью.

अमृतैः प्लावयेद्देहमापादतलमस्तकम् ।
सिद्ध्यत्येव महाकायो महाबलपराक्रमः ॥ ५३ ॥

amṛtaiḥ plāvayēddēhamāpādatalamastakam |
siddhyatyēva mahākāyō mahābalaṣarākramah ||53||

Все тело, от стоп до головы, наполняется нектаром. Преуспевший в этом обретает совершенное тело, превосходную силу и безмерную отвагу (*parākramah*).

शक्तिमध्ये मनः कृत्वा शक्तिं मानसमध्यगाम् ।
मनसा मन आलोक्य धारयेत्परमं पदम् ॥ ५४ ॥

śaktimadhyē manah kṛtvā śaktim mānasamadhyagām |
manasā mana ālōkya dhārayētparamaṇ padam ||54||

Направляя ум внутрь Шакти, а Шакти внутрь ума, смотри в ум при помощи ума. Таково наивысшее состояние.

खमध्ये कुरु चात्मानमात्ममध्ये च खं कुरु ।
सर्वं च खमयं कृत्वा न किञ्चिदपि चिन्तयेत् ॥ ५५ ॥

khamadhyē kuru cātmānamātmamadhyē ca khaṁ kuru |
sarvaṁ ca khamayaṁ kṛtvā na kiñcidapi cintayēt || 55 ||

Ощущая себя внутри Пустоты и Пустоту внутри себя, ощущая, что все есть Пустота, не думай ни о чем другом.

अन्तः शून्यो बहिः शून्यः शून्यः कुम्भ इवाम्बरे ।
अन्तः पूर्णो बहिः पूर्णः पूर्णः कुम्भ इवार्णवे ॥ ५६ ॥

antaḥ śūnyō bahiḥ śūnyaḥ śūnyaḥ kumbha ivāmbarē |
antaḥ pūrṇō bahiḥ pūrṇaḥ pūrṇaḥ kumbha ivārṇavē || 56 ||

Внутри Пустота, снаружи Пустота — как кувшин в пространстве (с пустотой внутри и вне его). Внутри заполнен, снаружи заполнен — словно кувшин в океане (с водой внутри и вне его).

बाह्यचिन्ता न कर्तव्या तथैवान्तरचिन्तनम् ।

सर्वचिन्तां परित्यज्य न किञ्चिदपि चिन्तयेत् ॥ ५७ ॥

bāhyacintā na kartavyā tathaiṅāntaracintanam |

sarvacintām parityajya na kiñcidapi cintayēt || 57 ||

**Без мысли о внешнем и даже без внутренней мысли,
оставь все мысли в стороне, без исключения.**

सङ्कल्पमात्रकलनैव जगत्समग्रं सङ्कल्पमात्रकलनैव मनोविलासः ।

सङ्कल्पमात्रमतिमुत्सृज निर्विकल्पम् आश्रित्य निश्चयमवाप्नुहि रामशान्तिम् ॥ ५८ ॥

saṅkalpamātrakalanaiṅa jagatsamagraṁ

saṅkalpamātrakalanaiṅa manōvilāsaḥ |

saṅkalpamātramatimutsrja nirvikalpam

āśritya niścayamavāpnuhi rāmaśāntim || 58 ||

**Весь мир — лишь мысль. Мир создан мыслью, как
и игра ума. Превзойдя ум, что состоит из создан-
ных мыслей, несомненно обретишь умиротворение,
о Рама!**

कर्पूरमनले यद्वत्सैन्धवं सलिले यथा ।
तथा सन्धीयमानं च मनस्तत्त्वे विलीयते ॥५९॥

karpūramanalē yadvatsaindhavaṁ salilē yathā |
tathā sandhīyamānaṁ ca manastattvē vilīyatē ||59||

Как камфора тает в огне, а соль растворяется в воде, так в Самадхи ум растворяется в таттве — сущности всего, своей собственной сущности.

ज्ञेयं सर्वं प्रतीतं च ज्ञानं च मन उच्यते ।
ज्ञानं ज्ञेयं समं नष्टं नान्यः पन्था द्वितीयकः ॥६०॥

jñēyaṁ sarvaṁ pratītaṁ ca jñānaṁ ca mana ucyatē |
jñānaṁ jñēyaṁ samaṁ naṣṭaṁ nānyaḥ panthā dvitīyakaḥ ||60||

Все познаваемое, уже познанное, а также само знание — все вместе зовутся умом. Когда познающий и познаваемое сливаются воедино, двойственность исчезает. Другого пути нет.

मनोदृश्यमिदं सर्वं यत्किञ्चित्सचराचरम् ।
मनसो ह्युन्मनीभावादद्वैतं नैवोपलभ्यते ॥ ६१ ॥

manōdrśyamidaṁ sarvaṁ yatkiñcitsacarācaram |
manasō hyunmanībhāvāddvaitaṁ naivōpalabhyatē || 61 ||

Все в этом мире, движимое и недвижимое, живое и неживое, — лишь проявления ума. Когда ум достигает Унмани, двойственности не остается, во всем воспринимается собственное Я.

ज्ञेयवस्तुपरित्यागाद्विलयं याति मानसम् ।
मनसो विलये जाते कैवल्यमवशिष्यते ॥ ६२ ॥

jñēyavastuparityāgādvilayaṁ yāti mānasam |
manasō vilayē jātē kaivalyamavaśiṣyatē || 62 ||

Оставляя все известные объекты, ум поглощается (объединяется). Когда ум поглощен — наступает Кайвалья.

