

# ШИВА САМХИТА

## Глава 1. Единственное существование

- 1.1. Знание вечно, оно не имеет ни начала, ни конца, и на самом деле ничего другого и не существует. Различия, которые мы видим в мире - следствие обусловленности чувств. Когда эта обусловленность прекращается, тогда это знание (Джнана) - одно-единственное, и ничего другого не остается.
- 1.2. Я, Ишвара, возлюбленный моих почитателей и дающий всему сотворенному (возможность) духовного совершенствования, провозглашаю науку Йоги.
- 1.3. В ней отбрасываются все те учения спорщиков, которые ведут к ложному знанию. Она предназначена для духовного освобождения тех, ум которых не отвлекается (на постороннее) и которые полностью обращены ко мне.

### Расхождение мнений

- 1.4. Некоторые восхваляют правдивость, другие - очищение и аскетизм; некоторые восхваляют прощение, другие - равенство и искренность.
- 1.5. Некоторые восхваляют подаяние милостыни, другие жертвоприношения в честь кого-либо из предков. Некоторые восхваляют действие (Карма), другие думают, что отрешенность (Вайрагья) предпочтительнее.
- 1.6. Иные восхваляют обязанности домохозяина, другие придерживаются жертвенного огня, как высочайшего.
- 1.7. Некоторые восхваляют мантра-йогу, другие - частое посещение мест паломничества. Столь различны Пути, которые люди объявляют освобождающими.
- 1.8. Будучи по разному связаны в мире, даже те, которые свободны от греха, без слов знают, какие действия хороши, а какие плохи и приводят к противоречиям.
- 1.9. Те, которые следуют этим учениям, совершая хорошие и плохие поступки, постоянно странствуют в мирах, и циклах рождения и смерти, связанные суровой необходимостью.
- 1.10. Одни, мудрые среди многих и пламенно преданные Исследованию тайного, утверждают, что души множественны, вечны и вездесущи.
- 1.11. Другие говорят: Только о тех вещах можно сказать, что они существуют, которые воспринимаются чувствами; ничего нет за ними, где же небо и ад? Такова их твердая вера.
- 1.12. Третьи верят, что мир есть поток сознания и нематериальной сущности; некоторые называют Пустоту - величайшим. Другие верят в две сущности: материю (Пракрита) и дух (Пуруша).
- 1.13. Так одни, веруя в разнообразные учения, отвернувшись от высшего источника, думают в соответствии со своим пониманием и воспитанием, что

этот мир - без Бога.

1.14. Другие верят, что есть Бог, основывая свои утверждения на разнообразных непроверяемых аргументах, основываясь на текстах, провозглашающих различие между душой и Богом, и заботясь об установлении того, что Бог существует.

1.15. Эти и многие другие мудрецы с бесконечно различными именами объявлены в Шастрах ведущими человеческий ум к заблуждению.

1.16. Невозможно описать здесь их учения, полные склок и самодовольства, так люди скитаются по этому миру, будучи далеки от пути освобождения.

### **Йога - единственно верный метод**

1.17. Изучившим все Шастры (учения) и хорошо их обдумавшим вновь и вновь, эта йога-шастра будет обнаружена как единственно верное и стойкое учение.

1.18. После того, как через Йогу все истинное будет узнано, как действительное, все усилия должны быть направлены на то, чтобы приобрести это. Какая польза тогда от других учений?

1.19. Эта Йога-шастра, которая излагается тебе, есть в Высшей степени тайное учение, которое во всех трех мирах может быть открыто только духовным людям.

### **Карма-канда**

1.20. Есть два пути, следующие Ведам - Карма-канда (ритуалы) и Джнана-канда (познание). Каждый из них в свою очередь разделяется на две части.

1.21. Карма-канда состоит из предписаний и запрещений.

1.22. Запрещенные поступки после свершения несомненно приводят к последующему греху; исполнение тех действий, которые не запрещены, несомненно приводит к благу.

1.23. Предписания тройственны: нитья (регулярные), наимиттика (временные) и камья (желательные). От неисполнения нитья или каждодневных обрядов проистекает грех. С другой стороны, временные или желательные обязанности, будучи сделанными или оставленными не сделанными, производят заслуги или провинность.

1.24. Плоды действия двояки - небеса или ад. Небеса бывают различных родов, так же, как и ады тоже разнообразны.

1.25. Хорошие поступки ведут к небесам, грешные дела ведут к аду. Совершение - естественный результат, Карма, и ничего более.

1.26. Живые существа услаждаются многими удовольствиями на небесах и испытывают множество нестерпимых страданий в аду.

1.27. Результат грешных дел - страдание, добрых дел - счастье. Ради счастья

люди постоянно совершают добрые поступки.

1.28. Когда страдания за плохие поступки остались позади, тогда, несомненно, имеет место перерождение. Но и когда плоды добрых поступков исчерпаны, то результат будет такой же.

1.29. Даже на небесах испытывается страдание зависти к высшим удовольствиям других. Поистине нет сомнения в том, что весь этот мир полон скорби.

1.30. Те, кто стремится классифицировать Карму, разделяют ее на две части: добрые и плохие поступки. И те и другие, каждые по-своему, являются настоящим рабством для воплощенных душ.

1.31. Те, кто не стремится к плодам своих действий в этом мире или в последующем мире, могут отказаться от всех поступков, которые были сделаны, увидев их плоды. Подобным образом презирающие привязанность к повседневности, они могут использовать самих себя в практике.

### **Джнана-канда**

1.32. Мудрый йогин, понявший истину Карма-канды (деяний), может отказаться от них, и, отбросив все добродетели и пороки, предаться Джнана-канде (знанию).

1.33. Ведические афоризмы о том, что дух должен быть видим, и кроме этого, он должен быть слышим - истинные спасители и податели подлинного знания. Они должны быть изучены с большой тщательностью.

1.34. Тот разум, который приводит к следованию по пути добродетели или порока, - это Я. Всё в этом мире, движущееся и неподвижное - из Меня; все вещи сохраняются Мною, все погружается в Меня (во время Пралайи), потому что не существует ничего, кроме духа, и Я есть этот дух. Больше не существует ничего.

1.35. Как в бесчисленных кубках, полных воды, видно отражение Солнца, но сущность одна, так и индивиды, как кубки, бесчисленны, но оживляющий их дух един, как Солнце.

1.36. Подобно тому, как во сне душа простым желанием творит многие объекты, а при пробуждении все исчезает, и остается лишь одна душа, так же и этот мир.

1.37. Подобно тому, как из-за иллюзий веревка похожа на змею или раковина на серебро, так и весь мир вложен в Параматму (Вселенский Дух).

1.38. Так же, как после узнавания веревки ошибочное знание-принятие веревки за змею, отбрасывается, так и при пробуждении знания отбрасывается и множественность форм этого мира, основанного на иллюзии.

1.39. Подобно тому, как после узнавания раковины ошибочное знание - принятие раковины за серебро - отбрасывается, так и через познание духа мир оказывается иллюзией.

1.40. Как человеку, который вымазал себе веки мазью, приготовленной из жира жаб, бамбук кажется змеей, так и мир, возникший из Параматмана, только кажется реальным.

1.41. Подобно тому, как узнавание превращает кажущуюся змею всего лишь в веревку, так и духовное знание показывает иллюзорность мира. Как пораженному желтухой глазу все кажется желтым, так и с исчезновением заблуждения (Авидьи) этот мир превращается в Дух. Иллюзию, мешающую увидеть это, устранить труднее всего.

1.42. Когда желтуха уходит и больной видит свет таким, каким он есть на самом деле, так же и когда разрушается неведение, истинная природа духа может быть обнаружена.

1.43. Так же как веревка теперь уже никогда больше не покажется змеей, так и дух, который освободился от всех гун (качеств) и чист, никогда не станет (проявленным иллюзорным) миром.

1.44. Некоторые мудрецы, хорошо знающие священное писание и получившие духовное знание, утверждали, что даже боги, такие как Индра и другие, не вечны, подлежат рождению, смерти и исчезновению.

1.45. Подобно пузырьку в морской воде, возникающему от порыва ветра, этот изменчивый мир возникает из духа.

1.46. Всегда существует только единое, множественное же существует не всегда. Приходит время, когда оно прекращается; все множественности вызываются только иллюзией.

1.47. Все бывшее, существующее и будущее, имеющее форму и не имеющее формы - весь этот мир, - все это вложено в Высший Дух.

1.48. Внушенная владыками внушения появляется Авидья (неведение). Это - источник неправды, и вся ее сущность нереальна. Как может быть этот мир со всеми предшествующими основаниями быть истинным?

1.49. Весь этот мир, видимый и невидимый, появляется из разума. Не признающий что-либо, обретает прибежище в разуме.

1.50. Как пространство пронизывает кувшин одновременно и изнутри и извне, так внутри и вокруг этого постоянно меняющегося мира существует единый вселенский ДУХ.

1.51. Как пространство, пронизывающее пять иллюзорных состояний вещества (земля, вода, огонь, воздух и эфир), не смешивается с ними, так и дух не смешивается с этим постоянно меняющимся миром.

1.52. От богов вниз, к этому материальному миру, все пронизано единым духом. Есть лишь единое САТ ЧИТ АНАНДА (существование, сознание, блаженство), всепроникающее и не имеющее себе равных.

1.53. Так как оно не освещено ничем другим, то оно - самосветящееся, и из-за этого самосвечения природа духа есть свет.

1.54. Так как дух по своей природе не ограничен временем или пространством, то он бесконечен, всепроникающ и полон самим собой.

1.55. Так как дух не подобен этому миру, составленному из пяти иллюзорных состояний вещества, и подлежит разрушению (в Пралайе), то он вечен и не разрушается никогда.

1.56. Кроме него нет других сущностей, поэтому он - единственный. Кроме него все иное - ложно, поэтому это истинное существование.

1.57. Так как этот мир создан неведением, то разрушение скорби означает приобретение счастья, а через знание приходит освобождение от всех видов скорби. Поэтому дух - это блаженство.

