

ХАТХА-ЙОГА-ПРАДИПИКА

1. Асаны

- 1.1. Поклоняюсь Шри Адинатхе (Шиве), обучившему науке Хатха-Йоги - лестнице, ведущей к достижению вершин Раджа-йоги.
- 1.2. йогин Сватмарама после приветствия своего Гуру Шринатха, излагает Хатха-йогу для достижения Раджа-Йоги.
- 1.3. Сватмарама дает свою Хатха-йога Прадипику как свет тем, кто погружен во мрак противоречивых мнений.
- 1.4. Матсиендра, Горакша и иные знали Хатха-Видья, и по их милости йогин Сватмарама также изучил Хатха Видья от них.
- 1.5. Об этом говорили такие учителя: Шри Адинатха (Шива), Матсиендра, Шри Натха, Сабар, Ананд, Бхайрава, Чауранги, Минатха, Горакшанатха, Вирупанша, Билешайя.
- 1.6. Мантхана, Бхайрава, Сиддхи Буддха, Кантходи, Карантака, Сурананда, Сиддхапада, Чарапати,
- 1.7. Канери, Пуджьяпада, Нитьянатха, Ниранджана, Капали, Виндунатха, Кака Сандишвари,
- 1.8. Аллама, Прабхудева, Чоли, Тинтини, Бхандуки, Нардева, Кханда Капалика
- 1.9. и многие другие великие учителя, победившие смерть и путешествовавшие по всей вселенной, знали науку Хатха-Йоги.
- 1.10. Как дом предохраняет от палящего солнца, так и Хатха-йога предохраняет практикующего от трех видов сжигающего зноя Тапаса (жара страстей). Как черепаха (поддерживает весь мир), так и Йога поддерживает тех, кто практикует ее.
- 1.11. Йогины, стремящиеся к достижению совершенства, должны поддерживать в тайне учение Хатха-Видья. Только в тайне это учение действенно и становится неэффективным, если его открыть.
- 1.12. Йогин должен практиковать Хатха-Йогу в маленьком помещении, расположенном в уединенном месте, где нет скал, сырости и огня, в стране, управляемым мудрым владыкой, где люди добры, а пища добывается легко.
- 1.13. Жилище йогина должно иметь маленькую дверь, быть без окон, невысоким и не длинным; (дом этот) должен быть хорошо обмазан (обожженным) коровьим навозом, чистым и свободным от насекомых. Кроме этого, здесь должен быть небольшой коридор с возвышением для сидения и водоем. Таким должно быть жилище йогина, описанное знатоками практики Хатха-Йоги.
- 1.14. Находясь в таком жилище, освободившись от всякого беспокойства, йогин должен практиковать Йогу согласно наставлениям своего Гуру.
- 1.15. Йогу вредят следующие 6 вещей: переедание, перенапряжение от тяжелого труда, болтливость, несоблюдение обетов - в том числе купание в холодной воде по утрам, еда на ночь, еда из одних только фруктов; беспокойная компания и отсутствие настойчивости.

- 1.16. Успех приносит следование следующим 6 вещам: веселость, настойчивость, мужество, истинное знание, вера, отстраненность от компаний.
- 1.17. Вот правила йамы и Нийамы: Ахимса (ненасилие), Сатья (правдивость), Астейя (не брать ничего чужого), Брахмачари (половое воздержание), благословение всего, прямота, умеренность в пище, очищение-таковы правила Йамы.
- 1.18. Тапас (аскетизм), бодрость духа, терпеливость, вера в Бога, поклонение, благотворительность, изучение Веданты, стыдливость, подвижничество, жертвоприношения - вот, согласно учению Йоги, правила Нийамы.
- 1.19. В Хатха-йоге на первом месте-Асаны. Это первая ступень Хатха-Видья. Нужно практиковать Асаны, которые сделают йогина стойким, свободным от недугов и придадут легкость телу.
- 1.20. Васиштха и другие мудрецы, Матсиендра и иные йогины - все они выполняли асаны. Я приступаю к описанию Асан.
- 1.21. Свастикасана. Твердо помести обе стопы между бедрами и икрами. Сядь на ровном месте. Это - Свастикасана.
- 1.22. Гомукхасана. Положивший правую голень на левую, а левую на правую сторону, сделает Гомукхасану, напоминающую вид коровы (гомукха).
- 1.23. Вирасана. Одна стопа положена под бедро ноги, а второе бедро-на другую стопу. Это-Вирасана.
- 1.24. Курмасана. Положивший правую голень под левую ягодицу, а левую голень - под правую, сделает то, что йогины называют Курмасана.
- 1.25. Кукутасана. Прими Падмасану. Просунь руки между бедрами и икрами. Твердо помести ладони на землю и поднимись над землей. Это - Кукутасана.
- 1.26. Уттана Курмасана. Прими кукутасану, обхвати шею руками и останься поднятым подобно черепахе. Это - Уттана Курмасана.
- 1.27. Дханурасана. Возьми в руки носки обеих ног, подтяни их к ушам, прогнувшись как лук. Это-Дханурасана.
- 1.28. Матсьясана. Помести правую стопу за стопу левой ноги, согнутой в бедре, а левую стопу за правое колено. Держи правую стопу в левой руке, а левую стопу в правой руке. Полностью поверни голову и тело налево. Эту Асану изобрел Шри Матсьянатха.
- 1.29. Она разжигает аппетит, увеличивает желудочный огонь и разрушает страшные недуги тела, пробуждает Кундалини и останавливает нектар, текущий из той луны, которая-в человеке (Сома Чакра).
- 1.30. Пасчимоттанасана. Выпрями обе ноги подобно палке. Возьмись пальцами рук за пальцы ног, положи голову на колени.
- 1.31. Эта Пасчимоттанасана-одна из наилучших Асан, она заставляет воздух течь через Сушумну. Она разжигает желудочный огонь, делает поясницу тонкой и уничтожает все болезни.
- 1.32. Маюрасана. Положи ладони на землю, поддерживай тело твердо на локтях, прижав их к пупу (пояснице). Подними ноги в воздух, вытянувшись, как палка.