 Ты единственный и неповторимый, ты — все творение, ты — во всем. Объединившись с сознанием Пустоты, ты стал всем.

एवं नानाविधोपायाः सम्यक्स्वानुभवान्विताः ।

समाधिमार्गाः कथिताः पूर्वाचार्यैर्महात्मभिः ॥ ६३ ॥

ēvaṁ nānāvīdhōpāyāḥ samyaksvānubhavānvitāḥ |
saṁādhimārgāḥ kathitāḥ pūrvācāryairmahātmabhiḥ ॥ 63 ॥

**Великие изложили множество путей, что ведут к
Самадхи и различаются в зависимости от личного
опыта.**

सुषुम्नायै कुण्डलिन्यै सुधायै चन्द्रजन्मने ।

मनोन्मन्यै नमस्तुभ्यं महाशक्त्यै चिदात्मने ॥ ६४ ॥

suṣumnāyai kuṇḍalīnyai sudhāyai candrajanmanē |
manōnmanyai namastubhyaṁ mahāśaktyai cidātmanē ॥ 64 ॥

**Приветствия Сушумне, Кундалини и нектару, исто-
чаемому луной. Приветствия Манонмани — состоя-
нию без ума, великой Шакти и атме!**

अशक्यतत्त्वबोधानां मूढानामपि संमतम् ।
प्रोक्तं गोरक्षनाथेन नादोपासनमुच्यते ॥ ६५॥

aśakyatattvabōdhānāṃ mūdhānāmapī saṁmatam |
prōktaṁ gōrakśanāthēna nādōpāsanaṁucyate ॥ 65 ॥

Сейчас я опишу концентрацию на нада, что изложено Горакхнатхом, — она достижима даже для тех необразованных, кто не в состоянии понять сущность Того (таттву).

श्रीआदिनाथेन सपादकोटिलयप्रकाराः कथिता जयन्ति ।
नादानुसन्धानकमेकमेव मन्यामहे मुख्यतमं लयानाम् ॥ ६६॥

śrīādīnāthēna sapādakoṭīlayaprakārāḥ kathitā jayanti |
nādānusandhānakamekameva
manyāmahē mukhyatamaṁ layānām ॥ 66 ॥

Есть 12,5 миллионов методов достижения лайи, изложенных Шри Адинатхом. Но я считаю, что единственный и неповторимый — лишь Нада Анусандхана, или исследование божественного звука.

मुक्तासने स्थितो योगी मुद्रां सन्धाय शाम्भवीम् ।
शृणुयाद् दक्षिणे कर्णे नादमन्तास्थमेकधीः ॥ ६७॥

muktāsanē sthitō yōgī mudrā sandhāya śāmbhavīm |
śṛṇuyād daksīṇē karṇē nādamantāsthamekadhīḥ || 67 ||

Сидя в Муктасане (Сиддхасане) и сосредоточившись в Шамбхави, йогин должен внимательно вслушиваться в нада, звучащий в правом ухе.

 Когда сознательный ум сделан бессознательным, а подсознательный ум — сознательным, испытав сияние Шивы в сущности сознательного подсознания, практикующий должен слушать нада, звучащий в правом ухе.

श्रवणपुटनयनयुगलघ्राणमुखानां निरोधनं कार्यम् ।
शुद्धसुषुम्नासरणौ स्फुटममलः श्रूयते नादः ॥६८॥



Йони Мудра

*śravaṇaputaṇayanayugalaghrāṇamukhānām nirōdhanam kāryam |
śuddhasuṣumnāsaraṇau sphuṭamamalaḥ śrūyatē nādaḥ || 68||*

**Закрывая уши, глаза, нос и рот — в очищенной
Сушумне услышишь отчетливый звук.**

👉 В Крия Йоге это называется Йони Мудрой.

आरम्भश्च घटश्चैव तथा परिचयोऽपि च ।

निष्पत्तिः सर्वयोगेषु स्यादवस्थाचतुष्टयम् ॥ ६९ ॥

arambhaśca ghaṭaścaiva tathā paricayō'pi ca |
niṣpattiḥ sarvayōgēṣu syādavasthācatuṣṭayam || 69 ||

В этой йогической практике есть четыре стадии:
Арамбха (начало), **Гхатам** (развитие), **Паричайя** (по-
знание) и **Нишпатти** (объединение с переживанием).

अथ आरम्भावस्था ।

ब्रह्मग्रन्थेर्भवद्भेदो ह्यानन्दः शून्यसम्भवः ।

विचित्रः कृणको देहेऽनाहतः श्रूयते ध्वनिः ॥७०॥

atha ārambhāvasthā

brahmagranthērbhavēdbhēdō hyānandah śūnyasambhavaḥ |

vicitraḥ kṛṇakō dēhē'nāhataḥ śrūyatē dhvaniḥ ||70||

Арамбха Авастха

Когда пронзается Брахма Грантхи, из Пустоты возникает ощущение блаженства. Чудесные звенящие звуки слышатся внутри тела, и ощущается нада.

☞ Основная цель Крия Йоги — пронзить три узла: Брахма Грантхи, Вишну Грантхи и Рудра Грантхи. Теперь великий йогин Сватмарама начинает описывать этот процесс. Такое подробное пошаговое описание можно найти только в «Хатха Йога Прадипике».

