

anatarlakṣyavilīnacittapavano yogī yadā vartate dṛṣṭyā niścalatārayā bahirasau paśyannapaśyannapi .

mudreyam khalu śāmbhavī bhavati sā yuṣmatprasādād guro śūnyāśūnyavivarjitam bhavati yat tattvaṁ padaṁ śāmbhavam ..1..

Когда йогин внутренним взором ум свой очистил, сделав его неподвижным, и на внешнее глядя, он видит его и не видит. Это и есть Шамбхави Мудра, обретенная по милости Твоей, о Гуру! Лишенная Пустоты и Не-Пустоты. Это – Сущностное состояние Шамбху.

अर्धोद्धाटितलोचनः स्तिरमना नासाग्रदत्तेक्षणश्चन्द्रार्कावपि लीनतामुपगतौ त्रिस्पन्दभावान्तरे ।

ज्योतीरूपमशेषबाह्यरहितं चैकं पुमांसं परं तत्त्वं तत्पदमेति वस्तु परमं वाच्यं किमत्राधिकम् ॥ २ ॥

ardhoddhāṭitalocanaḥ stīramanā nāsāgradattekṣaṇaścandrārkāvapi līnatāmupagatau trīspandabhāvāntare .

vyotīrūpamaśeṣabāhyarahitam caikam pumāṁsam param tattvaṁ tatpadameti vastu paramam vācyam kimatrādhikam ..2..

[Йогин сидящий] с полуприкрытыми глазами, ум остановив, на кончик носа взор направив, и растворивший «солнце» и «луну» в три спанда-бхаве, обретает состояние Сути, формы Света лишённого внешнего всего, Высшего Единого Пуруши. Что можно более сказать о Том?

शब्दः कश्चन यो मुखादुदयते मन्त्रः स लोकोत्तरः संस्थानं सुखदुःखजन्मवपुषो यत्कापि मुद्रैव सा ।

प्राणस्य स्वरसेन यत्प्रवहणं योगः स एवाद्भुतः शाक्तं धाम परं ममानुभवतः किन्नाम न भ्राजते ॥ ३ ॥

śabdaḥ kaścana yo mukhādudayate mantraḥ sa lokottaraḥ saṁsthānam sukhaduḥkhanjavapuşo yatkāpi mudraiva sā .

prāṇasya svarasena yatpravahaṇam yogaḥ sa evādbhutaḥ śaktaṁ dhāma param mānubhavataḥ kinnāma na bhrajate .. 3 ..

Всякое слово из уст исходящее есть мантра, превосходящая мир. Всякое положение рождённого тела приятное и неприятное — Мудра. Всякое движение осознаваемой праны — изумительная Йога. Мною переживающему [весь мир] как обитель Шакти, какое имя ему дать, что бы не ошибиться?

मन्त्रः स प्रतिभाति वर्णरचना यस्मिन्न संलक्ष्यते मुद्रा सा समुदेति यत्र गलिता कृत्स्ना क्रिया कयिकी ।

योगः स प्रथते यतः प्रवहणं प्राणस्य सङ्घीयते त्वद्भामाधिगमोत्स्वेषु सुधियां किं किं न नामाद्भुतम् ॥ ४ ॥

mantraḥ sa pratibhāti varṇaracanā yasminna saṁlakṣyate mudrā sā samudeti yatra galitā kṛtsnā kriyā kayikī .

yogaḥ sa prathate yataḥ pravahaṇam prāṇasya saṅghīyate tvaddhāmādhigamotsveṣu sudhiyām kiṁ kiṁ na nāmādbhutam ..4..

Мантра является там, где буквы не различимы. Мудра возникает там, где прекращаются все телесные действия. Йога вслед за тем возникает, как прекращается течение праны. В торжестве обретения Твоей Обители, Как, Как мудрому не выразить изумление?

Т а к завершается Анобхава-ниведана-стотра.

Перевод на русский: Олег Ерченков