- 1.33. Маюрасана устраняет недуги живота, водянку, болезни селезенки, уничтожает все недуги, порожденные действием желчи, слизи и газов. Легко переваривается чрезмерная пища и даже смертельный яд.
- 1.34. Шавасана. Ляг на спину на землю, полностью вытянувшись, как труп. Это Шавасана (поза трупа). Она уничтожает полноту и дает отдых уму.
- 1.35. Шива дал 84 Асаны. Я опишу 4 самых важных из них.
- 1.36. Сиддха, Падма, Симха, Бхадра. Из них самая удобная и самая лучшая - Сиддхасана.
- 1.37. Сиддхасана. Крепко прижми к Иони (анусу) пятку одной ноги слева от половых органов. Вторую пятку положи справа от половых органов. Подбородок прижми к груди. Держи чувства под контролем. Смотри неподвижно в пространство между бровями. Это- Сиддхасана, открывающая дверь к спасению.
- 1.38. Эта Сиддхасана делается также и таким образом: помести правую пятку над половыми органами, а левую - над правой.
- 1.39. Одни называют ее Сиддхасаной, другие - Ваджрасаной, еще называют ее Муктасаной или Гуптасаной.
- 1.40. Так же, как умеренное питание - важнейшее в йаме, а Ахимса (ненасилие) - важнейшее в Нийаме, так и Сиддхасана - важнейшая из Асан.
- 1.41. Из 84 Асан Сиддхасана должна практиковаться всегда. Она очищает 72000 Нади.
- 1.42. Самосозерцанием, умеренной пищей и практикой Сиддхасаны за 12 лет йогин достигает Йога-Сиддхи.
- 1.43. Когда Сиддхасана выполняется успешно, Прана Вайю успокаивается и задерживается Кэвала-Кумбхакой, другие Асаны выполнять уже ни к чему.
- 1.44. Успех в Сиддхасане дает Унмани-Авастха (состояние «не ума»), и три Бандхи делаются сами собой.
- 1.45. Нет Асаны, подобной Сиддхасане, нет Кумбхаки (способа задержки дыхания), подобной Кэвала, нет Лайи (растворения) подобной Нада (внутренний звук).
- 1.46. Падмасана. Помести правую пятку на левое бедро, левую пятку-на правое бедро. Перекрести руки за спиной и возмись за пальцы ног. Подбородком надави на грудную клетку и устремь взор на кончик носа. Падмасаной называется эта Асана, уничтожающая все недуги тела у тех, кто соблюдает йаму.
- 1.47. Помести стопы плотно на бедра противоположных ног. Руки положи на бедра ладонями вверх.
- 1.48. Смотри на кончик носа и прижми язык к основанию верхних зубов; подбородок прижми к груди и медленно поднимай Апана-Вайю (сжиманием ануса).
- 1.49. Это Падмасана, разрушитель всех недугов. Простым смертным она не доступна, только мудрецам.
- 1.50. Приняв Падмасану и поместив ладони одна против Другой, плотно прижми подбородок к груди и размышляй о Нем (Брахмане). Поднимай Апана-Вайю вверх (часто делая Мула-Бандху, сжатие ануса), а Прану с помощью сжатия горла опускай вниз. Прана и Апана встречаются в области пупа. Происходит пробуждение Кундалини-шакти и высшее знание достигается.

- 1.51. Йогин, сидящий в Падмасане и контролирующий свое дыхание, несомненно становится освобожденным.
- 1.52. Симхасана. Помести голени по обе стороны ануса и половых органов. Правую голень на левую сторону, а левую - на правую сторону.
- 1.53. Ладони помести на колени, вытянув пальцы, и устрями взор на кончик носа, открыв при этом рот и сосредоточив мысли.
- 1.54. Симхасана высоко ценится лучшими из йогов, Она эффективнее вместе с тремя Бандхами.
- 1.55. Бхадрасана. Помести голени по обе стороны от промежности. Правая голень справа, левая - слева.
- 1.56. Затем согни бедра, руками обхватив их (и прижав к земле). Это Бхадрасана, разрушающая все недуги.
- 1.57. Знающие йогины называют ее Горакшасаной. Йогин должен без усталости практиковать все эти Асаны до тех пор, пока он не почувствует боль или усталость.
- 1.58. Он должен очистить нади, совершая Мудры, Асаны и Кумбхаки.
- 1.59. Регулярно сосредотачиваясь на (внутреннем звуке) Нада и практикуя Хатха-Йогу, Брахмачарин, соблюдающий диету, достигнет успеха за год.
- 1.60. Умеренная диета-это молочная сладкая пища, посвященная Шиве и оставляющая четверть желудка свободной.
- 1.61. Йогинам нельзя есть острое, соленое, кислое, пряное и горячее; орехи и листья бетеля, рисовое масло и сезам (кунжут восточный), горчицу, вино, рыбу, мясо животных, творог, сливочное масло, мелкий горох, плоды Chaasa (тропическое растение) и чеснок.
- 1.62. Пищу остывшую, разогретую, пересоленную, прокисшую йогин должен избегать, как нездоровую. Нужно воздерживаться от согревания у огня, общения с женщинами и от путешествий.
- 1.63. Горакша говорит: вначале следует избавиться от дурной компании, от согревания зимой у огня, от половых сношений и от длительных путешествий; от купания рано утром, от спешки и от тяжелой физической работы.
- 1.64. Йогин может использовать без опаски следующие вещи: пшеница, рис, ячмень, молоко, топленое масло из молока буйволицы, сладости, мед, сухой имбирь, огурцы, овощи и хорошую воду. Это благоприятно для тех, кто практикует йогу.
- 1.65. Пусть йогин ест укрепляющую пищу-сладкую, приготовленную с топленным маслом и молоком - (такая пища) повышает настроение, (улучшает состояние) тела, соответствуя его желаниям.
- 1.66. Всякий, кто действительно практикует йогу, достигнет успеха, будь он молод, стар или даже дряхл, слаб или болен.
- 1.67. Успех (Сиддхи) достигается практикой. Как можно достичь успеха без практики? От одного только чтения книг по Йоге успех не придет.
- 1.68. Сиддхи не достичь ношением одежды йогина или разговорами о йоге. Лишь в безустанной практике - секрет успеха. Это несомненно, и нет иного.

1.69. Различными Асанами, Кумбхаками и другими божественными способами путь Хатха-йоги приводит к плодам Раджа-йоги.

2. Пранаяма.

2.1. Когда Асаны освоены, пусть йогин, владеющий собой и соблюдающий диету, практикует Пранаяму согласно указаниям своего Гуру.

2.2. Когда дыхание движется, тогда и ум спокоен. Сдерживая дыхание, йогин достигает устойчивости ума.

2.3. Человек живет, пока Прана (дыхание) есть в теле. Когда Прана покидает тело, его покидает и жизнь. Поэтому нужно замедлять дыхание.

2.4. Загрязненные Нади не пропускают дыхание (Прану) в Сушумну. Как могут быть достигнуты Сиддхи и Умани Авастха (состояние не-ума)?

2.5. Когда вся система Нади, которая обычно загрязнена, очищается, тогда йогин становится способным контролировать Прану.

2.6. Пранаяму нужно практиковать каждый день с саттвическим (светлым, спокойным) разумом. Тогда загрязнения Сушумна-Нади устраняются.

2.7. Сидя в Падмасане, пусть йогин делает вдох через левую ноздрю, задерживает воздух, сколько сможет, и делает выдох через правую ноздрю.

2.8. Затем он должен вдохнуть через правую ноздрю, задержать дыхание и выдохнуть через левую ноздрю.

2.9. Он должен сделать вдох той же ноздрей, которой перед тем выдохнул, задержать дыхание как можно дольше и выдыхать медленно, не форсируя выдох.

2.10. Вдохни Прану через левую ноздрю и выдохни через правую и удержи дыхание как можно дольше. Практикуя Пранаяму через Иду и Пингалу (правую и левую ноздри, правый и левый канал Нади), Нади йогина, соблюдающего Йаму и Нийаму будут очищены за три месяца.

2.11. Рано утром, в середине дня, вечером и в полночь 4 раза нужно практиковать Кумбхаку, пока число дыханий за один раз не достигнет 80, а всего за сутки - 320.

2.12. (При задержке дыхания) сначала появится пот, потом дрожь в теле, и наконец дыхание станет устойчивым и неподвижным.

2.13. Вотри выделившийся пот в тело - он придаст телу силу.

2.14. В начале практики (Пранаямы) следует есть пищу, смешанную с молоком и маслом, но потом это не обязательно.

2.15. Как постепенно укрощаются львы, слоны и тигры, так и дыхание постепенно укрощается. Иначе оно убьет практикующего.

2.16. Пранаяма освобождает от всех недугов. А от неправильных занятий Йогой недуги только приобретаются.

2.17. Астма, кашель, головная боль, боль в ушах и глазах - эти и другие недуги возникают от нарушения дыхания.