1.58. Так как неведение, которое-причина мира, разрушается знанием, то дух есть знание, и это знание вечно.

1.59. Так же как этот многообразный мир имеет начало во времени, существует Единый, который - истинное Я, не изменяющееся во времени; и Он един и непостижим.

1.60. Все внешние сущности со временем будут разрушены, но дух, который невыразим словами (будет существовать) вне чего-либо иного.

1.61. Ни эфир, ни огонь, ни воздух, ни вода, ни земля, ни их сочетания не совершенны. Совершенен только единственный дух.

## **Йога и Майя**

1.62. Отказавшись от всех ложных желаний и оставив все ложные привязанности мира, йогин видит в своем собственном духе Вселенский дух в его подлинной сущности.

1.63. Увидев свой дух, а это дает счастье, находимое в самом себе, с помощью своего же духа, он забывает этот мир и наслаждается нерушимым блаженством Самадхи.

1.64. Мать этого мира - Майя (иллюзорность). Мир был создан не из каких-то других принципов, (а из Майи). Когда эта Майя исчезает, тогда и мир, несомненно, перестает существовать.

1.65. Тот, для кого этот мир есть лишь наслаждение, не знает основы Майи и не найдет никакого счастья в богатстве, теле и прочих удовольствиях.

1.66. Этот мир по отношению к человеку предстает в трех различных аспектах - дружественном, враждебном или безразличном. Такова основа мирских дел. Есть различие также и в сущностях - они добрые, злые или безразличные.

1.67. Один лишь дух, через различение, поистине является и сыном и отцом. Священные тексты описывают мир, чтобы вернуться (назад) из иллюзорности Майи. Йогин же разрушает (для себя) этот мир множественности явлений,

понимая, что он - лишь результат неправильной веры.

## **Определение Парамаханса**

1.68. Когда некто освобожден от бесчисленных различий и состояний существования, таких как каста, личность и тому подобное, тогда он может сказать, что он - незримый разум и чистое единство.

## **Возникновение или эволюция**

1.69. Владыка пожелал создать все свои творения. Из его воли появилась и Авидья (неведение) - мать этого иллюзорного мира.

1.70. Происходит соединение чистого Брахмана и Авидьи, из которого возникает Акаша (пространство, эфир).

1.71. Из Акаши возникает воздух, из воздуха возникает огонь, из огня - вода, из воды - земля. Таков порядок тонких эманаций.

1.72. Из Акаши-воздух, из сочетания воздуха и Акаши возникает огонь, из тройственного сочетания Акаши, воздуха и огня возникает вода, и из сочетания этих четырех возникает земля.

1.73. Качество Акаши - звук, воздуха - движение и прикосновение, огня - форма, воды - вкус, земли - запах. И в этом нет противоречий.

1.74. Акаша имеет одно свойство, воздух - два, огонь - три, вода - четыре, земля - пять свойств: звук, прикосновение, вкус, форма и запах. Это было объявлено мудрым.

1.75. Форма воспринимается глазами, запах - носом, вкус - языком, прикосновение--кожей, звук - ухом.

1.76. Это - органы восприятия.

1.77. Из разума возникает весь мир, видимый и невидимый, и независимо от того, есть мир или нет, существует один только всеобщий разум.

1.78. Земля (в Муладхаре) растворяется в Воде (в Свадхистхане), Вода растворяется в Огне (в Манипуре), Огонь поглощается Воздухом (в Анахате), Воздух похищается Эфиром (в Вишуддхе), Эфир поглощается в Авидье, которая исчезает в Брахмане (в Сахасраре).

1.79. Существует две силы - Викшепа (сходящая энергия) и Аварана (трансформирующая энергия), которые - Великая Потенциальность; и сила и форма их - блаженство. Маха Майя (Великая Иллюзорность), когда она вне разума и вне материальных форм имеет три атрибута: Саттва (гармония), Раджас (активность, энергия) и Тамас (инерция).

1.80. Когда в Авидье преобладает Тамас, она проявляет себя как Дурга. Разум, управляющий через нее, называется Ишвара (Шива).

1.81. Когда в Авидье преобладает Саттва, она проявляет себя как прекрасная

Лакшми. Разум, управляющий тогда через неё - это Вишну.

1.82. Когда в Авидье преобладает Раджас, она проявляет себя как мудрая Сарасвати; разум, управляющий через нее, называется Брахма.

1.83. Боги, подобные Шиве, Брахме и Вишну, всегда есть в великом духе. Тела же и все материальные объекты - разнообразные проявления Авидьи.

1.84. Мудрые так объясняют создание мира - таттвы (элементы) и ататтвы (не элементы) произведены так и не иначе.

1.85. Когда вещи наделены качествами, тогда возникают различения посредством слов и имен, но реального различия между ними нет.

1.86. Поэтому все эти вещи и не существуют, а существует только Великое Единое, которое проявляет себя в них. Хотя вещи нереальны, однако, как отражение реального, они во время их существования кажутся существующими на самом деле.

1.87. Существует только полное блаженства совершенное и всепроникающее Единое, и нет ничего иного. Кто постоянно постигает это знание, тот свободен от скорби и смертей круговорота перевоплощений.

1.88. Когда, посредством знания того, что все есть лишь иллюзорное представление и посредством отказа разума От другого мировосприятия, этот мир растворяется в Едином, тогда ум со всей ясностью постигает, что существует только единое и ничего больше. Карма дает Дживе (душе) тело.

1.89. Из Аннамайя Коша, от отца, и в соответствии со своей прошлой Кармой, человеческая душа перевоплощается. Поэтому мудрый считает это прекрасное тело наказанием, существующим для страдания за дела прошлой Кармы.

1.90. Этот храм страдания и наслаждения (человеческое тело), сделанный из плоти, костей, нервов, крови и пронизанный кровеносными сосудами, существует только ради страдания и скорби.

1.91. Это тело, обиталище Брахмы, составленное из пяти элементов - Брахманда (яйцо Брахмы или микрокосм), - было создано для наслаждения и страдания.

1.92. Из соединения духа (Шивы) и материи (Шакти) и через их взаимопроникновение друг в друга рождены все творения.

1.93. Из пятеричной комбинации всех тонких элементов в этом мире произведены бесчисленные грубые объекты. Ум - то, что ограничено ими посредством кармы - это Джива. Джива наслаждается плодами своих дел в этом мире, составленном из пяти элементов.

1.94. Согласно с действием прошлой Кармы всех Джив Я регулирую их судьбы. Джива нематериален и в нем заключены все вещи, но он входит в материальное тело, чтобы испытывать плоды Кармы.

1.95. От уз материи и через свою Карму дживы получают различные имена. В этот мир они приходят снова и снова, чтобы испытывать последствия своей

Кармы.

1.96. Когда плоды Кармы уже испытаны, Джива поглощается Парабрахманом.

## Глава 2. Микрокосм

- 2.1. В этом теле Меру - позвоночный столб, окруженный семью островами. Там расположены реки, моря, горы, поля и владыки этих полей.
- 2.2. Там - пророки и мудрецы, а также все звезды и планеты. Там - священные места паломничества; храмы и управляющие храмами.
- 2.3. Солнце и луна, источники создания и разрушения, также движутся в теле. Эфир, воздух, огонь, вода и земля тоже тут.
- 2.4. Все существа, которые обитают в трех мирах, тоже могут быть обнаружены в теле. Окружая Меру, они заняты своими делами.
- 2.5. Обычные люди не знают этого. Знающий это - йогин.
- 2.6. В этом теле, которое называется Брахманда (<Яйцо Брахмы>, микрокосм), есть луна, излучающая нектар. Она находится на вершине позвоночного столба (в Соме чакре) и имеет 8 Кала.
- 2.7. Её лик обращен вниз и он день и ночь струит нектар. Этот нектар разделяется на две тонкие формы.
- 2.8. Одна из них по Иде идет через тело, чтобы питать его подобно водам небесной Ганги.
- 2.9. Этот молочный (лунный) луч слева (Ида). Другой луч, сверкающий, как источник великой радости, проходит через срединный канал (Сушумну) и он управляется луной.
- 2.10. У подножия Меру расположено солнце, имеющее 12 Кал, а справа расположена Пингала-владыка творения. Его проток устремлен вверх.
- 2.11. Солнце поглощает излучаемый луной нектар, и это солнце движется через все тело.
- 2.12. Правый канал, Пингала, символизируется Солнцем, подателем Нирваны. Владыка создания и разрушения движется в нем, проходя благоприятные знаки в эклипике.
- 2.13. В теле 350000 Нади. Из них особое значение имеют лишь 14.
- 2.14-15. Сушумна, Ида, Пингала, Гандхари, Хастиджихвика, Куху, Сарасвати, Пуша, Шанкхيني, Пайясвини, Варуни, Аламбуша, Вишводари и Иашасвини. Из них Ида, Пингала и Сушумна - важнейшие.
- 2.16. А из них самая высочайшая - Сушумна, и ее особенно любят йогины. Другие Нади подчинены ей.



