

ГОРАКША ШАТАКА

ОМ, Горакша начинает сто стихов Хатха Йоги

1. Я склоняюсь перед великим Матсиендранатхом, кто высшее счастье, находясь рядом с которым, любой становится ничем, только знанием и счастьем.
2. Я ежеминутно преклоняюсь перед тем, кто восхвален как йог, через практику адхарбандхи и других упражнений, в лучах неизменного внутреннего света его души, отсчитывающего время через юги и калпы, в ком находится сама божественная сущность, кто океан счастья, принявший форму, кто превосходит в обоих качествах - выраженного и невыраженного, кто есть гуру Шри Матсиендранатх.
3. Приветствуя своего гуру с преданностью, Горакша описывает высшее знание, желанное йогом, для высшего счастья.
4. Горакша провозглашает 100 стихов знаний, полученных, несомненно, от высшего сознания, с пожеланиями пользы для йогов.
5. То сознание обманет смерть, которое отвернулось от чувственных удовольствий и соединилось с высшим духом, являющимся лестницей к полному освобождению.
6. О превосходные люди (те, кто достиг великих успехов в йоге, чьи страсти дозрели до полного разрушения)! Практикуйте йогу, плод дерева желаний, священное слово, ветви которого (школы) посещаются птицами (Брахманам, двиджи), несущим конец страданиям мира.
7. Позы, управление дыханием, отвлечение чувств от внешних объектов, фиксирование ума на единственном объекте, отвлеченная медитация и идентификация с объектом медитации - это называют 6 ступенями или методами йоги.
8. Существует так много поз, как много разновидностей живых существ. Все различия между ними понимает только Шива.
9. Каждая из 84, 00, 000 поз была объяснена Шивой. Из них он выбрал 84.
10. Среди этих 84 были выбраны две: превосходная поза - сиддхасана и поза лотоса - камаласана.
11. Йогу следует твердо надавливать пятками левой ноги на промежность и правой ноги чуть повыше мужского органа, удерживая тело неподвижным, вертикальным и фиксированным, удерживая чувства под контролем, неподвижно созерцая точку между бровей. Эта поза, которая открывает дверь к освобождению, называется превосходной позой или сиддхасаной.
12. Положив правую ногу на левое бедро и также левую ногу на правое, зафиксировав подбородок на груди, созерцать кончик носа. Эта поза, уничтожающая болезни, разрушающая физические и умственные беспокойства, называется позой лотоса или падмасаной.
13. Как может достигнуть превосходства тот йог, кто не знает 6 центров (чакр), 16 приспособлений (адхар), 3,00,000 каналов (нади) и 5 оболочек (вьем) в своем теле?
14. Как может достигнуть превосходства тот йог, кто не знает своего тела, дома с одной колонной, 9 дверьми и опекаемый 5 божествами?
15. 4 лепестковый лотос - адхара, а 6 лепестковый - свадхистхана. В пупке находится 10 лепестковый лотос, а в сердце 12 лепестковый (сурья, 12 месяцев) лотос.
16. 16 лепестковый лотос в горле, 2 лепестковый между бровей, 1000 лепестковый лотос находится в отверстии в черепе на великом пути.