- 2.18. Постепенно делай вдох, постепенно делай задержку и постепенно выдыхай. Только так человек может достичь Сиддхи.
- 2.19. Вслед за очищением Нади появляются знаки успеха, такие, как приятный цвет тела.
- 2.20. Если Нади очищены, то дыхание можно останавливать надолго, пищеварение улучшается, слышны (внутренние) звуки Нада и достигается совершенное здоровье.
- 2.21. Тот, кто толстый или вялый, сначала должен выполнять Шат-карма (6 очищений). Другим Шат-карма делать не обязательно.
- 2.22. Дхаути, Басти, Нети, Тратака, Наули и Капалабхати - так называются эти 6 очищений.
- 2.23. Шесть действий, очищающие тело, должны храниться в тайне - тогда они дают прекрасные результаты и почитаются великими йогинами.
- 2.24. Возьми чистый кусок ткани, 4 пальца в ширину и 15 локтей в длину и, как учит Гуру, медленно проглоти его. (Потом) вытащи его обратно. Это называется Дхаути.
- 2.25. Дхаути-карма уничтожает астму, проказу и другие болезни, порождаемые слизью.
- 2.26. Сядь в сосуд с водой, чтобы она дошла до пупка, тело на носках ног, колени прижаты (Уткатасана), вставь в задний проход маленькую бамбуковую трубку. Это - Басти-карма.
- 2.27-2.28. Правильная практика очищения водой (Басти) очищает Дхату, Индрии, Антах-Карана; делает тело чистым, усиливает пищеварение, разрушает все расстройства организма.
- 2.29. А вот Нети-карма. Протащи через ноздри кусок нити длиной в 12 пальцев и вытащи его через рот.
- 2.30. Нети очищает череп и обостряет силу зрения, удаляет недуги во всем теле выше плеч.
- 2.31. Смотри, не моргая, на предмет и сосредотачивай мысль, пока слезы не появятся на глазах. Мудрецы называют это Тратака.
- 2.32. Заболевания глаз и лень удаляются с помощью Тратаки. Тратаку также хранят в тайне, как шкатулку с драгоценностями.
- 2.33. Вот Наули. С головой, опущенной вниз, вращай вправо и влево внутренности живота медленным движением, подобным водовороту в реке. Это называют Наули.
- 2.34. Наули-Крийя устраняет вялость желудка, усиливает пищеварение, дает чувство удовольствия и разрушает все недуги. Это самая главная из всех Крий (очищений) Хатха-Йоги.
- 2.35. Быстро выполни вдох и выдох подобно мехам кузнеца. Это называется Капалабхати, и это разрушает все недуги, (возникающие) от слизи.
- 2.36. Выполнение Шат-карма уничтожает тучность и вялость, и после них можно легко начать практиковать Пранаяму.
- 2.37. Учителя (Ачарьи) утверждают, что очищение Нади достигается только Пранаямой и ничем иным.
- 2.38. Гаджа Карани. Сожми анус, подними апану вверх к горлу, и извергни все, что есть в животе. Так Нади (Санкхини) познаются (и очищаются). В Хатха-Йоге это называется Гаджа-Карани.
- 2.39. Брахма и другие боги Пранаямой победили страх смерти. От него освобождается каждый, кто практикует Пранаяму.

- 2.40. Когда дыхание удерживается, мысль устойчива, взгляд направлен в пространство между бровями, тогда нет страха смерти.
- 2.41. Когда Нади очищены Пранаямой, воздух легко входит в Сушумну и выходит оттуда.
- 2.42. Когда Прана легко движется в Сушумне, тогда мысль устойчива. Это состояние Маномани (неподвижности ума), которое достигается, когда ум становится спокойным.
- 2.43. Чтобы достичь его, применяют разные виды задержки дыхания. Выполнением этих задержек достигаются силы Сиддхи.
- 2.44. Вот эти восемь Кумбхак: Сурья Бхеда, Уджайи, Ситкари, Ситали, Бхастрика, Бхрамари, Мурчха, Плавини.
- 2.45. В конце вдоха делай Джаландхара-Бандху, в конце задержки и в начале выдоха делай Уддияна-Бандху.
- 2.46. Джаландхара Бандха. Сожми горло и анус. Прана идет через Брахманади (Сушумну).
- 2.47. Йогин, направивший Прану вниз и Апану вверх, становится подобным 16-летнему юноше, даже если он был стариком.
- 2.48. Сев удобно, йогин принимает легкую для него Асану и медленно вдыхает через правую ноздрю.
- 2.49. Он задерживает дыхание, пока воздух не наполнит все его тело от кончиков пальцев до затылка. Затем он медленно делает выдох.
- 2.50. Снова и снова должна выполняться эта Сурья бхеда, очищающая мозг, уничтожающая глистов в кишечнике и устраняющая болезни, происходящие от действия газов.
- 2.51. Закрой рот, вдыхай через ноздри-воздух идет через горло к сердцу, создавая шум. Это Уджайи.
- 2.52. Выполни задержку как прежде. Сделай выдох через левую ноздрю. Это удаляет из горла слизь и увеличивает аппетит.
- 2.53. Уджайи устраняет все болезни Нади, водянку и расстройство Дхату (кожа, плоть, кровь, костный мозг, жир, семя-7 Дхату). Это нужно практиковать при ходьбе или сидя в Асане.
- 2.54. Вот Ситкари. Вдохни через рот, язык между губами. При этом издается шипящий звук. Выдох через нос. Делая это, йогин становится прекрасен, как бог любви (Камадэва).
- 2.55. Йогини поклоняются Ситкари, способной разорвать круговорот перевоплощений. Нет голода, нет жажды, нет лени и сонливости.
- 2.56. Саттва тела становится свободной от помех. Йогин, практикующий это, становится владыкой всех йогин в этом мире.
- 2.57. Вот Ситали. Высунь язык немного изо рта. Сделай вдох и выполни задержку. Медленно выдохни через нос.
- 2.58. Лихорадка, разлитие желчи, голод, жажда, действие ядов и другие болезни - все это побеждается этой задержкой дыхания, именуемой Ситали.
- 2.59. Бхастрика. Помести стопы ног на противоположные бедра. Это называется Падмасана, разрушитель всех недугов.
- 2.60. Сделав Падмасану, закрой рот и дыши через нос, пока не почувствуешь давление на сердце, горло и мозг.