- 2.17. Эти Нади похожи на тонкие волокна лотоса и вершины их опущены вниз. Они поддерживаются позвоночным столбом и символически представляют собой Солнце, Луну и Огонь.
- 2.18. Внутри Сушумны есть Читрини-нади, в ней - тончайший из всех проходов, называемый Брахмарандхра.
- 2.19. Сверкающая пятью цветами, движущаяся в центре Сушумны, эта Читрини - самая жизненная сердцевина и всего тела, и Сушумны.
- 2.20. Это ее, дающую радость и бессмертие, Шастры называют небесным путем. Йогин, медитирующий над этим, разрушает все преграды.
- 2.21. Двумя пальцами выше ануса и двумя пальцами ниже половых органов находится Адхара лотос (Муладхара), имеющий размеры в четыре пальца.
- 2.22. В основании Адхара лотоса - прекрасное Йони в форме треугольника, сокровенное и хранящее тайны всех Тантр.
- 2.23. В Йони - высшая богиня Кундалини, свернувшаяся, как змея в три с половиной оборота. Она - во рту Сушумны.
- 2.24. Сила, создавшая мир, всегда связана с творением, Она также и богиня речи, но речи непроявленной. Все боги превозносят ее.
- 2.25. Слева Ида. Обвиваясь вокруг Сушумны, она идет к правой ноздре.
- 2.26. Справа Пингала. Обвивая Сушумну, она идет к левой ноздре.
- 2.27. Сушумна находится между Пингалой и Идой. У нее шесть частей, шесть лотосов, шесть сил, известных йогинам.
- 2.28. Первые пять частей Сушумны известны под разными именами, и они будут описаны дальше по мере необходимости.
- 2.29. Другие Нади, поднимаясь из Муладхары, идут к различным частям тела: к языку, к половым органам, к анусу, к глазам, ногам, пальцам ног и рук, брюшным органам.
- 2.30. Из этих 14 Нади выходят более мелкие ветви, так что постепенно их становится 350000, и они располагаются на своих местах.
- 2.31. Эти Нади распространены по всему телу, они проводники ощущений и они регулируют движение Праны.
- 2.32. В животе горит огонь пищеварения, расположенный в области <солнца> и имеющий 12 Кала. Знай, что это - огонь Вайшванары. Он рождается из части Моей собственной энергии и энергии, источник которой - тела различных созданий, употребляемых в пищу.
- 2.33. Этот огонь поддерживает жизнь, дает силу и питание, делает тело полным энергии, уничтожает болезни и дарит здоровье.

2.34. Мудрый йогин, возжигающий этот огонь Вайшванары в соответствии со своими обрядами, каждый день приносит в жертву пищу, следуя наставлениям своего гуру.

2.35. Это тело, называемое Брахманда, имеет много частей. Я перечислил лишь важнейшие из них, которые нужно знать. .

2.36. Все здесь перечислить невозможно.

### **Дживатма.**

2.37. В этом теле обитает Джива (душа) - всепроникающая, украшенная бесчисленными желаниями и прикованная к телу Кармой.

2.38. Джива обладает многими качествами и является причиной всех событий, испытывая результаты своих Карм, накопленных в прошлой жизни.

2.39. Все, что относится к удовольствиям или страданиям, рождено Кармой. Все существа наслаждаются или страдают в соответствии с результатами своих действий.

2.40. Желания, которые вызывают удовольствие и боль, производятся Дживой в соответствии с прошлой Кармой.

2.41. Джива, в которой добрые и достойные действия преобладали, получает счастливую следующую жизнь.

2.42. Джива, в которой преобладают дела злые, никогда не останется в покое.

2.43-2.44. Из-за испорченности своих собственных Карм человек забывает Брахмана ради материального мира. Из желаний проистекают все заблуждения. Искоренить их трудно, но познание нереальности мира несет спасение, и тогда желания разрушаются.

2.45. Кажущаяся реальность объективного мира - иллюзорна.

2.46. Эта иллюзия живет до тех пор, пока отрицается существование Брахмана.

2.47. Глубоким познанием эти заблуждения рассеиваются.

2.48. Кто не видит Брахмана, тот видит только множество разрозненных вещей.

2.49. Единственное достойное употребление этого тела - как орудия для достижения Нирваны.

2.50. Через разные воплощения Дживу сопровождают изначальные желания (Васаны).

2.51. Если практикующий Йогу желает пересечь океан этого мира, он должен исполнять обязанности своего ашрама, отказываясь от плодов своих дел.

2.52. Нирвана не для того, кто привязан к чувственным объектам и чувственным удовольствиям.

2.53. Когда человек непосредственно видит суть, тогда ритуалы для него не обязательны.

2.54. Цель достигается только через познание. Когда низшие Таттвы (качества) устранены, тогда появляется моя Таттва.

### **Глава 3. Практика Йоги**

3.1. В сердце есть сверкающий лотос с 12 лепестками, на них- 12 букв: ка, кха, га, гха, на, ча, чха, джа, джха, н, т, тха. Здесь обитает Прана, украшенная разными желаниями, сопровождаемая прошлыми деяниями (Кармой), которая не имеет начала и соединена с Ахамкарой (самосознанием).

3.2. Все видоизменения Праны здесь не могут быть описаны.

3.3-3,5. Прана. Апана, Самана, Удана, Вьяна, Нага, Курма, Крикара, Дэвадатта, Джнананджана - десять основных видов Праны.

3.6. Из них первые пять - главнейшие, а Прана и Апана - высшие.

3.7. Прана находится в сердце, Апана-в области ануса, Самана - около пупа, Удана - в горле, Вьяна движется через все тело.

3.8. Остальные пять исполняют функции: отрыжки, голода, жажды, зевания и икоты.

3.9. Тот, кто знает этот микрокосм тела, тот, будучи свободным от грехов, достигает высшей ступени.

#### **Гуру**

3.10. Успехов в Йоге добиваются неослабевающей практикой.

3.11. Только знание, сообщенное из уст Гуру могущественно и полезно. В ином случае знание бесплодно, слабо и может повредить здоровью.

3.12. Тот, кто внимает всегда Гуру, тот достигает плодов знания.

3.13. Гуру - отец, мать. Бог. Ему следует служить делом, словами и мыслями.

3.14. Почитающий Гуру достигнет всевозможных благ.

3.15. Гуру достоин всяческого почитания.

#### **Адхикари**

3.16. Вера, самоконтроль и упорная практика-вот залог успеха.

3.17. Тот, кто предается чувственным удовольствиям, не имеет веры, лишен почитания к своему Гуру, присутствует на беспорядочных сборищах, предается ложным и тщетным спорам, жесток в своих речах - тот никогда не достигнет

успеха.

3.18. Шесть условий нужны для успеха: вера, постоянство, почтение к Гуру, дух общего единства, сдержанность чувств и умеренное питание.

3.19. Практиковать нужно в соответствии с методом, указанным Гуру.

## **Место**

3.20. Пусть йогин направится в хорошее и приятное уединенное место, сделав подстилку из травы Куша, примет там Падмасану, и начнет практиковать Пранаяму.

3.21. Держа тело прямо, с руками, соединенными как для молитвы, пусть он приветствует Гуру и святых покровителей.

## **Пранаяма**

3.22. Дыши попеременно правой и левой ноздрей, задерживая воздух на вдохе как можно дольше.

3.23. Вдыхай медленно и спокойно.

3.24. Делай Кумбхаки (задержки) по 20 раз подряд.

3.25. Упражняться в этом нужно четыре раза в сутки: на восходе, в полдень, на закате и в полночь.

3.26. Через три месяца ежедневных занятий Нади будут полностью очищены.

3.27. Тогда йогин освободится от своих недостатков и сможет приступить к первой стадии практики Йоги, называемой Арамбха.

3.28. Следующие признаки характеризуют тех, у кого Нади очищены.

3.29. Тело их становится гармонично развитым, приятно пахнет, и прекрасно выглядит и вызывает к себе любовь. Есть четыре стадии Пранаямы: Начальная стадия: Арамбха авастха. Стадия соединения с высшим Я: Гхата авастха. Стадия знания: Паричая авастха. Стадия окончательного совершенства: Нишпати авастха. Вот первая стадия Пранаямы, Арамбха авастха.

3.30. Она разрушает все грехи и скорби.

3.31. Йогин приобретает следующие качества: аппетит, благожелательность ко всему, красоту, смелость, энтузиазм и силу.

3.32. Теперь я расскажу тебе о великих препятствиях в Йоге. Избавившись от них, йогин легко пересечет океан мировой скорби.

## **Вещи, от которых нужно отречься**

3.33. Йогин должен оставить следующее: пищу кислую, вяжущую, острую, горькую, соль, горчицу, пищу жареную на масле, чревоугодие, праздное

хождение, купание до восхода солнца, смотрение на огонь, посты, пустые разговоры, общение с женщинами, мысли иные кроме Мокши (освобождения), ложь, двойственность, гордыню, жестокое обращение с животными и их убийство, враждебное отношение к кому бы то ни было и присвоение чужого.

## **Средства**

3.34. Сейчас я расскажу тебе о средствах, с помощью которых ты быстро достигнешь успеха в Йоге. Если держать их в тайне, успех придет несомненно.

3.35. Великий йогин должен соблюдать следующие предписания: употреблять очищенное масло, молоко, сладости, камфару, говорить добрые слова, иметь уединенную комнату, слушать речи об истине, исполнять свои домашние обязанности без привязанности к ним, воспевать имя Вишну, слушать музыку, возвышающую душу, быть терпеливым, постоянным, всепрощающим, строгим к себе, выполнять очистительные процедуры, быть умеренным и служить Гуру.

3.36. Когда Прана идет через солнце, Пингалу, (днем) йогин должен принимать пищу. Когда Прана идет через "луну", Иду (ночью), йогин должен ложиться спать.

3.37. .Пранаямой нельзя заниматься ни после еды, ни на голодный желудок. Перед занятиями надо съесть немного молока и масла.

3.38. Тот, кто хорошо утвердился в своей практике, в этих ограничениях не нуждается. Пусть Садхака (практикующий йогу) ест небольшое количество (пищи) за один раз и практикует Пранаяму ежедневно в определенное время.

3.39. Когда йогин может по своей воле регулировать (задержку) воздуха и остановить дыхание на такое время, на какое он хочет, он достиг успеха в Кумбхаке (задержке дыхания). Есть ли вещи, которые не подвластны йогину теперь, после успеха в Кумбхаке?

## **Первая ступень**

3.40. Когда на первой стадии Пранаямы тело вспотеет, пот следует втереть, иначе оно теряет свою силу.

## **Вторая и третья ступень**

3.41. На второй стадии тело дрожит, а на третьей подпрыгивает, как лягушка. Наконец оно поднимается в воздух.

## **Вайю-сиддхи**

3.42. Когда йогин, сидящий в Падмасане, сможет подниматься в воздух, он приобрел Вайю-сиддхи, что разрушает тьму мира.

3.43. Но пока он не достигнет этого, пусть придерживается всех правил и ограничений, изложенных выше. Уменьшение количества кала и мочи, а также уменьшение продолжительности сна будет указывать на его совершенство в Пранаяме.