दिव्यदेहश्च तेजस्वी दिव्यगन्धस्त्वरोगवान् ।
सम्पूर्णहृदयः शून्य आरम्भे योगवान्भवेत् ॥७१॥

divyadēhaśca tējasvī divyagandhastvarōgavān |
sampūrṇahrdayaḥ śūnya ārambhē yōgavānbhavēt ||71||

Тело йогина, переживающего начало (Арамбха Авастха) в пустоте сердца, становится сверкающим, излучающим свет, источающим божественный запах и свободным от всех болезней.

☞ Эти телесные признаки появляются после успешного пронизывания Брахма Грантхи.

अथ घटावस्था ।

द्वितीयायां घटीकृत्य वायुर्भवति मध्यगः ।
दृढासनो भवेद् योगी ज्ञानी देवसमस्तदा ॥७२॥

atha ghaṭāvasthā

dvitīyāyāṁ ghaṭīkṛtya vāyurbhavati madhyagah |
dṛḍhāsanō bhavēd yōgī jñānī dēvasamastadā ||72||

Гхата Авастха

Когда приходит второе состояние (Гхата Авастха),
ваю входит в середину. Утвердившийся в асане
(Сиддхасане) мудрый йогин становится подобен
божеству.

☞ После успешного пронизывания Брахма Грантхи
пронзается и Вишну Грантхи, или если сказать иначе,
за успешно пройденной первой стадией естественным
образом следует вторая.

विष्णुग्रन्थेस्ततो भेदात् परमानन्दसूचकः ।
अतिशून्ये विमर्दश्च भेरीशब्दस्तदा भवेत् ॥७३॥

viṣṇugranthēstatō bhēdāt paramānandasūcakah |
atiśūnyē vimardaśca bhērīśabdastadā bhavēt ||73||

Когда пронзается Вишну Грантхи, переживается ве-
личайшее блаженство. Тогда из чистой Пустоты,
Атишуньи, доносится звук литавр.

अथ परिचयावस्था ।

तृतीयायां तु विज्ञेयो विहायोमर्दलध्वनिः ।
महाशून्यं तदा याति सर्वसिद्धिसमाश्रयम् ॥७४॥

*atha paricayāvasthā
tr̥tīyāyām tu vijñēyō vihāyōmardaladhvaniḥ |
mahāśūnyam tadā yāti sarvasiddhisamāśrayam ॥74॥*

Паричайя Авастха

В третьем состоянии начинает звучать барабан. Затем проявляется великая Пустота, и практикующий входит в место абсолютного совершенства, или сиддхи.

चित्तानन्दं तदा जित्वा सहजानन्दसम्भवः ।
दोषदुःखजराव्याधिक्षुधानिद्राविवर्जितः ॥७५॥

*cittānandaṁ tadā jitvā sahaajānandasambhavaḥ |
dōṣaduḥkhajarāvyādhikṣudhānidrāvivarjitaḥ ॥75॥*

Когда достигается естественное блаженство ума, сам по себе возникает неистовый восторг. Преодолеваются все доши (недостатки), боль, старость, болезни, голод и сон.

☞ Гхата Авастха и Паричайя Авастха — две главные стадии пронзания Вишну Грантхи. После их успешного завершения йогин готов пронзить Рудра Грантхи или войти в Нишпатти Авастха.

अथ निष्पत्त्यवस्था ।

रुद्रग्रन्थिं यदा भित्त्वा शर्वपीठगतोऽनिलः ।
निष्पत्तौ वैणवः शब्दः कृणद्दीणाकृणो भवेत् ॥७६॥

atha niṣpattyavasthā

rūdragranthim yadā bhittvā śarvapīthagatō'nilaḥ |
niṣpattau vaiṇavaḥ śabdaḥ kṛṇadvīṇākṛṇo bhavēt ||76||

Нишпатти Авастха

Когда пронзается Рудра Грантхи, огонь движется в обитель Ишвары (Шивы). Затем, на стадии Нишпатти или поглощения, слышится звенящий звук флейты, резонирующей, словно вина.

एकीभूतं तदा चित्तं राजयोगाभिधानकम् ।
सृष्टिसंहारकर्तासौ योगीश्वरसमो भवेत् ॥७७॥

ēkībhūtaṁ tadā cittam rājayōgābhidhānakam |
śṛṣṭisaṁhārakartāsau yōgīśvarasamō bhavēt ||77||

Когда в уме лишь одно, йогин становится Ишварой — создателем и разрушителем одновременно. Это зовется Раджа Йогой.

अस्तु वा मास्तु वा मुक्तिरत्रैवाखण्डितं सुखम् ।
लयोद्भवमिदं सौख्यं राजयोगादवाप्यते ॥७८॥

astu vā māstu vā muktiratraivākhaṇḍitaṁ sukham |
layōdbhavamidaṁ saukhyaṁ rājayōgādavāpyatē ॥78॥

Есть ли освобождение или нет освобождения — имеет место запредельное удовлетворение. Блаженство, возникающее из лайи, есть Раджа Йога.

राजयोगमजानन्तः केवलं हठकर्मिणः ।
एतानभ्यासिनो मन्ये प्रयासफलवर्जितान् ॥७९॥

rājayōgamajānantaḥ kēvalaṁ haṭhakarmiṇaḥ |
ētānabhyāsinaṁ manyē prayāsaphalavarjitān ॥79॥

Лишь Хатха Карма (процесс Хатха Йоги) ведет к познанию Раджа Йоги. Практикующие другие методы не обретают плодов своих усилий.