- 2.61. Тогда сделай вдох с шипящим звуком, пока воздух не ударит в сердце, производя шум, и проникнет в тело и в голову.
- 2.62. Снова вдыхай и выдыхай, подобно кузнецу, быстро работающему своими мехами.
- 2.63. Держи воздух в своем теле постоянно движущимся (между вдохом и выдохом). Почувствовав усталость, выдохни через правую ноздрю.
- 2.64. Когда живот станет полным вдохнутого воздуха, закрой ноздри большим, средним и малым пальцами.
- 2.65. Сделав задержку дыхания по правилам, выдохни через левую ноздрю. Это уничтожает недуги, происходящие от газов, желчи и мокроты и усиливает пищеварение.
- 2.66. Это легко и быстро поднимает Кундалини, очищает Нади, удаляет загрязнения у входа в Брахма-Нади (препятствующие вхождению Кундалини в Сушумну и ее подъему), и дает удовольствие.
- 2.67. Бхастрика должна практиковаться обязательно. Она позволяет дыханию (Пране) развязать три узла (Грантхи).
- 2.68. А вот Бхрамари. Воздух выдыхается с силой, создавая шум, подобный жужжанию пчелы. Это дает йогину состояние восторга в сердце.
- 2.69. Вот Мурчха. В конце вдоха сделай ДжаландхараБандху. Медленно выдохни. Это приводит к состоянию Мано-мурчха (остановка потока мыслей) и дает наслаждение.
- 2.70. Вот Плавини. Наполни легкие воздухом до предела, и ты сможешь свободно двигаться по воде подобно плавающему листу лотоса.
- 2.71. Есть три вида Пранаямы: вдох, выдох и задержка дыхания. Задержка бывает двух разновидностей: Сахита (с вдохом и выдохом) и Кэвала (когда вдох и выдох, плавно переходя друг в друга, как бы незаметны).
- 2.72. Кэвала-кумбхака выполняется без вдоха и выдоха. Таков этот вид Пранаямы.
- 2.73. Кто овладел Кэвала-кумбхакой, тот все может в трех мирах. Он может останавливать свое дыхание настолько долго, насколько долго может длиться Кэвала кумбхака.
- 2.74. Так достигается Раджа-йога. Этой Кэвала-кумбхакой пробуждается Кундалини, а Сушумна становится свободной от всего нечистого.
- 2.75. Нельзя достичь совершенства в Раджа-йоге без Хатха-йоги и нельзя достичь успеха в Хатха-йоге без Раджа-йоги. Обе они нужны для достижения Сиддхи.
- 2.76. В конце Кумбхаки отвледи мысли от всех объектов. Так йогин достигает Раджа-йоги.
- 2.77. Вот признаки успеха в Хатха-йоге: тело становится худощавым, речь убедительной, в сердце слышны звуки Нада, взор ясный, тело свободно от болезней, семя под контролем, аппетит хороший, а Нади очищены.

3. Мудры.

- 3.1. Как змей Ананта поддерживает Землю со всеми ее горами и лесами, так Кундалини поддерживает всю йога-Тантру.

3.2. Когда спящая Кундалини пробуждается благодаря милости Гуру, тогда все Чакры и Грантхи пронзаются.

3.3. Прана идет «дорогой Шунья» (Шунья Падави), дорогой Раджа-Патха (Шунья Падави и Раджа-патха - названия Сушумны). Тогда мысль освобождается от всяких привязанностей (Нираламбха) и смерть побеждается.

3.4. Сушумна, Шунья Падави, Брахма Рандхра, Маха Патха, Смасана, Самбхави, Мадхья Марга - имена одного и того же.

3.5. Чтобы разбудить богиню Кундалини, спящую у входа в Брахма-Двара, следует выполнять мудры.

3.6. Маха-мудра, Маха-бандха, Маха-ведха, Кхечари, Уддияна Бандха, Мула Бандха, Джаландхара Бандха,

3.7. Випарита Карани, Ваджроли и Шакти Чалана - вот эти 10 мудр, побеждающих старость и смерть.

3.8. Адинатха (Шива) дал их и подарил 8 видов божественного богатства мудрости. Они любимы всеми мудрецами и их трудно достичь даже Марутам (Богам).

3.9. Держи их в тайне, как шкатулку с драгоценностями. Никому не выдавай эти тайны, как не выдают никому свои тайны муж и жена.

3.10. Маха-Мудра. Прижми левой пяткой йони (промежность), вытяни вперед правую ногу и обхвати ее пальцы.

3.11-12. Джаландхара Бандхой сожми горло и удерживай воздух сверху. Как змея, ударенная палкой, выпрямляется, взвиваясь вверх, как палка, (12), так и Кундалини пробуждается и поднимается. Два других Нади (Ида и Пингала) становятся мертвыми, ибо воздух покидает их.

3.13-14. Тогда медленно делай выдох. Великие мудрецы, которые изобрели это, назвали это Маха-Мудрой.

(14) Маха-Мудра побеждает болезни и смерть. Недаром ее называют «Великой Мудрой».

3.15. Сделай ее, вдыхая через левую ноздрю, потом через правую, так чтобы число выполнений с дыханием через правую ноздрю и через левую было равным.

3.16. Можно без опаски есть любую пищу. Все, имеющее вкус, или не имеющее вкуса, легко переваривается, а любой яд превращается в нектар.

3.17. Туберкулез, проказа, геморрой, запор и другие болезни побеждаются Маха-Мудрой.

3.18. Так описана Маха-Мудра, дарованная людям великими мудрецами. Держи ее в тайне, и никому не разглашай.

3.19. А вот Маха-Бандха. Прижми левую пятку к Йони (промежности), положи правую ступню на левое бедро.

3.20. Вдохни, направив взор к сердцу, подбородком надави на грудь (Джаландхара Бандха), сосредоточь мысли между бровями или в Сушумне.

3.21. Удерживай это так долго, как получится, а потом медленно выдохни. Сделай это через правую ноздрю столько же раз, сколько через левую.

3.22. Некоторые считают, что Джаландхара Бандха необязательна и что нужно делать Джихва Бандху («замок языка», прижатие языка к верхним зубам при задержке дыхания).

- 3.23. Эта Бандха останавливает движение Праны вверх по всем Нади, кроме Сушумны, и дарует великие силы Сиддхи.
- 3.24. Маха-Бандха позволяет избежать смерти, она дает соединение трех Нади (Тривени) и ум достигает области Кедар (местопребывание Шивы, чистого сознания, в пространстве между бровями).
- 3.25. Так же как прекрасная женщина не имеет ценности, если нет мужчины, так и Маха-Мудра, Маха-Бандха не имеют ценности без Маха-Ведхи.
- 3.26. Вот Маха-Ведха. Сидя в Маха-Бандхе и сосредоточившись, йогин делает вдох. Прана и Апана останавливаются вверху и внизу Джаландхара Бандхой.
- 3.27. Подняв тело на руках, мягко ударить ягодицами об землю. Воздух, покинув оба канала (Иду и Пингалу), входит в средний канал (Сушумну).
- 3.28. Солнце, Луна и Огонь (Ида, Пингала и Сушумна) соединяются и это дает бессмертие. Воздух, будучи заперт, становится мертвым (мрита-авастха). Тогда сделай выдох.
- 3.29. Это Маха-Ведха, дающая великие силы Сиддхи. Она устраняет морщины и седые волосы - признаки старости. Ее практиковали лучшие учителя Йоги.
- 3.30. Эти три (Маха-Мудра, Маха-Бандха и Маха-Ведха) должны держаться в великой тайне. Они побеждают старость и смерть.
- 3.31. Их нужно делать каждый день по восемь раз, через каждые три часа. Они создают хорошую Карму и уничтожают плохую. Их практику нужно начинать постепенно.
- 3.32. Вот Кхечари. Поверни язык назад, в сторону полости черепа. Сосредоточь взор между бровями. Эта мудра называется Кхечари.
- 3.33. Подрежь (связку под языком) и вытягивай язык, пока он не коснется пространства между бровями. Тогда успех в Кхечари будет достигнут.
- 3.34. Возьми нож, чистый и острый, как лист колючки, и подрежь немного, на волос, связку под языком.
- 3.35. Затем вотри туда смесь соли и куркумы. Через семь дней опять подрежь язык на волос.
- 3.36. Так нужно делать шесть месяцев, пока связка под языком не будет перерезана.
- 3.37. Перевернув язык назад, коснись им места, где соединяются три Нади (Трипетхи). Так делают КхечариМудру, называемую еще Виома-Чакра.
- 3.38. Йогин, который повернул язык вверх хоть на полсекунды, побеждает недуги, старость и смерть.
- 3.39. Нет болезни, нет смерти, нет Нидры (сна без сновидений), нет помрачения ума, нет ни аппетита, ни голода, ни жажды у того, кто практикует Кхечари-мудру.
- 3.40. Тот, кто практикует Кхечари-мудру, не подвержен болезням. Карме и действию времени.
- 3.41. Мудрецы называли эту мудру Кхечари, так как ум и язык, достигнув Кха, выходит за пределы времени. («Кха» обозначает одновременно и пространство Брахмана, «эфир» и небо, и нёбо в верхней части рта, которого касается язык, повернутый назад.- Прим. пер.)
- 3.42. Кхечари-Мудра закрывает отверстие нёба, и семя не покидает человека, даже если он держит в объятиях желанную женщину.