3.44. Он избавится от скорби, от болезней, от плохо пахнущего пота, слюны и глистов.

3.45. Когда количество слизи, газов и желчи больше не увеличивается, тогда можно не придерживаться строгих предписаний в отношении диеты и отдыха.

3.46. И слишком большое количество пищи, и слишком малое, и полное ее отсутствие ему не повредят. Йогин приобретает Бхучари-сиддхи: он будет двигаться, как лягушка, прыгающая по земле, когда она испуганно убегает от хлопка в ладони.

3.47. Поистине трудно заниматься йогой, однако пусть йогин идет на риск, даже если его жизнь будет держаться на волоске.

3.48. Сидя в уединенном месте, отрешившись от мыслей и чувств и беззвучно повторяя Пранаву (ОМ), он разрушит все препятствия.

3.49. Пранаямой он освободится от всей своей Кармы, прошлой и настоящей.

3.50-51. С помощью практики Пранаямы он освободится от последствий как добрых, так и злых поступков, накопившихся за его прошлые жизни.

3.52. Пересекая океан добродетели и порока, он свободно движется через три мира.

### **Сиддхи или совершенства**

3.53. Он (йогин) должен практиковать задержку дыхания в течение трех гхари (1,5 часа). Этим он достигнет Сиддхи.

3.54. Вакья-сиддхи - дар пророчества, Камачари - способность перемещаться в любую область пространства, Дурадриштхи - ясновидение, Пракайяправесана - способность вхождения в любые тела, превращение неблагородных металлов в золото, превращение в невидимку и способность движения по воздуху.

### **Гхата авастха**

3.55. Когда с помощью Пранаямы йогин достигает состояния Гхаты, тогда нет ничего во Вселенной, чего бы он не мог совершить.

3.56. Гхата-это то состояние, в котором Прана и Апана, Нада и Бинду, Дживатма и Параматма соединяются.

3.57. Когда йогин приобретает способность задерживать дыхание в течение трех часов, тогда достигается чудесное состояние Пратьяхары.

3.58. Он может созерцать и изучать любые объекты, но при этом дух его остается чист и невозмутим. Когда природа действия различных чувств известна, тогда они могут контролироваться.

3.59. Когда йогин научится выполнять одну Кумбхаку (задержку дыхания) в течение восьми данд (данда - 24 минуты, всего 3 часа 12 минут), то его

можно на это время похоронить, и он останется невредимым.

## Паричайя

3.60. После этого йогин достигает Паричайя-авастха, Когда Прана покидает солнце и луну (Иду и Пингалу), оставаясь неподвижным и непоколебимым в Сушумне. Тогда йогин входит в состояние Паричайя.

3.61. Когда в практике Йоги он достигает силы действия (Крийя-шакти) и проходит через Чакры, достигая истинного состояния Паричайя, тогда он видит тройственный эффект Кармы.

3.62. Тогда пусть он разрушает все Кармы с помощью Ом, тогда пусть совершает Кайя-вьюха (мистический процесс организации различных скандх тела), чтобы страдать и наслаждаться в одном теле без перерождений.

3.63. Тогда пусть йогин практикует пятичасовую Дхарану (концентрацию) на Вишну, которой достигается управление пятью элементами. Они теперь не могут повредить ему, и он должен выполнить восемь Кумбхак в каждой из чакр.

3.64. Пусть йогин практикует эту Дхарану так: пять гхатик (гхатика - то же, что данда, 24 минуты; всего 2 часа) в Муладхаре, в Свадхистхане, в Манипуре, в Анахате, в Вишуддхе, в Аджде.

3.65. Мудрый йогин, который постоянно практикует эту Дхарану, не умирает в течение сотен циклов великого Брахмы.

## Нишпатти

3.66. Постоянно упражняясь, йогин достигает Нишпатти авастхи (состояния совершенства). Йогин, сжегший все •семена Кармы, существовавшие изначально, пьет воды бессмертия.

3.67. Когда Дживан-мукта (освобожденный при жизни) достиг совершенного Самадхи и может вызывать его по желанию, тогда пусть йогин соединит Четана (сознание: от Читта) с воздухом (Праной) и вместе с силой Крийя-шакти (с пробудившейся Кундалини-Шакти) овладеет шестью чакрами и растворит их в силе, которая - Джнана-шакти, сила знания.

3.68. Знающий Вайю-садхану, он видит тщету всех страданий и удовольствий этого мира.

3.69. Когда опытный йогин, помещая язык в корень неба может пить Прана-вайю, тогда приходит полное растворение всех Йог, и он уже не нуждается больше (даже) в Йоге.

3.70. Когда опытный йогин, зная законы действия Праны и Апаны, может пить холодный воздух через рот сложенный в форме клюва ворона, тогда он приобретает право на освобождение.

3.71. Тот мудрый йогин, который пьет каждое утро нектар воздуха в соответствии со своими правилами, разрушает усталость, старость и болезни.

- 3.72. Когда йогин, повернув язык вверх, может пить нектар, текущий с луны, расположенной в межбровье, то через месяц он победит смерть.
- 3.73. Когда, закрыв языком горло и созерцая богиню Кундалини, он пьет нектар, струящийся с луны, то еще до прошествия шести месяцев он становится мудрецом.
- 3.74. Когда утром и вечером он пьет воздух через рот, сложенный в форме клюва ворона, созерцая при этом движущуюся богиню Кундалини, он излечивается от чахотки.
- 3.75. Когда мудрый йогин пьет жидкость днем и ночью через <клюв ворона>, его болезни разрушаются и он обретает силы ясновидения и яснослышания.
- 3.76. Когда, крепко сомкнув зубы и подняв язык вверх, мудрый йогин пьет нектар очень медленно, он в кратчайшее время побеждает смерть.
- 3.77. Тот, кто ежедневно делает это упражнение в течение шести месяцев, освобождается от всех грехов и болезней.
- 3.78. За год он станет подобным Бхайраве (Шиве), приобретет силы и победит все элементы.
- 3.79. Если йогин может оставаться в течение половины секунды с языком, повернутым назад, он освобождается от болезней, старости и смерти.
- 3.80. Никогда не умрет тот, кто соединен с Праной и занимается созерцанием, повернув язык.
- 3.81. Он становится подобным Камадэве (прекрасному богу любви), он не чувствует больше ни голода, ни жажды, ни потребности во сне.
- 3.82. Он становится совершенно безразличным к миру. Препятствий для него не существует, и он может переноситься куда угодно.
- 3.83. Он освобождается от перерождений и от влияния добродетели и порока, наслаждаясь вечным благом.

## **Асаны**

- 3.84. Из 84 Асан я упомяну Сиддхасану, Падмасану, Уграсану и Свастикасану.

## **Сиддхасана**

- 3.85. Старательно прижав пяткой Йони (промежность), йогин должен поместить другую пятку над лингамом (половым органом), фиксируя взор между бровями. Чувства успокоены, тело совершенно прямое.
- 3.86. Эта поза - способ быстро достичь совершенства в Йоге.
- 3.87. Благодаря этой позе, йогин покидает мир и достигает высочайшей цели. Во всем мире нет более тайной позы, чем эта. Созерцанием, совершаемым в этой позе, йогин освобождается от грехов.



## **Падмасана**

3.88. Руки скрещены, ноги положены на бедра, взгляд на кончике носа, язык прижат к корням зубов. Подбородок поднят, грудная клетка расширена. Медленно вдыхая воздух, наполни грудь, и выдыхай медленно и непрерывным потоком.

3.89. Не каждый, а только мудрый достигает успеха в этом.

3.90. Он уравнивает свои жизненные силы, которые теперь гармонично текут через все его тело.

3.91. Пранаяма в Падмасане приводит йогина, знающего действие Праны, к освобождению.

## **Уграсана**

3.92. Вытянув ноги и держа их врозь, возьми голову руками и положи ее на колени.

3.93. Тот, кто практикует это, достигает всех Сиддхи. Эта Асана прогоняет все скорби и дает достижение Вайю-сиддхи. Держи это в тайне и не открывай никому.

## **Свастикасана**

3.95. Помести подошвы на бедра, сиди прямо и свободно. Это называется Свастикасана.

3.96. Мудрый йогин практикует это для регулирования дыхания и для достижения Вайю-сиддхи.

3.97. Это также называется Сукхасана.

## **Глава 4. Мудры**

### **Йони-Мудра. Священный напиток Кула.**

4.1. Сильно вдохнув, фиксируй ум в Адхара-лотосе (Муладхаре) и сжимай Йони (анус).

4.2. Представь бога любви Камадэва, обитающего в Брахма-йони и прекрасного, как цветок Бандхука (*Pentapetes Phoenicia*, тропическое растение), сверкающего как 100000 солнц и прохладного как 100000 лун. Над этим (Брахма-йони) есть небольшое тонкое пламя, природа которого - чистое сознание. Затем представь себя соединенным с этим пламенем.

4.3. Представь, что это пламя поднимается через Сушумну и через все три тела

в их порядке. В каждой из Чакр это пламя порождает нектар (Куламрита), сущность которого - великое блаженство. Его цвет - беловато-розовый, и эта жидкость бессмертия течет вниз. Пусть йогин пьет это вино бессмертия, которое божественно, а потом пусть снова возвращается в Кула (в область Муладхары).

4.4. Затем пусть он (йогин) снова входит в Кула практикой Мантра-йоги (т.е. Пранаямы). Эта Йони (Брахма-йони в Муладхаре) описана мной в соответствии с Тантрами.

4.5. Затем пусть он будет поглощен этой Йони, где сияет пламя смерти, природа Шивы. Так описан способ практики великой йони-мудры. При успехе в ней нет ничего, что не могло бы быть достигнуто.

4.6. Даже Мантры, утратившие силу, с помощью Йонимудры дадут освобождение ученику, прошедшему обряд посвящения и испугавшемуся в нектаре 1000 раз.

4.7. Практикующий Йони-мудру не осквернится грехом, даже если убьет 1000 брахманов или обитателей трех миров.