उन्मन्यवाप्तये शीघ्रं भ्रूध्यानं मम संमतम् ।
 राजयोगपदं प्राप्तुं सुखोपायोऽल्पचेतसाम् ।
 सद्यः प्रत्ययसन्धायी जायते नादजो लयः ॥८०॥

unmanyavāptayē śīghraṁ bhrūdhyanam mama sammatam |
rājayōgapadam prāptuṁ sukhōpāyo'lpacētasām |
sadyaḥ pratyayasandhāyī jāyate nādajō layaḥ ॥80॥

Автор этой книги, йогин Сватмарама, говорит: «По моему мнению, сосредоточение в межбровье, или дхьяна, быстро приводит к Унмани (Самадхи). Даже для тех, кто не слишком умен, это лучший способ достижения Раджа Йоги. Лайя, что достигнута через нада, дарит опыт незамедлительно».

नादानुसन्धानसमाधिभाजां योगीश्वराणां हृदि वर्धमानम् ।
 आनन्दमेकं वचसामगम्यं जानाति तं श्रीगुरुनाथ एकः ॥८१॥

nādānusandhānasamādhibhājāṁ yōgīśvarāṇāṁ hṛdi vardhamānam |
ānandamēkaṁ vacasāmgamyam jānāti taṁ śrīgurunātha ēkaḥ ॥81॥

Безгранично то блаженство, что переполняет сердце йогина, пребывающего в Самадхи посредством исследования нада. Неопишемое и несравнимое, оно известно лишь Шри Гурунатху.

कर्णौ पिधाय हस्ताभ्यां यः शृणोति ध्वनिं मुनिः ।
तत्र चित्तं स्थिरीकुर्याद्यावत् स्थिरपदं व्रजेत् ॥ ८२ ॥



*karṇau pidhāya hastābhyāṃ yaḥ śṛṇōti dhvanim muniḥ |
tatra cittam sthīrikuryādyāvat sthīrapadam vrajēt || 82 ||*

Слушая внутренний звук, закрыв уши руками, мудрецу (муни) следует удерживать ум на нем. Так достигается состояние спокойствия (неподвижности).

अभ्यस्यमानो नादोऽयं बाह्यमावृणुते ध्वनिम् ।
पक्षाद्विक्षेपमखलिं जित्वा योगी सुखी भवेत् ॥ ८३ ॥

ahyasyamānō nādō'yaṁ bāhyamāvṛṇutē dhvanim |
pakṣādvikṣēpamakhilaṁ jitvā yōgī sukhī bhavēt || 83 ||

В результате длительного восприятия нада осознание внешнего звука уменьшается. Так йогин превосходит беспокойства ума за 15 дней и становится спокойным и удовлетворенным.

श्रूयते प्रथमाभ्यासे नादो नानाविधो महान् ।
ततोऽभ्यासे वर्धमाने श्रूयते सूक्ष्मसूक्ष्मकः ॥ ८४ ॥

śrūyatē prathamābhyāsē nādō nānāvidhō mahān |
tatō'bhyāsē vardhamānē śrūyatē sūkṣmasūkṣmakah || 84 ||

Когда йогин впервые начинает слышать звуки в практике, тембры нада различаются. Тем не менее, при продолжительной практике, тончайшие из тонких звуков становятся слышимыми.

✎ Это очень мощная и сложная техника. Лишь хорошо подготовленному йогину следует приступать к ней после указания Гуру. Вибрации нада иногда настолько сильны, что нервная система неподготовленного тела может не выдержать, в результате чего наступит паралич без надежды на восстановление.

आदौ जलधिजीमूतभेरीझर्झरसम्भवाः ।

मध्ये मर्दलशङ्खोत्था घण्टाकाहलजास्तथा ॥८५॥

ādau jaladhijīmūtabhērījharjharasambhavāḥ |

madhyē mardalaśaṅkhōtthā ghaṇṭākāhalajāstathā ॥85॥

Первый опыт — звук океана, затем — раскаты грома и барабаны, затем тембр меняется — барабаны джхарджхара (тяжелые индийские барабаны). На средней стадии слышны шанкха (раковина), гонг и звук рога.

अन्ते तु किङ्किणीवंशवीणाभ्रमरनिःस्वनाः ।

इति नानाविधा नादाः श्रूयन्ते देहमध्यगाः ॥८६॥

antē tu kiṅkiṇīvaṁśavīṇābhramaraniḥsvanāḥ |

iti nānāvidhā nādāḥ śrūyantē dēhamadhyagāḥ ॥86॥

И, наконец, становится слышен колокольный звон, флейта, вина и гудение пчел. Так звучат различные нады, слышимые из центра тела.

महति श्रूयमाणेऽपि मेघभेर्यादिके ध्वनौ ।

तत्र सूक्ष्मात्सूक्ष्मतरं नादमेव परामृशेत् ॥८७॥

mahati śrūyamāṇē'pi mēghabhēryādikē dhvanau |

tatra sūkṣmātsūkṣmataram nādamēva parāmṛśēt ॥87॥

Когда слышатся раскаты грома и литавры, следует сосредоточить внимание на более тонких звуках.