- 3.43. Повернувший язык вверх, сосредоточив мысли, пьющий Сомарасу (нектар), йогин побеждает смерть за 15 дней.
- 3.44. Йогин, чье тело наполнено нектаром, не подвержен действию яда, даже если его укусит змея.
- 3.45. Как огонь не существует без дров, как свет в светильнике не существует без фитиля и масла, так и душа (Джива) не покидает тело, пока она купается в нектаре Луны.
- 3.46. Он (йогин) может есть мясо коровы каждый день, может пить вино, но все равно его можно считать рожденным в самом благородном семействе.
- 3.47. Слово «го» означает язык (коровы). Глотание его уничтожает великие грехи.
- 3.48. Когда язык входит в отверстие горла, в теле рождается жар, и от этого поток нектара течет с луны. Это называется Амараваруни.
- 3.49. Когда язык может пить нектар, который имеет то соленый вкус, то сладкий, то вкус меда, то вкус молока тогда язык закрывает отверстие неба и побеждает все недуги и старость. Приходит знание Шаштр, любое оружие отвращается, достигаются Сиддхи и бессмертие приходит восемью путями.
- 3.50. Тот, чье лицо поднято, чей язык закрыл отверстие в горле, тот созерцает Парамашакти (Кундалини), пьет чистые потоки нектара, текущего с луны в 16-лепестковый лотос (в сердце). Он контролирует Прану при практике йоги, свободен от недугов, живет долго, сохраняет тело прекрасным и нежным, как стебель лотоса.
- 3.51. На вершине позвоночного столба, внутри его (в Сушумне) есть нектар луны (Сомараса). Тот, чей ум полон Саттвы, не затемнен Раджасом и Тамасом, видит свою собственную Атму. Это - тот источник, из которого исходят реки (Нади). С луны течет нектар-сущность тела, и здесь находят свою смерть смертные. Если не практиковать Кхечари мудру, нельзя достичь Кайясиддхи (Сиддхи тела).
- 3.52. Сушумна - место встречи трех рек, - дает божественную мудрость. Закрыв отверстие горла, познаешь Шунья (великую Пустоту). Кхечари мудра дает совершенство.
- 3.53. Есть только одно зерно, из которого возникла вся Вселенная; есть только одна мудра - Кхечари, есть только один Бог - Ниралабха, («без опоры», отрешенность сознания от всех объектов.) есть только одно состояние - Маномани (спокойствие ума).
- 3.54. Вот Уддияна-Бандха. Так называют ее йогины, ибо практикой ее Прана влетает в Сушумну.
- 3.55. Ибо через эту Бандху великая птица Прана непрерывно влетает в Сушумну. Поэтому ее называют Уддияна-Бандха.
- 3.56. Втяни внутренности вверх и вниз от пупа, чтобы они ушли вверх к диафрагме. Уддияна - тот лев, который убивает слона смерти.
- 3.57. Тот, кто постоянно практикует Уддияну, как учил его Гуру, становится молодым, даже если он старик.
- 3.58. Втягивая внутренности вверх и вниз от пупа, за шесть месяцев он побеждает смерть.
- 3.59. Уддияна - лучшая из всех Бандх. Делая Уддияну, получаешь освобождение само собой, без усилий.
- 3.60. А вот Мула-Бандха. Плотно прижав Йони пяткой, сожми анус и подними Апану вверх. Так выполняется Мула-Бандха.

- 3.61. Сжатием Муладхары Апана, которая внизу, поднимается вверх. Поэтому йогины называют ее Мула-Бандха (замок Муладхары).
- 3.62. Прижав Йони (промежность), снова и снова с силой гони вверх воздух.
- 3.63. Мула-Бандха соединяет Прану и Апану, Нади и Бинду и дает йогину безусловный успех.
- 3.64. Соединением Праны и Апаны уменьшается количество мочи и кала, а старик становится молодым.
- 3.65. Апана поднимается вверх, достигает Агни-мандалы и пламя разгорается.
- 3.66. Огонь и Апана соединяются с Праной, чья природа - Огонь. Тепло тела становится ярким и сильным.
- 3.67. Тогда Кундалини, почувствовав жар, пробуждается от сна, подобно змее, ударенной палкой, шипя и выпрямляясь.
- 3.68. Затем она входит в Брахма-нади (Сушумну). Йогин всегда должен практиковать Мула-Бандху.
- 3.69. Сожми горло и плотно прижми подбородок к груди. Это Джаландхара-Бандха, разрушитель старости и смерти.
- 3.70. Эта Бандха, разрушающая болезни горла, сжимает Нади, останавливает движение вниз нектара, текущего из отверстия горла, поэтому ее называют Джаландхарабандха.
- 3.71. Когда Джаландхара выполнена, ни капли нектара не попадет больше в желудочный огонь (и не сгорит в нем), и дыхание не будет идти неправильным путем между Нади).
- 3.72. Плотным сжатием горла две Нади (Ида и Пингала) становятся мертвыми. В горле находится Мадхья (средняя) Чакра, называемая Вишуддха. 16 Адхар закрываются этой Бандхой.
- 3.73. Сожми анус, сделай Уддияну, сожми Иду и Пингалу (Джаландхара-Бандхой), заставь дыхание идти верхним путем (через Сушумну).
- 3.74. Дыхание растворяется (в Сушумне). Так побеждаются болезни, старость и смерть.
- 3.75. Йоги знают три прекрасных Бандхи, практиковавшиеся великими мудрецами. Этим все Сиддхи даруются. Садхакам (последователям) Хатха-Тантры.
- 3.76. Божественный нектар, текущий с луны, спускается в солнце. Так стареет тело.
- 3.77. Есть способ обмануть это «солнце». Только Гуру обучит ему, Шастры ничего не говорят об этом.
- 3.78. «Солнце» над пупом, «луна» там, где небо. (Их нужно поменять местами). Это- Випарита Карани и этим не овладеть без Гуру.
- 3.79. Садхака, практикующий это ежедневно, должен много есть, ибо оно разжигает аппетит.
- 3.80. Если не соблюдать этого, огонь пожрет тело. В первый день переверни голову и подними ноги вверх только на один миг.
- 3.81. День за днем увеличивай срок. После шести месяцев морщины и седые волосы исчезают. Тот, кто практикует это три часа ежедневно, побеждает смерть.