4.8. Или если он убьет своего учителя, выпьет вина, совершит воровство или осквернит ложе своего наставника.

4.9. Кто желает освобождения, тот должен практиковать Йони-мудру ежедневно.

4.10. Практикой достигается высшее сознание Йоги, успех в Мудрах и Пранаяме, и победа над смертью.

4.11. Дар пророчества и способность находиться везде, где пожелаешь, тоже приобретается практикой.

### **Пробуждение Кундалини**

4.12. Вот лучшие средства успеха в Йоге, которые следует сохранять в тайне, ибо она - недостижима для всех.

4.13. Когда Кундалини пробуждена милостью Гуру, она легко и свободно пронизывает лотосы.

4.14. Мудры следует выполнять с величайшим старанием и в той последовательности, которая может пробудить богиню Кундалини, спящую у входа в Брахмарандхру.

4.15. Из всех Мудр лучшие - десять: Маха-мудра, Махабандха, Маха-ведха, Кхечари, Джаландхара, Мула-бандха, Випарита-карани, Уддиана, Ваджроли и Шакти-чалана.

### **Маха-мудра**

4.16. Благодаря ей успеха достигли Капила и другие великие мудрецы.

4.17. Прижми Йони пяткой левой ноги; вытянув правую ногу, держи ее руками. Закрыв девять ворот тела, помести подбородок на грудь и концентрируйся на

вибрациях ума. Задерживай воздух на вдохе. Потом поменяй положение ног.

4.18. Так даже самый неудачливый йогин придет к успеху. Все Нади тела пробуждаются, а жизненная сила возрастает. Все грехи и болезни будут побеждены. Тело садхака становится безупречно красивым, смерть удаляется от него, а все желания исполняются.

4.19. С помощью этой Мудры можно переплыть океан мира.

4.20. Храни эту Мудру в тайне и не открывай никому.

### **Маха-Бандха**

4.21. После Маха-мудры помести правую ногу на левое бедро, сожми Йони (анус) и поднимай Апану вверх, соединяя ее с Самана-вайю. Прана-вайю направляй вниз и в пупке соедини все три.

4.22. Вайю входит в Сушумну, тело укрепляется, сердце наполняется блаженством.

### **Маха-ведха**

4.23. Когда йогин, выполнив Маха-бандху, соединил Прану с Апаной, он, наполнив тело воздухом, медленно перемещает Прану и Апану вниз.

4.24. Когда йогин с помощью Вайю (воздуха) пронзит узлы (грантхи), находящиеся в Сушумне, тогда должен быть пройден и узел Брахмы.

4.25. Маха-ведха дает Вайю-сиддхи, побеждает старость и смерть.

4.26. Боги, обитающие в Чакрах, дрожат во время Пранаямы, а великая богиня Кундалини, Маха-Майя также поглощается на (вершине) горы Кайласы.

4.27. Маха-мудра и Маха-бандха бесполезны без Махаведхи.

4.28. Не пройдет и шести месяцев, как практикующий это победит смерть.

4.29. При настойчивой практике успех будет несомненно достигнут.

4.30. Храни это в тайне и не открывай никому.

### **Кхечари-мудра**

4.31. Сидя в Ваджрасане, взгляд устреми между бровями, а язык помести в углублении над горлом, в устье источника нектара.

4.32. йогин, ежедневно пьющий этот нектар, достигнет Виграха-сиддха (власть над своим телом) подобно льву, побеждающему слона смерти.

4.33. Кхечари даже самого нечистого делает чистым.

4.34. В одно мгновение он пересекает океан грехов и, испытав блаженство мира богов, рождается в благородной семье.

4.35. Для практикующего Кхечари-мудру настойчиво, сотни периодов Брахмы - как несколько минут.

4.36. Благодаря Кхечари-мудре достигается высочайшая цель (Йоги) и все грехи побеждаются.

4.37. Храни ее в тайне и не открывай никому.

### **Джаландхара-мудра**

4.38. Прижми подбородок к груди. Огонь в области пупа пьет нектар, выделяемый тысячелестковым лотосом. Джаландхара-мудра препятствует этому.

4.39. Тогда йогин может пить нектар сам и наслаждается бессмертием в трех мирах.

4.40. Эту Бандху нужно практиковать ежедневно.

### **Мула-Бандха**

4.41. Крепко прижав анус пяткой, поднимай Апана-вайю. Мула-бандха побеждает старость и смерть.

4.42. Если во время этой Мудры йогин соединяет Апанавайю с Прана-вайю, тогда это будет йони-мудра.

4.43. А чего не совершит тот, кто овладел Йони-мудрой? Сидя в Падмасане, он покинет землю и сможет двигаться по воздуху.

4.44. Чтобы пересечь океан мира, практикуй эту Бандху в тайном месте.

### **Випарита-карани**

4.45. Голову положи на землю, ноги подними вверх и двигай ими кругообразно. Это - Випарита-карани, хранимая в тайне во всех Тантрах.

4.46. Йогин, который практикует Випарита-Карани по три часа ежедневно побеждает смерть и не разрушается даже в Пралайе.

4.47. Практикующий эту Бандху и пьющий нектар, становится равным Сиддхам.

### **Уддийяна-Бандха**

4.48. Втягивай внутренности вокруг пупка. Это Уддиана-Бандха. Подобно льву, эта Уддиана-Бандха убивает слона смерти.

4.49. Йогин, делающий это по пять раз в день, очищает этим свой пупок и этим очищает Вайю тела.

4.50. Желудочный огонь разгорается, а йогин побеждает смерть.

4.51. Этим достигается Виграха-сиддхи.

4.52. Изучив это от Гуру, мудрый йогин настойчиво практикует эту бесценную мудру в спокойном месте.

### **Шакти-Чалана мудра**

4.53. Пусть йогин поднимает Кундалини, спящую в Адхара-лотосе с помощью Апана-ваю. Это - Шакти-чалана, подательница всех сил.

4.54. Она продлевает жизнь и излечивает все болезни.

4.55. Змея Кундалини поднимается практикой этой мудры.

4.56. Тот, кто практикует Шакти-чалани в соответствии с инструкциями Гуру, достигает Виграха-сиддхи и побеждает страх смерти.

4.57. Тот, кто практикует эту Мудру всего две секунды, но со старанием, тот близок к успеху.

4.58. Нет равных этим десяти Мудрам. Даже с помощью одной из них можно стать Сиддхой (достигшим успеха).

## **Глава 5. Садхана**

5.1. Парвати сказала: О, Господин! О, возлюбленный Шанкара (Шива). Поведай мне ради тех, чьи умы ищут высочайшей цели, о помехах в Йоге.

5.2. Шива сказал: Слушай, о Богиня! Я расскажу тебе о всех препятствиях, что стоят на пути йоги. Бхога (наслаждение) - величайшая из всех помех.

### **Бхога (наслаждение)**

5.3. Женщины, мягкая постель, сиденья, богатства, лакомые блюда, кареты, царства, сила, золото, драгоценные камни, скот, изучение Вед и Шастр, танцы, пение, украшения, жены и дети - все это большие помехи.

Сейчас слушай о препятствиях, возникающих от религиозных обрядов.

### **Дхарма**

5.4. Препятствия, создаваемые Дхармой: омовения, соблюдения диеты и священных дней луны, огонь, жертвоприношения, страстное желание освобождения, обеты, посты, молчание, аскетизм, созерцание и объекты созерцания, мантры, подаяние милостыни, всемирная слава, монастыри, голодание, поклонение Луне (Чандра-яна) и паломничество.

5.5. А сейчас я опишу, о Парвати, препятствия, проистекающие из знания: сидение в Гомукхасане и практика Дхаути, различение Нади, изучение Пратьяхары, стремление пробудить Кундалини быстрым движением живота, вступление на путь Индрий и знание действия Нади. Все это - препятствия.

5.6.; Теперь, о Парвати, об ошибочных представлениях о диете: мнение, что Самадхи может быть вызвано приемом каких-либо химических веществ или особенной пищи - ошибочно.

5.7. Дружи с добродетельными и избегай порочных - и это ошибочное мнение. Измерение легкости или тяжести вдыхаемого или выдыхаемого воздуха - это пустая затея.

5.8. Учение о том, что Брахман находится в теле, или что Он - создатель форм, или о том, что Он сам имеет форму, или же о том, что Он ее не имеет; или что Он есть все - все эти утешающие (ум) учения всего лишь препятствия.

### **Четыре вида Йоги**

5.9. Существуют четыре вида Йоги: Мантра-Йога, Лайя-Йога, Хатха-Йога и Раджа-Йога.

### **Четыре типа учеников**

5.10. Садхаки бывают четырех типов: слабые, умеренные, горячие и очень горячие.

5.11. Люди не предприимчивые, забывчивые, слабые, ищущие ошибки в учителях, жадные, порочные, любящие сладкое, привязанные к своим женам, робкие, непостоянные, болезненные, несвободные, жестокие - это слабые садхаки. С трудом достигают они успеха даже за 20 лет. Они подходят лишь для Мантра-Йоги.

5.12. Умеренные садхаки имеют право на Лайя-Йогу: думающие, милосердные, желающие добродетелей, с приятной речью, избегающие крайностей.

5.13. Горячие имеют право на Хатха-Йогу: с постоянным умом, знающие Лайя-Йогу, независимые, полные энергии, великодушные, преисполненные симпатии, прощающие, справедливые, смелые, полные веры, поклоняющиеся своим Гуру, всегда практикующие Йогу - это Адхиматры, они достигают успеха за шесть лет.

5.14. Очень горячие, имеющие право на все виды йоги: это те, кто имеет огромный запас энергии, предприимчив, знает Шастры, настойчив, свободен от влияния эмоций, кого не легко смутить, кто с ранней юности умерен в еде, управляющий своими чувствами, бесстрашный, чистый, искусный, милосердный, помогающий всем, знающий, способный, устойчивый, удовлетворенный, прощающий, с хорошим характером, религиозный, умеющий хранить тайну, с кроткой речью, миролюбивый, имеющий веру в Писания, полный почтения к Богу и к Гуру, кто не тратит свое время в обществе; свободный от гнетущей болезни, знакомый с обязанностями Адхиматры, практикующий все виды Йоги-он достигнет успеха за три года.