घनमुत्सृज्य वा सूक्ष्मे सूक्ष्ममुत्सृज्य वा घने ।
रममाणमपि क्षिप्तं मनो नान्यत्र चालयेत् ॥८८॥

ghanamutsṛjya vā sūkṣmē sūkṣmamutsṛjya vā ghanē |
ramamāṇampi kṣiptam manō nānyatra cālayēt ॥88॥

Хотя внимание может перемещаться от грубого к тонкому и обратно, не следует направлять ум ни на что другое, кроме звука. При концентрации ума на звуке он не движется к другим объектам.

यत्र कुत्रापि वा नादे लगति प्रथमं मनः ।
तत्रैव सुस्थिरीभूय तेन सार्धं विलीयते ॥८९॥

yatra kutrāpi vā nādē lagati prathamam manah |
tatraiva susthirībhūya tēna sārddham vilīyatē ॥89॥

Какой бы из нада ни слышал ум вначале, он полностью успокаивается, погружаясь в звук и растворяясь вместе с ним.

मकरन्दं पिबन्भृङ्गो गन्धं नापेक्षते यथा ।
नादासक्तं तथा चित्तं विषयान्नहि काङ्क्षते ॥९०॥

makarandam pibanbhr̥ṅgō gandham nāpēkṣatē yathā |
nādāsaktam tathā cittam viṣayānnahi kāṅkṣatē ॥90॥

Как пчела, пьющая мед, безразлична к аромату цветка, так и ум, поглощенный нада, не стремится к чувственным объектам.

मनोमत्तगजेन्द्रस्य विषयोद्यानचारिणः ।
समर्थोऽयं नियमने निनादनिशिताकुशः ॥९१॥

manōmattagajēndrasya viṣayōdyānacārīṇaḥ |
samartho'yaṁ niyamanē ninādanīṣitāṅkuśaḥ ॥91॥

Острым стрекалом нада обуздывается ум, что, словно разъяренный слон, мечется в саду чувств.

बद्धं तु नादबन्धेन मनः संत्यक्तचापलम् ।
प्रयाति सुतरां स्थैर्यं छिन्नपक्षः खगो यथा ॥९२॥

baddhaṁ tu nādabandhēna manaḥ saṁtyaktacāpalam |
prayāti sutarāṁ sthairyam chinnapakṣaḥ khagō yathā ॥92॥

Когда ум связан нада, он прекращает свои метания и становится неподвижным, подобно бескрылой птице.

सर्वचिन्तां परित्यज्य सावधानेन चेतसा ।
नाद एवानुसन्धेयो योगसाम्राज्यमिच्छता ॥९३॥

sarvacintāṁ parityajya sāvadhānēna cētasā |
nāda ēvānusandhēyō yōgasāmrājyamicchata ॥93॥

Тому, кто желает овладеть йогой в совершенстве, следует изучать нада своим пробужденным умом, отбросив все мысли.

नादोऽन्तरङ्गसारङ्गबन्धने वागुरायते ।

अन्तरङ्गकुरङ्गस्य वधे व्याधायतेऽपि च ॥९४॥

nādō'ntaraṅgasāraṅgabandhanē vāgurāyātē |

antaraṅgakuraṅgasya vadhē vyādhāyātē'pi ca ॥94॥

Нада подобен сети, которой ловят оленя (ум) внутри. Или же нада похож на охотника, что убивает оленя (ум) внутри.

अन्तरङ्गस्य यमिनो वाजिनः परिघायते ।

नादोपास्तिरतो नित्यमवधार्या हि योगिना ॥९५॥

antaraṅgasya yaminō vājinaḥ pariḥāyātē |

nādōpāstiratō nityamavadhāryā hi yōginā ॥95॥

Он словно засов, запирающий коня внутри. Для того, кто держит себя под контролем, нада подобен оседланной лошади, прирученной им. Так, йогину следует регулярно медитировать на нада.

बद्धं विमुक्ताचाञ्चल्यं नादगन्धकजारणात् ।

मनःपारदमाप्नोति निरालम्बाख्यखेऽटनम् ॥९६॥

baddham vimuktacāñcalyam nādagandhakajāraṇāt |

manahpāradamapnōti nirālambākhyakhē'ṭanam ॥96॥

Подобно жидкой ртути, что связывается серой, ум сковывается и умиротворяется нада. Так, практикующий погружается в Пустоту без опоры.

नादश्रवणतः क्षिप्रमन्तरङ्गभुजङ्गमः ।

विस्मृतय सर्वमेकाग्रः कुत्रचिन्नहि धावति ॥ ९७ ॥

*nādaśravaṇataḥ kṣipramantaraṅgabhujaṅgamah |
viśmṛtaya sarvamēkāgraḥ kutracinnahi dhāvati ॥ 97 ॥*

**Подобно зачарованной змее, ум слушает нада. Пле-
няясь звуком, он не замечает более ничего и остается
неподвижным.**

काष्ठे प्रवर्तितो वह्निः काष्ठेन सह शाम्यति ।

नादे प्रवर्तितं चित्तं नादेन सह लीयते ॥ ९८ ॥

*kāṣṭhē pravartitō vahnīḥ kāṣṭhēna saha śāmyati |
nādē pravartitaṁ cittaṁ nādēna saha līyate ॥ 98 ॥*

**Как лес, охваченный огнем, полностью затухает, про-
горев дотла, так и ум, схваченный нада, растворяется
вместе с ним.**