- 3.82. Вот Ваджроли. Практикуя это, Сиддхи достигает даже тот, кто живет обычной жизнью, не соблюдая Йаму и Нийаму.
- 3.83. Для практики Ваджроли нужны две вещи: молоко и желанная женщина.
- 3.84. Ваджроли состоит в том, что во время полового акта нужно удерживать внутри семя (и не давать ему покинуть тело). Это относится и к мужчине, и к женщине.
- 3.85. С помощью тонкой трубки медленно вдувай воздух в отверстие члена.
- 3.86. Так можно научиться втягивать назад семя, изверженное при половом акте, и так сохранять его.
- 3.87. Йогин, сохранивший семя, побеждает смерть. Смерть-от извержения семени, от сохранения его- жизнь.
- 3.88. Тело йогина, сохраняющего семя, приятно пахнет, и страха смерти нет.
- 3.89. Семя под контролем ума, а жизнь зависит от семени. Так и ум и семя защищены (от старости и смерти).
- 3.90. Сахаджроли и Амароли - разновидность Ваджроли. Смешай с водой пепел от сожженного коровьего навоза.
- 3.91. Натри этим тело. При половом акте делай ваджро ли. Это дает счастье и освобождение.
- 3.92. Это - Сахаджроли. Лишь йогинам можно доверить это (знание). Оно превращает йогу в Бхогу (наслаждение) и приносит Мукти (освобождение).
- 3.93. Эта Йога достигается лишь теми, кто мужественен и мудр, свободными от зависти. Она не может быть достигнута завистниками.
- 3.94. Амароли. Секта Капаликов учит, что Амароли - это питье того срединного потока, которого достигаешь, покинув один берег реки, полный горечи, и не достигнув другого берега, который уже стал ненужным. (Берега реки и срединный поток - здесь явно метафоры чего-то иного. - Прим. пер.).
- 3.95. Питье Амари, совершаемое ежедневно, соединенное с практикой Ваджроли, называется Амароли.
- 3.96. Семя, разреженное практикой Ваджроли, смешивается с пеплом и втирается в голову, давая божественное зрение '(Дивья-дришта).
- 3.97. Вот Шактичалана. Кутиланги, Кундалини, Бхуджанги, Шакти, Ишвари, Кундали, Арундхати - все это синонимы.
- 3.98. Как ключ открывает дверь, так йогин с помощью Кундалини открывает дверь к освобождению.
- 3.99. Парамешвари (Изначальная Богиня, Кундалини) спит, закрывая собой то отверстие, через которое она должна идти в обитель Брахмана (в Сахасраре), свободном от всех недугов.
- 3.100. Кундалини спит выше Канды. Она дает йогину освобождение и рабство глупцам. Кто знает это, тот знает йогу.
- 3.101. Кундалини описывается, как свернувшаяся змея. Кто заставит ее двигаться вверх, тот безусловно освобождается.

- 3.102. Между Гангой и Джамной (Идой и Пингалой) есть молодая вдова (Кундалини). Ею нужно овладеть силой, чтобы привести ее к верховному трону Вишну парам Пада (в Сахасраре).
- 3.103. Ида-это Ганга, Пингала-это Ямуна. Вдова между Идой и Пингалой - Кундалини.
- 3.104. Пробудив спящую змею, схвати ее за хвост. Эта Шакти, пробудившись от сна, поднимается вверх Хатхайогой.
- 3.105. С помощью Сурья (Пингала) сохраняй дыхание согласно правилам и управляй Шакти (Кундалини) полтора часа, утром и вечером.
- 3.106. На 12 пальцев выше ануса расположена Канда, Имеющая 4 пальца в длину. Она круглой формы и покрыта оболочкой, подобной мягкой белой ткани.
- 3.107. Сложив ноги в Ваджрасану, крепко держи их руками и надавливай на Канду.
- 3.108. Приняв Ваджрасану и заставив Кундалини двигаться, делай Бхастрику и поднимай ее вверх.
- 3.109. Сжимай анус, он движет Кундалини. Даже если йогин уже на пороге смерти, он не страшится ее.
- 3.110. Бесстрашно двигая Кундалини полтора часа, он поднимает ее вверх через Сушумну.
- 3.111. Так заставляют Кундалини держать рот открытым. Прана свободно проходит по Сушумне.
- 3.112. Так ежедневно пробуждают Арундхати (Кундалини), которая спит. Этим йогин побеждает смерть.
- 3.113. Йогин, который привел в движение Кундалини, становится обладателем сил Сиддхи. Что еще сказать об этом? Играя, он побеждает смерть.
- 3.114. йогин, ведущий жизнь Брахмачарина и правильно питающийся, достигает совершенства в управлении Кундалини за 45 дней.
- 3.115. Приведя в движение Кундалини, постоянно практикуй Бхастрику. Тот, кто соблюдает Йаму и делает это, не страшится смерти.
- 3.116. Нет другого пути к пробуждению Кундалини, кроме очищения 72000 Нади.
- 3.117. Средняя Нади (Сушумна) распрямляется практикой Асан, Пранаямы и Мудр.
- 3.118. Сосредоточив мысль и настойчиво практикуя Самбхави-Мудру и другие Мудры, достигается Самадхи.
- 3.119. Нет ни земли (Асаны), ни ночи (Пранаяма), ни Мудр без Раджа-йоги.
- 3.120. Все это делается с сосредоточением мысли. Мудрый не позволяет мысли отвлекаться.
- 3.121. Эти Мудры даны Адинатхой (Шивой). Тот, кто владеет этим, соблюдая Йаму, достигает великих сил Сиддхи.
- 3.122. Кто изучил это от Гуру к Гуру, тот сам становится настоящим Гуру и может быть назван Ишварой в человеческом облике.
- 3.123. Тот, кто следует указаниям Гуру, тщательно практикует Мудры, тот достигает Сиддхи и побеждает смерть.

4. Самадхи.

- 4.1. Я приветствую Гуру (Шиву), благодетеля всех, учащего о Нада, Бинду и Кала. Тот, кто предан Ему, достигает высшего блаженства.
- 4.2. Сейчас Я начинаю описывать стадии Самадхи, побеждающего смерть, ведущего к блаженству и к растворению в Брахмане.
- 4.3-4. Раджа-Йога Самадхи, Унмани, Маномани, Амаратва, Лайя Таттва, Шунья, Ашунья, Парама Пада, Аманаска, Адвайтама, Нираламбха, Ниранджана, Дживана Мукти, Сахаджа, Турийя - все это синонимы.
- 4.5. Как крупинка соли, растворяясь в воде, становится единой с ней, так же состояние единства Атмана и ума называется Самадхи.
- 4.6. Когда Прана и Манас поглощаются и достигается равновесие - это и есть Самадхи.
- 4.7. Этим уничтожается двойственность, соединяются дживатман и Параматман и все мысли исчезают. Это и есть Самадхи.
- 4.8. Знающий величие Раджа-йоги достигает знания, освобождения, неизменности и Сиддхи благодаря Гуру.
- 4.9. Без отказа от мирских удовольствий и без милости Гуру этого не достичь.
- 4.10. Асаны, Кумбхаки и Мудры пробуждают Кундалини Шакти, и Прана поглощается в Шунье (Великой Пустоте) .
- 4.11. Пробудив Шакти, йогин освобождается от действия Кармы и достигает состояния Сахаджа-авастха (изначальной естественности).
- 4.12. Когда Прана движется по Сушумне, тогда ум поглощен Пустотой (Шунья). Тогда йогин свободен от всех цепей Кармы.
- 4.13. Приветствую тебя, Амара (Бессмертного), победителя смерти, в рот которого низвергается Вселенная.
- 4.14. Когда разум успокоен, а воздух движется в Сушумне, тогда достигаются Амароли, Сахаджроли и ваджроли.
- 4.15. Как можно достичь знания, если мысли и дыхание не остановлены? Только тот, кто растворил Прану и мысли, достигает освобождения.
- 4.16. Зная, как ввести воздух в Сушумну, йогин, сидя в подходящем месте, оставляет воздух в Брахма-Рандхре.
- 4.17. Солнце и Луна управляются днем и ночью, составляющими время. Время побеждается в Сушумне. Храни это в тайне.
- 4.18. Из 72000 Нади тела две - Ида и Пингала-важные, остальные бесполезные. Лишь Сушумна содержит Самбхави-шакти.
- 4.19. Вайю вводится в Сушумну тем, кто контролирует свое дыхание и кто пробудил Кундалини с помощью «огня» (в области пупа).
- 4.20. Когда Прана в Сушумне, достигается Маномани. Все остальное для йогина ни к чему.
- 4.21. Управляя дыханием, йогин управляет мыслью. Управляя мыслью, он управляет и дыханием.

