

Хатха-йога Прадипика

Древний текст

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* даёт свою **Хатха-йога Прадипику** как свет тем, кто погружен во мрак противоречивых мнений.
- 1.4. *Матсиендра, Горакиша* 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, Горакишанатха, Вирупанша, Билешайя*.
- 1.6. *Мантхана, Бхайрава, Сиддхи Буддха, Кантходи, Карантака, Сурананда, Сиддхапада, Чаранати,*
- 1.7. *Канери, Пуджъяпада, Нитьянатха, Ниранджана, Капали, Виндунатха, Кака, Сандишвары,*
- 1.8. *Алама, 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 (жага страстей)*. Как черепаха поддерживает весь мир, так и йога поддерживает тех, кто практикует ее.

1.11. Йогини, 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 недлинным; (дом этот) должен быть хорошо обмазан (обоженным) 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:

- ✓ переядание,
- ✓ 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:

- ✓ весёлость,
- ✓ настойчивость,
- ✓ мужество,
- ✓ истинное знание,
- ✓ вера,
- ✓ отстраненность от компаний.

1.17. Вот правила Ямы:

- ✓ Ахимса (ненасилие),
- ✓ Сатья (правдивость),
- ✓ Астейя (не брать ничего чужого),
- ✓ Брахмачари (половое воздержание),
- ✓ благословение всего,
- ✓ прямота,
- ✓ умеренность в пище,
- ✓ очищение - таковы **правила Ямы.**

1.18. Вот, согласно учению йоги, правила Ниямы:

- ✓ тапас (аскетизм),
- ✓ бодрость духа,
- ✓ терпеливость,
- ✓ вера в Бога,
- ✓ поклонение,
- ✓ благотворительность,
- ✓ изучение Веданты,
- ✓ стыдливость,
- ✓ подвижничество,
- ✓ жертвоприношения.

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.



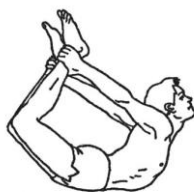
1.25. **Куккутасана.** Прими Падмасану. Просунь руки между бедрами и икрами. Твердо помести ладони на землю и поднимись над землей. Это - Куккутасана.



1.26. **Уттана Курмасана.** Прими Куккутасану, 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*.



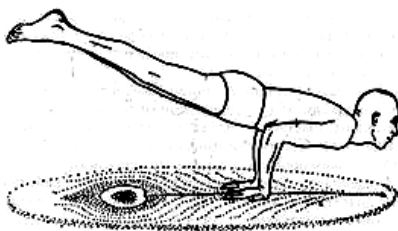
1.29. Она разжигает аппетит, увеличивает желудочный огонь и разрушает страшные недуги тела, пробуждает Кундалини и останавливает нектар, текущий из той луны, которая в человеке (*Сом Чакра*).

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 **Яме**, а *Ахимса* (*ненасилие*) - важнейшее в **Нияме**, так и *Сиддхасана* - важная из **асан**.

1.41. Из 84 асан *Сиддхасана* должна практиковаться всегда. Она очищает 72000 Нади.

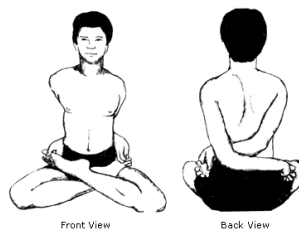
1.42. Самосозерцанием, умеренной пищей и практикой *Сиддхасаны* за 12 лет йогин достигает **Йога-Сиддхи**.

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), 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 устрями взор на кончик носа. *Падмасаной* называется эта асана, уничтожающая все недуги тела у тех, кто соблюдает **Яму**.



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 Нём (*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.

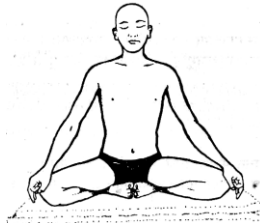
1.53. Ладони помести на колени, вытянув пальцы, и устреми взор на кончик носа, открыв при этом рот и сосредоточив мысли.



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, солёное, 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*.

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 беспокоен. 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 *Унмани Авастха* (состояние неума)?

- 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* устраниваются.
- 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 выдохнуть 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 *Яму* и *Нияму* 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 **Шаткарма** (6 очищений). Другим *Шаткарма* делать не обязательно.