17. Адхара - это первая чакра, свадхистхана - вторая, йонистхана находится между ними и названа камарупа.
18. Гудастхана (анус) - 4 лепестковый лотос называется адхарой. Сказано, что посередине находится йони (средний лепесток муладхары) - "глаз любви", восхваленный знающими.
19. Посередине йони лицом назад стоит великий линга. Кто узнал диск света, подобный светящейся драгоценности в его голове (в голове махалинга), тот есть знающий.
20. Сверкающий как пламя, выглядящий как расплавленное золото, треугольная точка (йонистхана) огня находится ниже мужского органа.
21. Видящий этот божественный нескончаемый свет, сияющий во всех направлениях, знающий в самадхи не испытывает больше временного (между рождением и смертью) существования.
22. С помощью слова "сва" прана поднимается. Место отдыха праны в свадхистхане. От этого исходного места садхистхану называют медхра.
23. Где канда (матка?) напряжена на сушумне (спинной мозг) подобно драгоценному камню на ните, та область пупка называется манипуракам.
24. Связанная душа странствует так долго, пока не найдет Настоящее в великой 12 спицевой чакре, где находится свобода от плодов достоинства и недостатка.
25. Ниже пупка и выше мужского органа находится кандайони (матка, в космическом масштабе тело является мужчиной и женщиной одновременно), по форме подобная яйцу птицы. Там начало 72 тысяч нади.
26. Среди этих тысяч были выделены 72 нади. Снова, из них 10, несущие прану, выделены как наиболее важные.
27. Ида, пингала, сушумна, гандхари, хастиджихва, пуша, йашашвини.
28. Алмабуша, кухуш и самкхини - 10 авторитетно названы 10 главных нади. Йогу всегда должны быть известны центры, содержащие эти нади.
29. Ида находится на левой стороне (левая ноздря), пингала - на правой (правая ноздря), сушумна - посередине. Гандхари - в левом глазе.
30. Хастиджихва - в правом глазе, пуша - в правом ухе, йашашвини - в левом ухе, алмабуша - во рту.
31. Кухуш - в области линга и самкхини - в муладхаре. Т.о. 10 нади присоединены к дверям тела (9 дверей и отверстие в черепе).
32. Ида, пингала и сушумна связаны на пути праны. Они всегда ведут прану. Их руководящие божества: луна, солнце и огонь.
33. Жизненные силы тела - это прана (воздух дыхания), апана (воздух прямой кишки), самана (воздух пищеварения), удана (воздух в горле), вьяна (воздух циркулирующий по телу), нага (воздух отрыжки), курма (воздух моргания), крикара (воздух чихания), девадатта (воздух зевания) и дхананьяя.
34. Прана всегда находится в груди (сердце), апана - в области прямой кишки, самана - в области пупка, удана двигается посередине горла.
35. Вьяна наполняет все тело. Сказано, что 5 воздушных, начиная с праны, есть главные.
36. Нага функционирует при отрыжке, курма - при моргании, крикара, как известно, вызывает непреднамеренное чихание, а девадатта - зевание.

37. Дхананьяя, наполнившая все тело, не выходит даже из мертвого тела. Эти праны, жизненные силы, странствуют через все нади.
38. Как подброшенный рукой мячик летит вверх, так и джива (душа в неволе у самсары), ударяемая праной и апаной, не имеет покоя и продолжает двигаться.
39. Т.к. душа под контролем праны и апаны, то она движется вверх и вниз через левый и правый пути (ида и пингала). Из-за беспокойности она ясно не воспринимается.
40. Так же как сокол, привязанный на веревке, даже улетаю, притягивается назад, так и джива, связанная гунами и контролируемая праной и апаной.
41. Апана толкает прану, и прана толкает апану (по очереди). Знающий йогу создает союз эти двух - нижнего и верхнего воздуха (пранаяма, хатха йога, союз солнца и луны).
42. Со звуком "ха" джива (в форме праны) выходит, со звуком "са" (в форме апаны) она входит обратно в тело. Джива постоянно повторяет мантру - хамса, хамса (главная мантра дживы - гаятри).
43. Джива повторяет эту мантру 21600 раз день и ночь.
44. Гаятри, названная аджапа, дает свободу йогу, только с желанием повторять ее вслух он освобождается от всех недостатков.
45. Не было и не будет знания, подобного этому, повторения, подобного этому, понимания, подобного этому.
46. Гаятри трескается (поднимается) в Кундалини и поддерживает прану. Знание праны - великое знание. Кто знает это - есть знающий.
47. Выше канды Кундалини шакти принимает форму 8 свернутых колец. Она остается постоянно там, закрывая устами "дверь Брахмы" (нижний конец сушумны).
48. Закрыв дверь лицом, душа, освобождаясь от болезней, должна идти к месту Брахмы, где богиня Кундалини лежит, спящая.
49. Сознание, пробужденное через союз огня (буддхи) и праны , вытягивает Кундалини вверх по сушумне, как игла вытягивает нить.
50. Кундалини, пробужденная в союзе с огнем, поднимается вверх по сушумне как змея, светясь как нить лотоса.
51. Также, как каждый может открыть дверь ключом, так можно открыть дверь свободы, зная Кундалини.
52. Сомкнув руки, приняв позу лотоса, надавив подбородком на грудь и глядя на Кундалини, йог должен выталкивать апана дыхание снова и снова после того, как наполнил легкие, и в это время он достигнет бесподобного знания праны через пробуждение Шакти.
53. Надо растирать конечности с потом, проступившим от этих усилий. Затем выпить молока и воздерживаться от горькой, кислой и соленой пищи. (Пот выступает при пранаяме, и это нужно для возбуждения Кундалини. Т.о. дхату, или выделения тела, сохраняются).
54. Нужно воздерживаться от порока. Тот, кто ест мало, и избегает мирских удовольствий, тот практикует Йогу. После года он достигнет в этом мастерства. Нет в этом сомнений.
55. Тот, кто оставляет четверть мягкой, вкусной и сладкой пищи, съеденной с удовольствием, называется митахара. (Две четверти желудка наполняются пищей, одна четверть - водой, и одна остается пустой для прохождения воздуха).