- 4.22. Две вещи дают жизнь Читте (деятельности сознания)-Прана и Васана (проявленные Кармы). Когда исчезает одно, тогда исчезает и другое.
- 4.23. Когда мысль поглощается, тогда дыхание останавливается. Когда останавливается дыхание, тогда поглощается и мысль.
- 4.24. Мысль и дыхание родственны подобно молоку и воде. Если дыхание останавливается в какой-либо чакре, то там же останавливается и мысль. Когда останавливается мысль, тогда прекращается дыхание.
- 4.25. Если действует мысль, действует и дыхание. Пока оба не остановлены, продолжают действовать все чувства (Индрии). Только остановкой их достигается освобождение.
- 4.26. Мысль так же неустойчива, как и нектар. Когда остановлен поток нектара, тогда останавливается и мысль-а тогда для йогина, живущего на земле, все становится достижимо.
- 4.27. О Парвати! Когда нектар и дыхание неподвижны, смерть побеждается.
- 4.28. Когда под контролем мысль и дыхание, тогда под контролем и семя, и тело становится тогда очищенным и здоровым.
- 4.29. Как мысль - владыка чувств, а дыхание - владыка мысли, так Лайя (растворение) - владыка дыхания. Лайя порождает звук Нада.
- 4.30. Это растворение можно называть освобождением или не называть его так, но когда ум растворяется, то переживается экстаз.
- 4.31. Прекращением дыхания, устранением восприятия (через органы чувств) и остановкой деятельности ума йогин достигает успеха в Лайя-йоге.
- 4.32. Когда прекращается мышление, это Лайя. Нет слов, чтобы описать его. Лишь йогины могут постичь это на собственном опыте.
- 4.33. Я говорю «Лайя» (растворение). Но что такое Лайя? Прекращение действия Кармы и забвение всех объектов - вот что такое Лайя.
- 4.34. Все Шастры (учения) подобны легко доступным женщинам, а Самбхави мудра скрыта, как достойная дама.
- 4.35. Когда смотришь, не мигая, на какой-либо внешний объект, помня при этом о Брахмане - это Самбхави мудра, самая тайная из всех Вед и Шастр.
- 4.36. Когда йогин делает так, держа при этом ум и Прану поглощенными, достигается Шунья (Великая Пустота) - проявление великого Шамбху (Шивы).
- 4.37. Самбхави и Кхечари-разные вещи, но обе дают блаженство, когда ум поглощается в Чит-Сукха Рупа Атмана, (в чистом сознании, подлинной природе Атмана), которое - пустота.
- 4.38. Смотри на свет, немного подняв брови. Это тоже дает состояние Унмани-авастха (безмыслия).
- 4.39. Все учения ни к чему для того, кто знает Унмани Авастха, приносящее океан блаженства.
- 4.40. Со взглядом, устремленным на кончик носа, с устойчивой мыслью, с уравновешенными Солнцем и Луной, воспринимай сверкающий свет - первоисточник всех вещей. Это высшая цель, и нет ничего выше этого.
- 4.41. Не нужно медитировать на Линге (Атману) днем, так же как и не нужно делать это ему ночью; медитируй на нем всегда, не различая ни дня, ни ночи.

- 4.42. Когда дыхание солнца и луны (Ида и Пингала) течет между бровей (в Сушумне) - это Кхечари мудра.
- 4.43. Когда из Иды и Пингалы воздух попадает в Сушумну, он поглощается там. Тогда Кхечари-Мудра устойчива, тогда достигается Сатья (Истина).
- 4.44. Кхечари-Мудра дает лишнее опоры пространство между Идой и Пингалой, которое называется Виома чакра.
- 4.45. Нектар течет из Сомы Чакры. Когда язык повернут вверх и закрывает отверстие горла, Сушумна закрывается. Поэтому Кхечари так любима Самим Шивой.
- 4.46. Когда поток нектара останавливается с помощью Кхечари, это дает Унмани естественно, само собой.
- 4.47. Междубровье - место пребывания Шивы. Здесь мысли поглощаются. Это известно как Турийя. Кто достиг этого, того не видит царь смерти.
- 4.48. Кхечари нужно делать, пока не возникнет Йога Нидра («сон йоги», транс). Кто достиг Йога-Нидры, тот недостижим для смерти.
- 4.49. Ум в состоянии Нираламбха (без опоры) отрешен от всего. Он подобен кувшину, наполненному и снаружи, и изнутри.
- 4.50. Без сомнения дыхание поглощается в Сушумне. Тогда дыхание и мысль становятся неподвижными.
- 4.51. Днем и ночью практикуй соединение дыхания и мысли. Это приводит к их действительному соединению.
- 4.52. Насыщай тело нектаром бессмертия - так достигается совершенное тело и великие силы.
- 4.53. Помести Шакти в мысль, а мысль - в Шакти. Такое сосредоточение дает высшее состояние (Парампада).
- 4.54. Помести Атму в середину Кха, а Кха - в середину Атмы. Сосредоточься на Кха и не думай больше ни о чем.
- 4.55. У тебя будет все и не будет ничего. Как капля в океане, ты будешь и полным, и пустым.
- 4.56. Не думай ни о чем-то запредельном, ни о чем-то личном. Прекрати все мысли, все внешнее и все внутреннее.
- 4.57. И внешняя Вселенная, и внутренние миры - порождение мысли. Откажись от этого, сосредоточься на том, что не имеет объекта, и ты, О Рама, достигнешь Нирвикальпа (Необратимого) Самадхи.
- 4.58. Как камфора, тая в огне, становится единой с пламенем, а капля воды едина с морем, так и мысль растворяется в едином Брахмане.
- 4.59. Все, что видится и воспринимается, способность познавать и само знание - все это мысли. Когда исчезают познающий и познаемое, тогда исчезает и двойственность.
- 4.60. Все во Вселенной - живое и неживое - порождение мысли. Когда мысль достигается в состоянии Унмани, достигается недвойственность.
- 4.61. Двойственность исчезнет, когда исчезнут все объекты восприятия. Это Кайвалья.