### **Практикопасана**

5.15. Эта практика позволяет видеть как видимые, так и невидимые объекты, а человек этим очищается.

5.16. На чистом небе, освещенном солнцем, ищи свое божественное отражение, если оно станет видно хотя бы на секунду, ты тотчас же увидишь в небе Бога.

5.17. Тот, кто ежедневно видит тень на небе, тот продлевает свою жизнь и не умрет.

5.18. Когда тень видна полностью, отраженная на небесах, тогда победа достигнута: победив Вайю, он (такой йогин) вездесущ.

5.19. Тот, кто всегда практикует это и знает Параматму, тот становится полностью счастливым.

5.20. Это полезно при путешествиях, женитьбе, тяжелой работе, при волнении и беспокойстве. Это разрушает грехи.

5.21. Упорный йогин, практикующий это постоянно, начинает видеть свою тень в своем сердце и так достигает освобождения.

## **Раджа-йога**

5.22. Закрой уши большими пальцами, глаза - указательными, ноздри - средними, губы - остальными. Йогин, заключивший таким образом воздух, видит свою душу в форме света.

5.23. Увидевший этот свет хотя бы на мгновение, свободен от греха.

5.24. Йогин, практикующий это постоянно, забывает свое физическое, тонкое и причинное тело и становится единым с этой душой.

5.25. Кто практикует это в тайне - поглощается Брахманом, и грехи не мешают больше ему.

5.26. Это - верный путь к Нирване. Держи это в тайне. Это моя любимая Йога. Благодаря такой практике, йогин начинает слышать звуки Нада.

•5.27. Первый звук подобен жужжанию пчелы, потом звук флейты, арфы, колокольчиков и рокот грома. Фиксируя внимание на этих звуках, йогин достигает освобождения.

5.28. Когда ум йогина поглощен этим звуком, он забывает всё внешнее.

5.29. Этой практикой йогин побеждает доброе, злое и безразличное и, будучи свободным от всех состояний, растворяется в Чидакше - пространстве сознания.

## **Тайна**

5.30. Нет Асаны, подобной Сиддхасане; нет силы, подобной Кумбхаке; нет Мудры, подобной Кхечари; нет Лайи (растворения), подобного Нада.

5.31. О возлюбленная, даже тот, кто полон грехов, может достичь так освобождения.

5.32. Поклоняющийся Богу и в совершенстве исполняющий лучшее в йоге, пребывающий в спокойном, устойчивом состоянии и позе, пусть мудрый йогин

посвятит себя этой Йоге с помощью милости своего Гуру.

5.33. Отдав все свое имущество Гуру, знающему Йогу, и удовлетворяя его своим величайшим усердием, пусть мудрый получит это посвящение.

5.34. Снискав благоволения брахманов и воздавая им за это добром, пусть мудрый с чистым сердцем получит эту йогу в моем доме (храме Шивы).

5.35. Оставив с помощью указанных методов все свои Прошлые тела (кармы) и находясь в своем духовном теле, йогин получит эту йогу.

5.36. Оставив общество людей и сидя в Падмасане, пусть йогин сожмет две Виджняна-нади (коронарные артерии) двумя пальцами.

5.37. Достигая успеха в этом, он становится счастливым и непорочным.

5.38. Тот, кто практикует это, достигает успеха и получает Вайю-сиддхи.

5.39. Он освобождается от грехов и Вайю входит в Сушумну.

5.40. Йогина, который практикует это с упорством, почитают даже боги. Он получает Сиддхи и может быть вездесущим в трех мирах.

5.41. По мере того, как он достигает управления Ваю, он получает власть над своим телом и, мудро обитая в собственном духе, наслаждается миром в этом теле.

5.42. Эта Йога должна храниться в тайне. Открывать ее можно лишь тому, кто обладает всеми качествами йогина.

### **Различные виды Дхараны**

5.43. Пусть йогин сидит в Падмасане и фиксирует внимание на полости рта, поместив язык в основание нёба - этим он погасит голод и жажду.

5.44. Ниже полости горла расположена прекрасная Курма Нади. Когда йогин фиксирует внимание на ней, он достигает великой концентрации на Читте (природе своего сознания).

5.45. Когда йогин постоянно мыслит о том, что ему дан третий глаз (глаз Шивы), тогда он воспринимает огонь, яркий, как молния. Созерцание этого яркого света разрушает все грехи и даже самый слабый садхака достигает высочайшей цели (Йоги).

5.46. Если йогин размышляет об этом свете день и ночь, он видит Сиддхов и может разговаривать с ними.

5.47. Тот, кто созерцает Шунью (пустотность, Великую Пустоту) всегда, идет он или стоит, спит или бодрствует, тот становится подобным Акаше (пустому пространству) и поглощается в Чидакаше (пространстве сознания).

5.48. Йогин, желающий успеха, должен всегда приобретать это знание. Ежедневной практикой в этом он становится единым со мной. Силой этого



знания он становится любимым всеми.

5.49. Когда йогин, победив все элементы и устранившись от всех надежд и мирских привязанностей, сидя в Падмасане, фиксирует взгляд на кончике носа, его ум становится успокоенным и он обретает силу, называемую Кхечари.

5.50. Великий йогин созерцает свет, чистый, как святая гора Кайласа, и с помощью силы своего опыта он становится владыкой света.

5.51. Вытянувшись на земле, пусть он созерцает этот свет. Все его слабости будут разрушены. Благодаря созерцанию задней части головы, он становится победителем смерти.

5.52. Пища претерпевает изменения в организме. Лучшая ее часть, тонкий экстракт, используется для питания тонкого тела (Лингашариры). Другая часть питает грубое тело, состоящее из семи Дхату.

5.53. Третья часть, худшая, выходит из тела с калом и с мочой.

5.54. Когда Вайю движется в теле через все Нади, тогда благодаря Вайю жидкости тела получают необычайную силу.

5.55. Наиболее важных Нади 14. По ним течет Прана.

## **Шесть чакр**

### **Муладхара**

5.56. Двумя пальцами выше ануса, двумя пальцами ниже лингама (пениса), на четыре пальца в ширину расположена область, подобная луковице.

5.57. Внутри её есть йони, с лицом, повернутым назад. Это пространство - корень. Там обитает богиня Кундалини. Она обнимает все Нади и имеет три с половиной оборота. Держа хвост в своем собственном рту, она покоится в отверстии Сушумны.

5.58. Она спит там подобно змее и светится своим собственным светом. Это - богиня речи, и она называется семенем (Биджа).

5.59. Знай эту Кундалини, полную энергии и подобную пламенеющему золоту, обладающую силой (Шакти) Вишну. Это - мать Саттвы, Раджаса и Тамаса.

5.60. Там расположено Кама-биджа (семя любви) прекрасное как цветок Бандхука. Его слог - КЛИМ. Оно сверкает, как отполированное золото и считается йогинами вечным.

5.61. Сушумна охватывает также и его. Прекрасное семя покоится здесь, ярко сияя подобно осенней луне в блеске миллиона солнц и в холоде миллиона лун. Богиня Трипура Бхайрави владеет этими тремя - огнем, солнцем и луной. Она, Изначальная Сила, называется также Биджа.

5.62. Она наделена силами движения и чувства и циркулирует по телу. Она тонка и имеет вид пламени. Иногда она поднимается, а иногда опускается.

Такова Изначальная Сила, покоящаяся в йони и называемая Сваямбху-лингой, саморожденной (не сотворенной никем).

5.63. Все это называется Адхара падма (поддерживающий лотос) и его 4 лепестка обозначены буквами Ва Ща, Ша, Са.

5.64. Неподалеку от Сваямбху-лингама расположена золотая область Кула. Ее владыка - Двиранда, а богиня - Дакини. В центре лотоса - Йони, где обитает Кундалини. Здесь циркулирует яркая энергия Кама-биджа (семя любви). Мудрый йогин, постоянно концентрирующийся на Муладхаре, приобретает Дардури-сиддхи (сила прыжка лягушки). Постепенно он сможет оставлять землю (и подниматься в воздух).

5.65. Тело становится сияющим, огонь мощным, приходит свобода от болезней, одаренность и вездесущность.

5.66. Йогин знает свое прошлое, настоящее, будущее и их причины. Он овладел неведомыми науками и их тайнами.

5.67. На его языке танцует богиня учения и он приобретает успех в мантрах.

5.68. Так говорит Гуру. Это разрушает старость и смерть. Практикующий Пранаяму, должен всегда размышлять об этом. Благодаря этому истинному созерцанию, йогин освобождается от грехов.

5.69. Когда йогин медитирует над Муладхарой, его грехи разрушаются.

5.70. Ум получает все, чего бы он ни пожелал. Он видит того, кто дает освобождение, того, кто наилучший и внутри, и извне, и кого следует почитать с величайшим старанием. Лучше него я не знаю никого.

5.71. Тот же, кто поклоняется внешним идолам и оставил Шиву, существующего внутри него - тот подобен тому, кто имел пищу в руках, выбросил ее и отправился на поиски пропитания.

5.72. Ежедневно надо медитировать над Сваямбху-лингамом. Нельзя пренебрегать этим. Все силы придут этим путем.

5.73. При ежедневной практике успех придет за шесть месяцев и Вайю войдет в Сушумну. 5.74. йогин овладеет своим умом, дыханием и семенем. Это будет успехом как в этом, так и в другом мире.

## **Свадхистхана**

5.75. Эта чakra расположена в основании лингама (половых органов). Она имеет 6 лепестков: Ба, Бха, Ма, Йа, Ра, Ла. Цвет ее кроваво-красный. Владыка ее - Бала, а богиня - Ракини.

5.76. Тот, кто ежедневно размышляет над Свадхистханой, становится владыкой любви и обожания всех прекрасных богинь.

5.77. Он знает наизусть разные Шастры, и нет науки, неизвестной ему. Он освобождается от всех болезней и смело движется через мир.