घण्टादिनादसक्तस्तब्धान्तःकरणहरिणस्य ।

प्रहरणमपि सुकरं स्याच्छरसन्धानप्रवीणश्चेत् ॥ ९९ ॥

*ghaṇṭādinādasaktastabdhāntaḥkaraṇahariṇasya |
praharaṇamapi sukaram syāccharasandhānapravīṇaścēt ॥ 99 ॥*

**Как олень, оцепеневший от звука колокольчиков,
становится легкой добычей для опытного лучника,
так и знающий успокаивает ум с помощью нада.**

अनाहतस्य शब्दस्य ध्वनिर्य उपलभ्यते ।

ध्वनेरन्तर्गतं ज्ञेयं ज्ञेयस्यान्तर्गतं मनः ।

मनस्तत्र लयं याति तद्विष्णोः परमं पदम् ॥ १०० ॥

anāhataśya śabdasya dhvanirya upalabhyatē |

dhvanērāntargataṁ jñēyaṁ jñēyaśyāntargataṁ manaḥ |

manastatra layaṁ yāti tadviṣṇōḥ paramaṁ padam || 100 ||

Практикующий слышит непроявленный звук (Анахата Шабда). Его сущность есть (высший) объект (сознание). Объединившись с объектом знания, ум растворяется в нем. Таково высшее состояние Вишну (Пустоты).

तावदाकाशसङ्कल्पो यावच्छब्दः प्रवर्तते ।

निःशब्दं तत्परं ब्रह्म परमात्मेति गीयते ॥ १०१ ॥

tāvadākāśasaṅkalpō yāvacchabdah pravartatē |

niḥśabdam tatparaṁ brahma paramātmēti gīyatē || 101 ||

Представление, идея или образ Пустоты существует, пока слышится звук. Безмолвная высшая реальность за пределами звука зовется Верховной Атмой.

 Погрузившись в нада, йогин осознает его источник. После постижения сознательной Пустоты посредством нада и достижения источника, начинается новая стадия. Теперь йогин начинает осознавать сознательное Время, истинную природу Шивы. Этот уровень развития достижим только милостью Гуру и только прямой милостью Шивы. Нет другого пути.

यत्किञ्चिन्नादरूपेण श्रूयते शक्तिरेव सा ।

यस्तत्त्वान्तो निराकारः स एव परमेश्वरः ॥ १०२ ॥

yatkiñcinnādarūpeṇa śrūyatē śaktirēva sā |

yastattvāntō nirākāraḥ sa ēva paramēśvaraḥ || 102 ||

Каким бы ни слышался мистический звук нада — это истинная Шакти. То, что растворяет в себе все элементы и лишено формы, есть Высший Господь, Парамешвара.

☞ Шакти есть Пустота, а Шива есть Время. Они настолько слиты воедино, что не поддаются разделению: невозможно отличить, где проходит граница между Пустотой и Временем. Только созная Пустоту, исследованием нада и достижением его источника, йогин становится сознающим Время, или Самого Шиву.

इति नादानुसन्धानम् ।

सर्वे हठलयोपाया राजयोगस्य सिद्धये ।

राजयोगसमारूढः पुरुषः कालवञ्चकः ॥ १०३ ॥

iti nādānusandhānam

sarvā haṭhalayōpāyā rājayōgasya siddhayē |

rājayōgasamārūḍhaḥ puruṣaḥ kālavāñcakaḥ || 103 ||

Нада Анусандхана

Все учения и методы Хатха Йоги и Лайя Йоги — лишь ступени или средства для достижения Раджа Йоги (Самадхи). Достигающий Раджа Йоги покоряет смерть.

तत्त्वं बीजं हठः क्षेत्रमौदासीन्यं जलं त्रिभिः ।

उन्मनी कल्पलतिका सद्य एव प्रवर्तते ॥ १०४ ॥

tattvaṁ bījaṁ haṭhaḥ kṣētramaudāsīnyaṁ jalaṁ tribhiḥ |

unmanī kalpalatikā sadya eva pravartatē || 104 ||

Таттва — семя, Хатха — почва, а полная отрешенность (вайрагья) — вода. Благодаря этим трем, Кальпа Врикша (мифическое дерево, исполняющее все желания), что есть Унмани Авастха (Самадхи), медленно прорастает.

सदा नादानुसन्धानात्क्षीयन्ते पापसंचयाः ।

निरञ्जने विलीयेते निश्चितं चित्तमारुतौ ॥ १०५॥

sadā nādānusandhānātkṣīyante pāpasañcayāḥ |

nirañjanē vilīyētē niścitaṁ cittamārutau ॥ 105 ॥

Все накопленные грехи уничтожаются постоянным осознанием и концентрацией на нада. Несомненно, ум и прана погружаются в то, что за пределами кармы (nirañjanē).

शङ्खदुन्दुभिनादं च नशृणोति कदाचन ।

काष्ठवज्जायते देह उन्मन्यावस्थया ध्रुवम् ॥ १०६॥

śaṅkhadundhubhinādaṁ ca na śṛṇōti kadācana |

kāṣṭhavajjāyatē dēha unmanyāvasthayā dhruvam ॥ 106 ॥

Тело Йогина, погруженного в Унмани Авастха, подобно бревну. Все внешние звуки, даже раковины или дундхуби (барабана), не воспринимаются им.