- 4.62. Великие учителя указали разные пути достижения Самадхи, постигнутые ими на своем опыте.
- 4.63. Поклоняйся Сушумне, Кундалини, потоку нектара, текущего с луны, Маномани, Маха-Шакти, Чит-Атме.
- 4.64. Я даю практику Нада в Анахата чакре, как ее описал Горакшанатх для тех, кто не изучал священные писания и не способен понять истину.
- 4.65. Шри Адинатха (Шива) дал 250000 путей достижения Лайи. Главный из них - путь Нада.
- 4.66. Сидя в Муктасане и сделав Самбхави-Мудру, йогин сосредотачивается на правом ухе и слышит там звуки Нада.
- 4.67. Закрыв уши, глаза, нос и рот, он услышит звук в Сушумне и в Анахата-чакре.
- 4.68. Арамбха, Гхата, Паричайя, Нишпатти-эти 4 состояния есть во всех видах Йоги.
- 4.69. Вот Арамбха Авастха. Брахма Грантха пронизывается Пранаямой, в сердце проникает Ананда и в Анахата-чакре слышится звук Нада.
- 4.70. Когда звук слышится в сердце, тело йогина становится благоухающим и недоступным для болезней.
- 4.71. Вот Гхата Авастха. Вайю соединяется с Нада, войдя в середину (Сушумны). Йогин становится устойчивым в Асанах и знанием он равен богам.
- 4.72. Вишну Грантха (в горле) пронзается Праной, Ананда проникает в Ати-Шунья (пространство в горле) и слышны звуки, подобные звукам литавр.
- 4.73. В 3 стадии - Паричайя Авастха - слышны звуки подобные большому барабану. Они достигают Маха Шунья (Великой Пустоты).
- 4.74. Тогда достигается состояние Чит-Ананда, блаженство проникает всюду и человек свободен от всех недугов, болезней, страсти, бедствий, голода и сна.
- 4.75. Рудра Грантха пронзается Праной и наступает 4 стадия Нишпатти. Слышны звуки флейты и арфы.
- 4.76. Когда мысль едина с объектом - это Раджа-йога. Йогин, созидаящий и разрушающий (мыслью), становится равным Ишваре.
- 4.77. Независимо от того, достигнуты Сиддхи или нет, он погружен в непрерывное блаженство. Оно даруется Лайей, и это состояние достижимо лишь Раджа-Йогой.
- 4.78. Многие практикуют только Хатха-Йогу без Раджа-Йоги. Думаю, что их практика не даст плодов.
- 4.79. Сосредоточение на пространстве между бровями - лучший путь достижения Унмани, Турийя, Самадхи в кратчайший срок. Возникая из звука Нада, мгновенно наступает состояние Лайи.
- 4.80. Сосредоточением на звуке Нада достигают Самадхи йогины, подобные Ишваре. Блаженство входит в их сердце. Человеку оно недоступно - только Шри Гуру Натх его знает.
- 4.81. Закрыв уши пальцами, сосредотачивайся на звуке, пока не достигнешь цели.
- 4.82. По мере практики звук Нада постепенно начинает заглушать все внешние звуки. Так йогин за 15 дней может достичь блаженства.

- 4.83. В начале практики сосредоточения на Нада слышны разные громкие звуки, но потом они становятся все тише и нежнее.
- 4.84. Сначала слышится звук воды, грома, литавр, цимбал; в середине практики - звуки большого барабана, раковины, колокола и трубы.
- 4.85. В конце звук подобен звуку колокольчика, флейты, жужжанию пчелы. Так слышатся разные звуки в теле.
- 4.86. Даже когда слышны звуки грома, сосредотачивайся на тихих звуках.
- 4.87. Переноси внимание с громких звуков на тихие, не обращай внимание ни на что постороннее.
- 4.88. Мысль сосредотачивается на Нада до тех пор, пока не сливается со звуком воедино.
- 4.89. Подобно тому, как пчела, пьющая нектар, не заботится о запахе, так и мысль, поглощенная Нада, не заботится больше об удовольствиях.
- 4.90. Нада обуздывает мысль подобно тому, как железная узда сдерживает бешеного слона, бродящего в саду наслаждений - среди объектов восприятия и чувств.
- 4.91. Когда мысль, лишенная своей неустойчивой природы, связывается путями Нада, тогда достигается высшая сосредоточенность, а мысль становится подобной птице, лишенной крыльев.
- 4.92. Желая достичь совершенства в Йоге, должен оставить все мысли и полностью сосредоточиться на звуке Нада.
- 4.93. Нада подобна ловушке для поимки оленя (мысли). Подобно охотнику, она убивает мысль.
- 4.94. Нада подобна столбу, к которому привязывают бродячую лошадь (мысль). Йогин ежедневно должен практиковать сосредоточение на Нада.
- 4.95. Ртуть под действием серы становится твердой и лишенной своей текучей природы. Так и действием Нада мысль становится устойчивой и достигает Нираламбха («безопорность», отрешенность от всего).
- 4.96. Подобно змее, очарованной звуками флейты, мысль, поглощенная Нада, не движется.
- 4.97. Огонь, поглощающий дерево, умирает вместе с деревом. Так и мысль, сосредоточенная на Нада, умирает вместе со звуком.
- 4.98. Как олень, испуганный звуком, останавливается и убивается охотником, так останавливается Антахкарана.
- 4.99. Звуки из Анахаты соединяются с Чайтаньей (чистое сознание), мысль поглощается (Паравайрагья) и прекращается, лишенная своих объектов. Это растворение, Лайя, ведущее к высшему состоянию Вишну (Вишну Парам Пада).
- 4.100. Эфир (Акаша) существует до тех пор, пока слышен звук. Беззвучие означает достижение состояния Брахма Параматма (единство Атмана и Брахмана). 4.101. Все, что слышимо в форме звука-это Шакти. Когда Таттвы не имеют формы, это-достижение Парамешвары.
- 4.102. Все в Хатха-йоге существует для Раджа-йоги. Достигший вершин Раджа-Йоги побеждает смерть.

- 4.103. Таттва-семена, Хатха-поле, Вайрагья-вода. Из этих трех вырастает дерево Унмани, дерево Кальпа, дающее все, что пожелаешь.
- 4.104. Постоянной практикой Нада все грехи уничтожаются. Мысль и Прана поглощаются в Ниранджана (незамутненность).
- 4.105. В состоянии Унмани тело становится бесчувственным, как пень. Не слышны звуки ни раковины, ни даже большого барабана.
- 4.106. Йогин, свободный от всех мыслей и всех состояний, становится освобожденным.
- 4.107. Он не подвластен смерти, Карме, не подвластен никакому воздействию этот йогин, достигший Самадхи.
- 4.108. Нет ни запаха, ни вкуса, ни звука, ни формы, ни цвета, ни сознания себя, ни сознания другого у йогина, достигшего Самадхи.
- 4.109. Мысль и не спит, и не бодрствует; нет памяти и нет забвения; нет ни смерти, ни жизни. Органы чувств лишены восприятия - он свободен.
- 4.110. Нет ни жаркого, ни холодного; ни боли, ни удовольствия; нет ни чести, ни позора для йогина, достигшего Самадхи.
- 4.111. Находясь в состоянии бодрствования, он тем не менее подобен спящему. Не вдыхая и не выдыхая, он поистине свободен.
- 4.112. Неуязвимый для всякого оружия, непобедимый всеми силами мира, по ту сторону мантр и янтр находится, йогин, достигший Самадхи.
- 4.113. До тех пор, пока дыхание не пойдет по срединному каналу (Сушумна), до тех пор, пока семя не станет устойчивым от остановки дыхания; до тех пор, пока дыхание не соединит ум с объектом, на котором он сосредоточен,- до тех пор останутся пустыми болтунами и обманщиками все те, кто рассуждает о знании. Преклоняюсь пред Всепривлекательным.

Перевод с санскрита Александра Ригина, приводится по изданию «Путь Шивы. Антология древнеиндийских классических текстов», Киев, 1994.