56. Кундалини шакти обвита восемь раз вокруг канда. Для йогина - это дар к освобождению и рабская зависимость для непосвященного.
57. Тот йог готов к освобождению, кто знает махамудру, набхомудру (кхечари), уддияну, джаландхару и мулабандху.
58. Очищение каналов нади, движение луны и солнца, высушивание жидкостей тела - это махамудра.
59. Подбородок отдыхает на груди, большой палец левой ноги давит на йони, двумя руками схватив правую ногу, наполнив воздухом обе части желудка и удерживая его. Надо начать его медленно выталкивать. Это великая мудра, разрушающая человеческие болезни.
60. Надо практиковать эту мудру одинаковое количество раз с идой и пингалой (правая и левая сторона) . Затем можно прекратить.
61. Нет пищи здоровой или вредной. Все одинаково безвкусно. Даже смертельный яд будет переварен как нектар.
62. Болезни, туберкулез, проказа, запоры, увеличение селезенки, старость уничтожаются при практике махамудры.
63. Махамудра, так, как она была объяснена, гарантирует успех. Ее значение надо хранить в секрете. Она не должна быть никому открыта.
64. Поворачивая язык назад в ямку над глоткой и фиксируя взгляд между бровями, выполняется кхечаримудра.
65. Болезнь, смерть, сон, голод, слабость (заблуждения) отступают перед тем, кто знает кхечаримудру.
66. Тот, кто знает кхечаримудру, не страдает от недугов, не опозорится в деяниях, не пострадает от смерти (не пойман смертью).
67. Читта странствует в пространстве кхе (место между бровями, характеризующееся свободой от универсума), т.к. язык введен в ямку над глоткой и двигается. Поэтому кхечаримудра исключительно ценна для всех сведующих.
68. Но бинду - это основа тела. Из нее выходят все каналы, которые составляют тело с головы до ног.
69. Тот, чья ямка над глоткой запечатана кхечари, не уронит бинду, даже в объятиях женщины.
70. Пока бинду остается в теле, нет страха смерти. Пока удерживается кхечаримудра, бинду не опускается. (Бинду дистилируется над небом и опускается через ложбинку над глоткой в сушумну).
71. Даже если бинду опустилась к огню (йони), она вернется назад (поднимется), схваченная Шакти через йонимудру.
72. Есть две разновидности бинду: бледнобелая, названная мужское семя, и кровавокрасная, названная менструальная жидкость.
73. Раджас (менструальная жидкость) расположена в месте солнца, и бинду находится в месте луны. Очень сложно достигнуть их смешения.
74. Бинду - Шива. Раджас - Шакти. Бинду - луна. Раджас - солнце. Через их смешивание, йог достигает высшее состояние.
75. Двигая Шакти по вайю, двигается раджас и соединяется с бинду. От этого тело становится богоподобным (не горит, оружие не пронзает его) и прекрасно выглядит.