सर्वावस्थाविनिर्मुक्तः सर्वचिन्ताविवर्जितः ।

मृतवत्तिष्ठते योगी स मुक्तो नात्र संशयः ॥ १०७॥

sarvāvasthāvinirmuktaḥ sarvacintāvivarjitaḥ |

mṛtavattiṣṭhatē yōgī sa muktō nātra saṁśayaḥ ॥ 107 ॥

Йогин, вышедший за пределы всех состояний сознания, свободный от мыслей и образов, подобный мертвецу, — истинно освобожден.

खाद्यते न च कालेन बाध्यते न च कर्मणा ।

साध्यते न स केनापि योगी युक्तः समाधिना ॥ १०८ ॥

khādyatē na ca kālēna bādhyaṭē na ca karmaṇā |

sādhyaṭē na sa kēnāpi yōgī yuktaḥ samādhinā || 108 ||

В Самадхи йогин не поглощается Временем, не связывается узами кармы и не поддается никаким другим воздействиям.

न गन्धं न रसं रूपं न च स्पर्शं न निःस्वनम् ।

नात्मानं न परं वेत्ति योगी युक्तः समाधिना ॥ १०९ ॥

na gandham na rasam rūpaṁ na ca sparśam na niḥsvanam |

nātmānaṁ na paraṁ vētti yōgī yuktaḥ samādhinā || 109 ||

В Самадхи йогин остается за пределами запаха, вкуса, формы, прикосновения или звука (различных чувств). Он не заботится о себе и безразличен к окружающим.

चित्तं न सुप्तं नोजाग्रत्स्मृतिविस्मृतिवर्जितम् ।

न चास्तमेति नोदेति यस्यासौ मुक्त एव सः ॥ ११० ॥

cittaṁ na suptaṁ nōjāgratsmṛtivismṛtivarjitaṁ |

na cāstamēti nōdēti yasyāsau mukta ēva saḥ || 110 ||

Тот, чей ум не спит и не бодрствует, кто лишен памяти и забвения, кто не безразличен и не стремится к действиям, — лишь он действительно освобожден.

न विजानाति शीतोष्णं न दुःखं न सुखं तथा ।

न मानं नोपमानं च योगी युक्तः समाधिना ॥ १११ ॥

na vijānāti śītōṣṇaṁ na duḥkhaṁ na sukhaṁ tathā |

na mānaṁ nōpamānaṁ ca yōgī yuktaḥ samādhinā || 111 ||

В Самадхи йогин не видит различий между теплом и холодом, болью и удовольствием, честью и бесчестьем.

स्वस्थो जाग्रदवस्थायां सुप्तवद्योऽवतिष्ठते ।

निःश्वासोच्छ्वासहीनश्च निश्चितं मुक्त एव सः ॥ ११२ ॥

svasthō jāgradvasthāyāṁ suptavadyō'vatiṣṭhatē |

niḥśvāsōcchvāsaḥīnaśca niścitaṁ mukta ēva saḥ || 112 ||

Подобно спящему, он бодрствует бездыханный — не вдыхая и не выдыхая. Совершенно свободный, он истинно освобожден.

अवध्यः सर्वशस्त्राणामशक्यः सर्वदेहिनाम् ।

अग्राह्यो मन्त्रयन्त्राणां योगी युक्तः समाधिना ॥ ११३ ॥

avadhyaḥ sarvaśastrāṇāmāśakyaḥ sarvadehinām |

agrāhyō mantrayantrāṇām yōgī yuktaḥ samādhinā || 113 ||

В Самадхи йогин неуязвим для любого оружия, недосыгаем, неподвластен чьему-либо контролю при помощи мантр или янтр.

यावन्नैव प्रविशति चरन्मारुतो मध्यमार्गे
 यावद्विदुर्न भवति दृढः प्राणवातप्रबन्धात् ।
 यावद्ध्याने सहजसदृशं जायते नैव तत्त्वं
 तावज्ज्ञानं वदति तदिदं दम्भमिथ्याप्रलापः ॥ ११४ ॥

*yāvannaiva praviśati caranmārutō madhyamārgē
 yāvadvidurna bhavati dṛḍhaḥ prāṇavātaprabandhāt |
 yāvaddhyānē sahajasadr̥śam jāyate naiva tattvaṁ
 tāvajñānam vadati tadidaṁ dambhamithyāpralāpaḥ || 114 ||*

Пока прана не течет по срединному пути (Сушумне), пока бинду не сделан устойчивым удержанием праны, пока ум не отражает реальность посредством спонтанной медитации (дхьяны) — тот, кто рассказывает о своем духовном знании, всего лишь хвастун и лжец.

इति हठयोग प्रदीपिकायां चतुर्थोपदेशः ।

iti haṭhayōga pradīpikāyāṁ caturthōpadēśaḥ |

Конец Главы IV

Приложение

Буквы алфавита деванагари и их эквиваленты с транскрипцией, использованные в транслитерации:

Гласные

Простые	अ <i>a</i> [ə]	आ <i>ā</i> [a:]
	इ <i>i</i> [i]	ई <i>ī</i> [i:]
	उ <i>u</i> [u]	ऊ <i>ū</i> [u:]
	ऋ <i>r̥</i> [r̥]	ॠ <i>r̄</i> [r:]
Смешанные	ए <i>ē</i> [e:]	ऐ <i>ai</i> [əi]
	ओ <i>ō</i> [o:]	औ <i>au</i> [əu]