2.22. *Дхаути, Басты, 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 – **Басты-карма**.

2.27-2.28. Правильная практика очищения водой (*Басты*) очищает *Дхату, Индрии, Антах-Карана*, делает тело чистым, усиливает пищеварение, разрушает все растройства организма.

2.29. А вот **Нети-карма**. Протащи через ноздри кусок нити длиной в 12 пальцев и вытащи его через рот.

2.30. *Неми* 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-крия* 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 *Шаткарма* 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 всё, 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*, *Главини*.

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 *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 (*Гране*) 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 **Мурча**. В конце вдоха сделай *Джаландхара-бандху*. Медленно выдохни. Это приводит к состоянию *Мано-мурча* (остановка потока мыслей) и даёт 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* отвлеку 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.

Мудры

3.1. Как змеей *Ананта* поддерживает Землю со всеми ее горами и лесами, так *Кундалини* поддерживает всю **Тантра-йогу**.

3.2. Когда спящая *Кундалини* пробуждается благодаря милости Гуру, тогда все *чакры* и *грантхи* пронзаются.

3.3. *Прана* идет (*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-Двапа*, 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 вверх. 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**. *Маха-мудра* побеждает болезни и смерть.

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** (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 сверху 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 (Тритетхи)*. Так делают *Кхечари-Мудру*, 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 назвали эту мудру *Кхечари*, так как ум и язык, достигнув *Кха*, выходит за пределы времени. (Обозначает одновременно и пространство Брахмана, и небо, и небо в верхней части рта, которого касается язык, повернутый назад.- Прим. пер.)
- 3.42. *Кхечари-Мудра* закрывает отверстие неба, 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 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 нёба и побеждает все недуги и старость. Приходит знание *Шастр*, 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* (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 *Джаландхара-Бандха*.

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 Чакра* (средняя), 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. Только Гуру обучит ему, *Шастры* ничего не говорят об этом.

3.78. Над пупом, 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 кверху 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 *Яму* и *Нияму*.

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 *Ваджроли*. 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 *Амафи*, 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 *Сахасраге*), свободным 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 *Сахасраге*).

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 *Хатха-йогой*.

- 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 *Арунджати (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 *Яму* 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 *Яму*, достигает великих сил *Сиддхи*.

3.122. Кто изучил это от Гуру к Гуру, тот сам становится настоящим Гуру и может быть назван *Гшварой* в человеческом облике.

3.123. Тот, кто следует указаниям Гуру, тщательно практикует мудры, тот достигает *Сиддхи* и побеждает смерть.

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*, *Амафатва*, *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* (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 йогини могут постичь это на собственном опыте.
- 4.33. Я говорю 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 *Грану* 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. С 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 **Сома 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** (транс). Кто достиг *Йога-Нидра*, 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 всё 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, всё внешнее и всё 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. Всё, что видится и воспринимается, способность познавать и само знание - всё это мысли. Когда исчезают познающий и познаваемое, тогда исчезает и двойственность.

4.60. Всё 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 *Гораакшанатх* 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 третьей 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 четвёртая стадия **Нишпатти**. Слышны звуки флейты и арфы.

4.76. Когда мысль едина с объектом - это **Раджа-йога**. Йогин, созидающий 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 *Лайя*.
- 4.80. Сосредоточением на звуке *Нада* достигают *Самадхи* йогины, подобные *Ишваре*. Блаженство входит в их сердце. Человеку оно недоступно – только *Шри Гурӯ Намх* 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. Перенося 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 путами *Нада*, тогда достигается высшая сосредоточенность, а мысль становится подобной птице, лишенной крыльев.

4.92. Желаящий 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 **Нираламба** (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 *Антаджарана*.

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. Всё 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 *Умани*, дерево *Кальпа*, дающее всё, что пожелаешь.

4.104. Постоянной практикой *Нада* все грехи уничтожаются. Мысль и Прана поглощаются в *Ниранджана* (незамутненность).

4.105. В состоянии *Умани* 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.

Открытая йога в сети Интернет

Сайты: www.openyoga.ru, www.happyoga.narod.ru

E-Mail: openyoga.site@gmail.com

Vkontakte: [Открытая йога](#)

Twitter: [@Open Yoga](#)

Facebook: [Открытый Йога Университет](#)