76. Шукра (бинду) соединена с луной, а раджас - с солнцем. Тот, кто знает значение их объединения есть сведующий.
77. Как великая птица способна лететь без отдыха, так уддияна становится львом, убивающим слона. (Как лев убивает слона, так уддияна разрушает смерть).
78. Эта бандха (мудра) находится сзади живота и ниже пупка и называется уддияна бандха.
79. Т.к. джаландхара бандха закрывает сеть каналов (нади) и останавливает воду (нектар луны), текущую из головы, она уничтожает массу болезней глотки.
80. Джаландхара бандха характеризуется закрытием глотки. При ее выполнении нектар (бинду) не падает в огонь, и воздух не затронут.
81. Нажав на йони (промежность) левой пяткой и сжав прямую кишку, йог тянет апану вверх - так выполняется мулабандха.
82. Через союз праны с апаной, через снижение количества урины, даже старый становится молодым через много практики мулабандхи.
83. Приняв позу лотоса, удерживая тело и шею устойчиво, фиксируя взгляд на кончике носа, в изолированном месте, йог повторяет нетленный Ом.
84. В нем слова Бху, Бхава, Сва, в нем существует божественность луны, солнца и огня. (С Ом можно на них медитировать). Этот Ом - высший свет.
85. В нем 3 времени (настоящее, прошлое и будущее), 3 Веды, 3 мира, 3 акцента, 3 бога (Брахма, Вишну, Рудра). Этот Ом - высший свет.
86. В нем действие, желание и знание, Брахмы, Рудры и Вайшnavы, три кольца шакти. Этот Ом - высший свет.
87. В нем 3 буквы А, У, М, в нем бинду, как его метка. Этот Ом - высший свет.
88. Йог должен повторять голосом этот биджам. Йог должен практиковать его с телом (асанами), помнить его, медитируя. Этот Ом - высший свет.
89. Чистый или нечистый, тот, кто постоянно декламирует Ом, неопорочен грехом, как листья лотоса не намокают в воде.
90. Пока двигается воздух, двигается бинду. И становится неподвижной, когда воздух перестает двигаться. Т.о. йог должен управлять воздухом и достичь неподвижности (невосприимчивости к теплу, холоду и т.д.)
91. Пока прана остается в теле, жизнь (джива) не уходит. Ее уход - это смерть. Значит йог должен научиться удерживать прану.
92. Пока прана удерживается в теле (кумбхакой), осознание (читта) свободно от болезни (ум не потревожен). Что вызовет страх смерти, если взгляд фиксирован на межбровие?
93. Значит от страха смерти, Брахма - цель пранаямы. Йог должен удерживать прану.
94. Прана выходит на расстояние 36 пальцев через левую и правую ноздри. Поэтому она называется праной.
95. Когда все нади, полные выделений, очищены, тогда йог действительно готов удерживать прану.
96. Приняв позу лотоса, йог вдыхает прану через левую ноздрю, затем удерживает так долго, как возможно. Затем он выдыхает через правую ноздрю.

97. Медитируя на круглый образ луны, нектар белый как творог, как коровье молоко, цвета чистейшего серебра, йог, практикующий пранаяму, находит покой.
98. Вдыхая через правую ноздрю, йог медленно наполняет живот, затем удерживает дыхание согласно правилу и выдыхает через левую ноздрю.
99. Медитируя на круглый образ солнца, полный пламени огня, обжигающий пупок, йог, практикующий пранаяму, находит покой.
100. Медитируя поочередно на два образа, луна и солнце, йог должен вдыхать через левую ноздрю и выдыхать через другую, согласно ограничению времени (как объяснено ранее). Затем, вдохнув через правую, выдохнуть через левую ноздрю. Через три месяца нади практикующего будут очищены.
101. Через очистку нади, прана удерживается, желудочный огонь растапливается, внутренний звук слышен (первая разновидность звуков слышна как молоток, барабан, океан, затем слышны музыка, колокольчик, раковина, птица, флейта, бамбуковый инструмент), и йог побеждает болезни.