5.78. Смерть поглощена им, он же не поглощен ничем. Он приобретает силы Сиддхи, Вайю гармонично движется через все его тело, а возможности тела увеличиваются. Количество нектара, текущего из Сомы-чакры, возрастает.

## **Манипура**

5.79. Лотос Манипура расположен около пупка. Цвет его золотой: десять лепестков: Да, Дха, На, та, тха, да, дха, на, па, пха.

5.80. Ее владыка - Рудра, податель всех благ, а богиня - Лакини.

5.81. Когда йогин размышляет над Манипурой, он получает Потала-сиддхи (постоянное счастье). Он становится владыкой желаний, разрушает скорби и болезни, обманывает смерть и может входить в тело другого.

5.82. Он может создавать золото, видеть посвященных, открывать средства от болезней и находить скрытые сокровища.

## **Анахата**

5.83. Анахата-лотос расположен в области сердца. Цвет его - глубокий кроваво-красный. Семя - Вайю. Двенадцать лепестков: Ка, Кха, Га, Гха, На, Ча, Чха, Джа, Джха, ньа, Та, Тха.

5.84. В этом лотосе расположено пламя, называемое Бана-лингам. Медитацией на нем приобретаются объекты видимого и невидимого мира.

5.85. Владыка лотоса - Пинаки, богиня - Какини. Того кто всегда размышляет над этим лотосом в сердце, желают небесные девы.

5.86. Он получает неизмеримое знание, знает прошлое настоящее и будущее, обладая способностью ясновидения и яснослышания, и может путешествовать по воздуху.

5.87. Он видит посвященных и богинь, известных, как йогини. Приобретает силу Кхечари и побеждает все, что движется в воздухе.

5.88. Тот, кто ежедневно размышляет над скрытым Бана-лингамом, достигает Кхечари и Бхучари (уход из мира по желанию).

5.89. Невозможно описать словами важность медитации на этом лотосе. Даже такие боги, как Брахма, держат в тайне этот метод созерцания.

## **Вишуддха**

5.90. Вишуддха-лотос расположен у горла. Цвет его - сияющее золото, лепестков 16: А, Аа, И, Ии, У, Уу, Ри, Рии, Ли, Лии, Е, Аи, О, Ау, Ам, Ах.

5.91. Тот, кто всегда созерцает это -поистине владыка йогини и заслуживает быть названным мудрым. Медитацией на Вишуддхе йогини сразу постигают все четыре Йоги с их тайнами. Владыка этой Чакры - Чхагаланда, а богиня - Шакини.

5.92. Когда йогин, концентрирующийся на этом тайном месте, чувствует гнев, все три мира начинают дрожать.

5.93. Даже если ум йогина случайно сосредоточится на этом месте, он перестает воспринимать внешний мир и сосредотачивается на мире внутреннем.

5.94. Его тело никогда не слабеет и остается полным сил в течение тысяч лет. Он становится твердым, как алмаз.

5.95. Когда йогин входит в такое созерцание, тысяча лет для него - как минута.

## **Аджна**

5.96. Лотос Аджна расположен между бровями. Владыка его - Шукла Махакала, а богиня - Хакини. Два лепестка: Ха и Кша.

5.97. Внутри расположена вечная Биджа, сияющая подобно осенней луне. Мудрый, знающий это, никогда уже не стремится вниз.

5.98. Там есть ярчайший (сверкающий) свет, хранимый в тайне во всех Тантрах. Созерцанием его достигается величайший успех.

5.99. Я - дающий освобождение. Я - третий лингам в Турие (Турийя - экстаз, а также - символ тысячелепесткового лотоса Сахасрары). Созерцая его, йогин становится подобным Мне (Шиве).

5.100. Два канала - Ида и Пингала - это Варана и Аси. Пространство между ними - Варанаси (Бенарес, священный город Шивы). Говорят, что Вишванатха (владыка мира) обладает здесь.

5.101. Мудрецы, постигшие истину, не раз говорили о величии этого святого места.

## **Сахасрара**

5.102. Сушумна идет вверх вдоль позвоночного столба туда, где расположена Брахмарандхра (отверстие Брахмы). Оттуда, изгибаясь направо, идет к Аджна чакре и затем к левой ноздре, и называется Гангой (Ганга - священная река, текущая в Индии).

5.103. Лотос, расположенный в Брахмарандхре, называется Сахасрара. В центре его-луна. Из треугольной области постоянно течет нектар. Лунная жидкость бессмертия течет через Иду, и этот поток у йогов называется Гангой.

5.104. От правой части Аджны, направляясь к левой ноздре, течет Ида. Здесь она называется Варана (текущая на север Ганга).

5.105. Пусть йогин размышляет над местом между Идой и Пингалой, как о Варанаси. Пингала проходит из левой части Аджны к правой ноздре и называется Аси.

- 5.106. В пространстве между четырьмя лепестками Муладхары обитает <солнце>.
- 5.107. Оно источает яд, который в виде жара течет по Пингале.
- 5.108. <Солнечная> жидкость смерти идет к правой ноздре, а лунная жидкость бессмертия течет налево.
- 5.109. Поднимающееся с левой стороны Аджны и направляющееся к правой ноздре, такое <северное> течение Пингалы называется Аси.
- 5.110. В Аджне обитает Махешвара (Великий Господь). йогины изображают над ним три более священные ступени: Бинду, Нада и Шакти - они расположены в лотосе лба.
- 5.111. Тот, кто постоянно размышляет над скрытым лотосом Аджны, тот сразу, без сопротивления разрушает все кармы своей прошлой жизни.
- 5.112. Когда йогин медитирует над этим местом, все формы внешнего мира представляются ему бесполезными.
- 5.113. Якшасы, Ракшасы, Гандхарвы, Апсары и Киннары - все они охраняют его стопы и становятся послушными исполнителями его приказаний.
- 5.114. Обратив язык в углубление нёба, пусть йогин войдет в созерцание, которое разрушает все страхи. У того, чей ум остается здесь неподвижным хотя бы на секунду, все грехи тотчас же разрушаются.
- 5.115. Все, что достигается в результате концентрации на других пяти лотосах, достижимо благодаря знанию одной лишь Аджны.
- 5.116. Мудрый, непрерывно пребывающий в созерцании Аджны, освобождается от цепей желаний и наслаждается счастьем.
- 5.117. Если в момент смерти йогин созерцает Аджну, он поглощается Параматмой.
- 5.118. Тот, кто медитирует над этим - тот непричастен греху, даже если он совершил преступление.
- 5.119. Так собственными усилиями йогин освобождается от цепей. Нет слов, чтобы описать всю важность созерцания Аджны. Даже боги, подобные Брахме, учившиеся у меня (Шивы), владеют этим искусством лишь частично.
- 5.120. Тысячелепестковый лотос помещается над Аджной, в основании нёба, там, где находится отверстие Сушумны.
- 5.121. От основания нёба Сушумна простирается до Муладхары. Все каналы Нади окружают ее. Эти Нади - семена тайны и источники всех принципов, образующих человека и указывающих дорогу к Брахману.
- 5.122. В центре Сахасрары - Йони с лицом повернутым вниз.
- 5.123. Здесь-корень Сушумны вместе с ее отверстием, называемым

Брахмарандхра.

5.124. В полости Сушумны обитает внутренняя сила Кундалини. Кроме того, в Сушумне есть сила, называемая Читра (Читрины).

5.125. Кто помнит об этом, тот постигает Брахмана, и у него больше нет ни грехов, ни рождений, ни самого человеческого существования.

5.126. Положи большой палец на рот. Так воздух, выходящий из тела, останавливается.

5.127. Вайю человека идет по (замкнутому) кругу. Йогини не желают продолжать эту циркуляцию. Нади связаны в восемь узлов, а Кундалини может пронзить эти узлы и выйти из Брахмарандхры, указывая путь к освобождению.

5.128. Когда воздух (Вайю) замкнут во всех каналах, тогда Кундалини освобождает эти узлы и ускоряет выход из Брахмарандхры.

5.129. Тогда жизненная Прана постоянно течет в Сушумне.

5.130. Полость Сушумны в области Адхары-это Брахмарандхра. Тот мудрец, который знает это, освобожден от цепей Кармы.

5.131. Три потока встречаются у рта Брахмарандхры. Омовением в этом месте достигается спасение.

### **Тайное Тривени: Прайяг**

5.132. Между Гангой и Ямуной течет Сарасвати. Омовением (в месте слияния трех рек) счастливый получает спасение.

5.133. Ганга - Ида, дочь Солнца, Ямуна - Пингала, а в середине - Сарасвати (Сушумна). То место, где три реки соединяются - наиболее неприступное.

5.134. Тот, кто совершает омовение в месте соединения белой Иды и черной Пингалы, становится свободным от грехов и достигает вечного Брахмана.

5.135. Тот, кто совершает здесь, в Тривени, погребальный обряд над своим предком, добывает освобождение для него и сам достигает высочайшей области.

5.136. Тот, кто ежедневно совершает тройственные обязанности медитацией на этом месте, получает немеркнущую награду.

5.137. Тот, кто однажды искупался в этом месте, наслаждается небесным счастьем, его грехи сожжены, он стал йогиним с чистым умом.

5.138. В каком бы состоянии он ни был, чистый или нечистый, совершив омовение в этом месте, он становится святым.

5.139. В час смерти пусть он совершит омовение в Тривени. Размышляя над этим, он достигнет освобождения.

5.140. Во всех трех мирах нет тайны большей, чем эта. Следует хранить ее с

величайшим старанием.

5.141. Если ум хотя бы на полсекунды был сконцентрирован в Брахмарандхре, приходит освобождение от всех грехов и достигается высочайшая цель.

5.142. Святой йогин, чей ум поглощен созерцанием Брахмарандхры, становится единым со Мной и достигает Сиддхи.

5.143. Он, человек, познавший Брахмарандхру-Мой возлюбленный в этом мире; он победил грехи и приобрел право на освобождение. Распространяя знание, он спасает тысячи людей.