Согласные

Взрывные				Носовые
क <i>ka</i> [k]	ख <i>kha</i> [k ^h]	ग <i>ga</i> [g]	घ <i>gha</i> [g ^h]	ङ <i>ṅa</i> [ŋ]
च <i>ca</i> [c]	छ <i>cha</i> [c ^h]	ज <i>ja</i> [d͡ʒ]	झ <i>jha</i> [d͡ʒ ^h]	ण <i>ṇa</i> [ɳ]
ट <i>ṭa</i> [ʈ]	ठ <i>ṭha</i> [ʈ ^h]	ड <i>ḍa</i> [ɖ]	ढ <i>ḍha</i> [ɖ ^h]	अ <i>ṇa</i> [ɳ]
त <i>ta</i> [t]	थ <i>tha</i> [t ^h]	द <i>da</i> [d]	ध <i>dha</i> [d ^h]	न <i>na</i> [n]
प <i>pa</i> [p]	फ <i>pha</i> [p ^h]	ब <i>ba</i> [b]	भ <i>bha</i> [b ^h]	म <i>ma</i> [m]
य <i>ya</i> [j]	र <i>ra</i> [r]	ल <i>la</i> [l]	व <i>va</i> [v]	ः <i>m̐</i> [~] ः <i>ḥ</i> [h^ʁ]
ष <i>ṣa</i> [ʃ]	स <i>sa</i> [s]	ह <i>ha</i> [h]	क्ष <i>kṣa</i> [kʃ]	
श <i>śa</i> [ʃ]	त्र <i>tra</i> [tr]	ज्ञ <i>jñā</i> [jɳ]	श्र <i>śra</i> [ʃr]	

Благодарности

Спасибо Анатолию Зенченко, Павлу Опроненко и Инне Гончаровой, положившим начало обсуждениям и записавшим их; Павлу — за позирование на всех фотографиях, представленных в этой работе; Сергею Назарову и Фариде Идиятуллиной — за работу над дизайном книги и иллюстрациями; особенно Фариде — за создание образа Бабаджи для обложки этой книги; Наташе Курарарь — за мою фотографию; Кате Моссин, Адитье Викраму Нареди, Судхакару Джавлекару, Вивеку Бхатнагару, Хитешу Бораду, Дипаку Варшней, Прачи и Бхушану Джавлекар — за работу над рукописью.

Спасибо Кате Моссин, Марии Пистуновой, Павлу Опроненко и Инне Гончаровой, Сергею Назарову и Фариде Идиятуллиной за работу над переводом книги на русский язык.

Спасибо моей сестре Девахути за то, что каким-то образом управлялась со всеми нами.

Другие публикации

В начале 90-х годов в течении 14 месяцев Шайлендра Шарма создал несколько ярких литературных произведений. Содержание этих книг выходит за рамки категорий религии, духовности и «Нового Века».

Эти книги — коллекция глубоких опытов автора, проявившихся через интенсивную практику йоги, приводящую к непостижимым состояниям самореализации и изначального сознания.

«Йогешвари Шримад Бхагавад Гита»: Йогический комментарий

Книга, известная также как «Бхагавад Гита», является основным источником духовного знания в индийской традиции. Существует множество комментариев к «Гите», но ни один из них не был написан йогиним. Это вдохновило Шайлендру Шарму на написание работы, открывшей тайный смысл произведения: само Время, будучи Верховным Господом, говорит со страниц «Гиты». Автор объясняет знание, переданное линией его Учителей и реализованное в собственной многолетней упорной практике Йоги.

«Йога Даршан»: Йогический комментарий

«Йога Сутры» Патанджали, также известные как «Йога Даршан», — фундаментальный текст йогической традиции, одной из шести традиционных школ индийской философской мысли. Четыре коротких главы содержат 196 сутр квинтэссенции йогической мудрости.

Несмотря на краткость, это наиболее поэтичная и вдохновляющая работа среди священных текстов йоги. Только практик, достигший стадий, описанных в книге, может полностью постичь суть текста — и Шайлендра Шарма блестяще раскрывает его глубинный смысл читателю.

«Шива Сутры»: Йогический комментарий

Около 250 лет тому назад кашмирский брамин Васугупта получил во сне наставления от самого Господа Шивы — найти большой камень в пещере холма Шанкары. Было сказано, что полученное духовное знание, даруемое самим Шивой, Васугупта должен будет впитать и распространить во благо людей. На следующий день 77 сутр, выгравированных на камне, были найдены. Они представляют собой краткие, но многогранные и емкие афоризмы о точных методах реализации. Ведомый знанием, полученным после долгих лет упорной йогической практики, Шайлендра Шарма дает глубокое раскрытие сути этого священного текста в своих комментариях.

«Шипы и Розы»

Сборник афоризмов и мыслей, букет цветов и терновника из сада бытия, мудрость жизни, которую может передать только йог.

«Путник»

Наш дух — вечный путешественник. Преодолевая трудности и испытания на пути к метафизической цели — грани горизонта, автор делится своими наблюдениями и опытом с другими путешественниками в форме вдохновляющих стихотворений.

«По Правую Руку Бога»

Сборник даршанов (ежедневных бесед с учениками и посетителями) освещает широчайший круг тем, обсужденных за последние 20 лет. Описывающая мощные техники Крия Йоги, указывающая пути к открытию вашей собственной бессмертной субстанции, меняющая общепринятые представления о Боге, Времени и Творении, эта книга — для искателей правды.

Эти книги доступны на сайтах:

www.gurujibooks.com www.amazon.com

Более подробную информацию об авторе можно найти на сайте:

www.shailendrasharma.com

