

# ХАТХА ЙОГА ПРАДИПИКА

## 1. Асаны

1.1. Поклоняюсь Шри Адинатхе (Шиве), обучившему науку 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. 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 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: переизбыток, 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 - 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 "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 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 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 устремив взгляд 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 йогоина 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 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 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 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 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 дыхания 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 Брахманادي (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. Иогин, 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 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.

### **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 (Нираламба) 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 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.

(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 Иони (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 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 "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 Шастр, любое оружие отвергается, 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 йогини, 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, практиковавшие 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 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 Амари, совершаемое ежедневно, соединенное с практикой Ваджроли, называется Амароли.

3.96. Семя, разрезанное 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, Парам 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-Нидра, тот недостижим для смерти.
- 4.49. Ум в состоянии Нираламба (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 практикой 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 за пределами, 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 познаваемое, 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, 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 йогини, 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 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 ("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.