5.144. Боги с трудом могут достичь этого знания. Это наиболее бесценное сокровище йогов. Эта мистерия Брахмарандхры должна держаться в великой тайне.

### **Мистическая луна**

5.145. В середине Сахасрары есть Йони, а ниже ее <луна>. Пусть мудрец созерцает ее.

5.146. Такого йогина будут любить и все люди этого мира, боги и адепты.

5.147. В середине лба пусть он созерцает молочный океан, потом пусть медитирует на <луне>, которая в Сахасраре.

5.148. Луна-источник нектара, и она имеет 16 Кала (степеней нарастания). Пусть он размышляет над ее чистотой. Постоянно так упражняясь, он постигает это за три дня. Тогда будут сожжены все его грехи.

5.149. Будущее откроется ему, ум очистится, и даже если он совершит пять смертных грехов, они разрушатся за одно мгновение такого созерцания.

5.150. Любое положение звезд и планет будет для него благоприятным. Ничто ему не будет грозить, и успех будет способствовать ему во всем. Силы Кхечари и Бхучари откроются ему созерцанием этой луны. Йогин становится адептом и он становится подобным мне.

### **Мистическая гора Кайласа**

5.151. Выше луны расположен сверкающий тысячелепестковый лотос. Он - вне микрокосма тела, и это - источник спасения.

5.152. Поистине это-гора Кайласа. Там обитает Шива.

-5.153. Кто обнаружит это тайное место, тот освобождается от перевоплощений. Он получает силу творить и разрушать.

-5.154. Свободен от смерти тот йогин, ум которого сосредоточен на этом месте, которое - обитель Хамсах (диады Шива+Шакти) и называется Кайласа.

5.155. Поглощением ума в Кула (Шиве) дает полноту Самадхи, в котором йогин находит свое постоянное убежище.

5.156. Постоянным созерцанием этого он забывает мир и обретает великую силу.

5.157. Пусть йогин всегда пьет нектар, стекающий оттуда, где сила Кула (Кундалини) поглощается Параматмой. Так он побеждает смерть.

### **Раджа-Йога**

5.158. Знающий это останавливает все волнения (вритти) ума, как бы активны они ни были. Пусть йогин неустанно и самозабвенно стремится приобрести это знание.

5.159. Когда волнения ума остановлены, тогда человек поистине становится йогиним; тогда приходит неделимое и чистое знание.

5.160. Пусть йогин созерцает свое отражение в небе, по ту сторону Космического яйца. При этом пусть он непрестанно думает о Великой Пустоте (Шунья).

5.161. Безначальная и бесконечная пустота имеет блеск 10 миллионов солнц и прохладу 10 миллионов лун. Созерцанием ее обретается успех.

5.162. Пусть йогин каждый день энергично практикует эту медитацию. Не пройдет и года, как полный успех придет.

5.163. Такое созерцание даже в течение одной секунды - делает человека йогиним, уважаемым во всех трех мирах.

5.164. Все его грехи несомненно разрушаются.

5.165. Тот, кто познал это, не возвращается в этот бренный мир. Пусть йогин настойчиво практикует это путем Свадхистханы.

5.166. Величие этого созерцания не поддается описанию. Кто практикует это, тот знает.

5.167. Созерцанием пустоты приобретаются плоды этой йоги, и Сиддхи достигаются.

5.168. Так я описал Раджа-Йогу, которую все Тантры хранят в тайне. Теперь я опишу кратко Раджадхираджейогу.

### **Раджадхираджейога**

5.169. Сидя в Свастикасане в прекрасном уединенном месте, свободном от людей и животных, почтивший своего Гуру, пусть йогин практикует это созерцание.

5.170. Веды говорят, что Джива независим и поддерживает сам себя. Пусть йогин сделает свой ум таким же самоподдерживающим, и не созерцает ничего другого.

5.171. Таким созерцанием достигаются Маха-сиддхи. Делая ум пустым, сам он становится совершенно полным.



5.172. Тот, кто практикует это всегда - тот поистине бесстрашный йогин. Он никогда не употребляет слова Я и всегда находится в полноте Атмана.

5.173. Что такое освобождение, и что такое узы - он никогда не думает об этом. Он действительно свободен.

5.174. Он истинный йогин, и его почитают во всех трех мирах. Кто созерцает Дживатму и Параматму так, как отношение друг к другу > и Я есмь, кто отрицает Я и не Я, созерцая неделимое, тот, свободный от всех привязанностей, находит приют в этом созерцании, в котором через знание перенесения и отрицания растворяется все.

5.175. Далекие от того Брахмана, который проявлен в бытии, сознании и блаженстве (Сат-Чит-Ананда), обманутые бродят вокруг этого (знания), тщетно ведя споры о проявленном и непроявленном.

5.176. Тот, кто смотрит на эту движущуюся и непроявленную Вселенную, которая является действительно непроявленной, - но отдалается от высшего Брахмана - непосредственного проявленного (во всем вокруг нас), тот поглощается этой Вселенной.

5.177. Йогин, свободный от всех привязанностей, постоянно стремится к знанию, и невежество не отягощает его.

5.178. Мудрый, оставив грехи, предметы желаний и общение с людьми, пребывает среди объектов мира, не воспринимая их, как в глубоком сне.

5.179. Отныне он не нуждается даже в наставлениях гуру и собственными силами приобретает знание.

5.180. Путь к знанию лежит только через практику, а потом знание сгорает в своем собственном пламени.

5.181. Хатха-йога-ничто без Раджа-йоги, а Раджайога - ничто без Хатха-йоги. Пусть мудрый начинает практику с Хатха-йоги, следуя указаниям Гуру.

5.182. Тот же, кто не практикует йогу, тот живет напрасно.

5.183. Мастерство придет со временем. Но пусть йогин ест умеренно, иначе как бы он ни был умен, он не достигнет успеха.

5.184. Пусть его слова будут благостны, но пусть он говорит немного, немного ест и избегает общества, если он хочет достичь освобождения. Это действительно так.

5.185. Свободный от всего, пусть он практикует Йогу в уединенном месте и в тайне.

5.186. Он может оставаться в обществе и выполнять свою работу, но сердце его должно быть отдано Богу. Тогда он достигнет успеха, даже будучи домохозяином.

5.187. Практикуя Йогу, он непричастен греху.

## Мантра

5.188. Джапа-мантрой приобретается счастье и в этом, и в том мире.

5.189. Зная эту высочайшую из мантр, йогин достигает Сиддхи.

5.190. В Муладхаре сверкает, как молния, Биджа (слогсемя) речи (АИМ).

5.191. В сердце-Биджа любви (КЛИМ), прекрасная как цветок Бандхука. В Аджне сверкает как 10 миллионов лун Биджа Шакти (СТРИМ). Эти три Биджи (слоги) должны храниться в тайне, они даруют освобождение и наслаждение. Пусть йогин повторяет эти три Мантры и старается достичь успеха. Вся же Мантра - ОМ АИМ КЛИМ СТРИМ.

5.192. Пусть он учится этой Мантре у своего Гуру, пусть повторяет ее не слишком быстро и не слишком медленно, держа ум свободным от всех сомнений и понимая мистическое соотношение между буквами Мантры.

5.193. Мудрый йогин, фиксирующий свое внимание на этой Мантре, исполняющий все обязанности, свойственные его положению, должен выполнять 100000 Хом (огненных жертвоприношений) и затем повторить эту Мантру 300000 раз в присутствии Богини Трипуры.

5.194. В конце этого священного повторения (Джапы) пусть мудрый йогин снова совершит Хому в треугольной пещере с сахаром, молоком, маслом и цветами олеандра.

5.195. Тогда Богиня Трипура Бхайрави смилостивится и исполнит все.

5.196. Почтив Гуру, сконцентрировав ум и повторяя Мантру лежа, он достигнет успеха, даже если он отягощен прошлой Кармой.

5.197. Йогин, концентрирующий свои чувства и повторяющий эту Мантру 100000 раз, приобретает силу привлечения людей к себе.

5.198. Если он повторит Мантру 200000 раз (2 лака), люди всегда будут исполнять его волю и подчиняться ему.

5.199. 3 лака - все божества, правящие мирами, так же как и сами миры, подпадают под его власть.

5.200. 6 лаков-он становится правителем мира, окруженный слугами.

5.201. 12 лаков-Якшасы, Ракшасы и Наги поступают под его контроль и повинуются его приказаниям.

5.202. 15 лаков-он подчиняет себе Сиддхов, Видьядхаров, Гандхарвов, Апсар и получает все их знание.

5.203. 18 лаков-он отрывается от земли и достигает духовного тела. Он может находиться в этом мире везде, где пожелает и видит сквозь землю.

5.204. 28 лаков - мудрый йогин становится владыкой Видьядхаров и может принимать любую форму, какую пожелает. 30 лаков-он становится единым с Брахмой и Вишну. 60 лаков-он становится Рудрой. 80 лаковон становится Всеблаженным. 100 лаков-великий йогин поглощается в Парама Брахмане.

5.205. О, Богиня! Шива, разрушитель Трипуры, есть первопричина и высочайшая цель. Мудрый, достигший его, неизменен, неразрушим, неизмерим и свободен от зла.

5.206. О Великая Богиня! Это знание Шивы-величайшее знание (Махавидья), оно должно всегда храниться в тайне.

5.207. Хатха-йога плодотворна, пока хранится в тайне. Открытая, она утрачивает свою силу.

5.208. Мудрый, читающий это ежедневно от начала до конца, постепенно приобретает успех в йоге. Он достигает освобождения.

5.209. Это знание должно излагаться святым людям, жаждущим освобождения. Успех достигается практикой.

5.210. Довольный тем, что имеет, неподвластный чувствам, даже будучи домохозяином, но не поглощаемый его обязанностями, йогин достигает освобождения...

5.211. Пусть он совершает Джяпу предписанным образом. Имущество и условия жизни домохозяина для успеха не помеха.

5.212. Если он не привязан к жене и детям и практикует Йогу в тайне, следуя Моему учению, то он уже счастлив.