

Хатха-Йога Прадипика

(в переводе А. Ригина)

1. Асаны.

2. Пранаямы.

3. Мудры.

4. Самадхи.

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 даёт свою Хатха-йога Прадипику как свет тем, кто погружён во мрак противоречивых мнений.
- 1.4. Матсьендра, 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), Матсьендра, Шри Натха, Шабара, Ананда, Бхайрава, Чауранги, Минатха, Горакшанатха, Вирупанша, Билешая.
- 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 трёх видов сжигающего зноя Тапаса. Как черепаха (поддерживает весь мир), так и Йога поддерживает тех, кто практикует её.
- 1.11. Йогин, стремящийся 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 уединённом 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 (обожжённым) коровьим навозом, чистым и свободным от насекомых. Кроме этого, здесь должен быть небольшой коридор с возвышением для сидения и водоём. 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: переедание, перенапряжение от тяжёлого труда, болтливость, несоблюдение обетов – в том числе купание в холодной воде по утрам, еда на

ночь, еда из одних только фруктов; беспокойная компания и отсутствие настойчивости.

1.16. Успех приносит следование следующим 6 вещам: весёлость, настойчивость, мужество, истинное знание, вера, отстранённость от компаний.

1.17. Вот правила ямы и ниямы: Ахимса (ненасилие), Сатья (правдивость), Астея (не брать ничего чужого), Брахмачари (половое воздержание), благословение всего, прямота, умеренность в пище, очищение – таковы правила ямы.

1.18. Тапас (аскетизм), бодрость духа, терпеливость, вера в Бога, поклонение, благотворительность, изучение Веданты, стыдливость, подвижничество, жертвоприношения – вот, согласно учению Йоги, правила ниямы.

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 лёгкость телу.

1.20. Васиштха и другие мудрецы, Матсьендра и иные йогины – все они выполняли асаны. Я приступаю к описанию асан.

1.21. Свастикасана. Твёрдо помести обе стопы между бёдрами 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 бёдрами и икрами. Твёрдо помести ладони на землю и поднимись над землёй. 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 изобрёл 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. Пашчимоттанасана. Выпрями обе ноги подобно палке. Возьмись пальцами рук за пальцы ног, положи голову на колени.

1.31. Эта Пашчимоттанасана – 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 твёрдо на локтях, прижав их к пупу (пояснице). Подними ноги в воздух, вытянувшись, как палка.

1.33. Маюрасана устраняет недуги живота, водянку, болезни селезёнки, уничтожает все недуги, порождённые 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 даёт 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 Йони (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 её Сиддхасаной, другие – Ваджрасаной, ещё называют её Муктасаной или Гуптасаной.
- 1.40. Так же, как умеренное питание – важнейшее в яме, а *ахимса* (ненасилие) – важнейшее в нияме, так и Сиддхасана – важнейшая из асан.
- 1.41. Из 84 асан Сиддхасана должна практиковаться всегда. Она очищает 72000 надй.
- 1.42. Самосозерцанием, умеренной пищей и практикой Сиддхасаны за 12 лет йогин достигает Йога-сиддхи.
- 1.43. Когда Сиддхасана выполняется успешно, Прана-Ваю успокаивается и задерживается Кевала-кумбхакой, другие асаны выполнять уже ни к чему.
- 1.44. Успех в Сиддхасане даёт Унмани-авастха (состояние "приподнятости"), и три Бандхи делаются сами собой.
- 1.45. Нет Асаны, подобной Сиддхасане, нет Кумбхаки, подобной Кевала, нет Лайи (растворения) подобной Нада.
- 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 бёдра противоположных ног. Руки положи на бёдра ладонями вверх.
- 1.48. Смотри на кончик носа и прижми язык к основанию верхних зубов; подбородок прижми к груди и медленно поднимай Апана-ваю (Ашвини-мудрой).
- 1.49. Это Падмасана, разрушитель всех недугов. Простым смертным она не доступна, только мудрецам.
- 1.50. Приняв Падмасану и поместив ладони одна против Другой, плотно прижми подбородок к груди и размышляй о Нём (Брахмане). Поднимай Апана-ваю вверх (часто делая Ашвини-мудру), а Прану с помощью сжимания 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 своё дыхание, несомненно становится освобождённым.
- 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 устремь взор на кончик носа, открыв при этом рот и сосредоточив мысли.
- 1.54. Симхасана высоко ценится лучшими из йогов, Она эффективнее вместе с тремя Бандхами.
- 1.55. Бхадрасана. Помести голени по обе стороны от промежности. Правая голень справа, левая – слева.
- 1.56. Затем согни бёдра, руками обхватив их (и прижав к земле). Это Бхадрасана,

разрушающая все недуги.

1.57. Знающие йогины называют её 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 (звуке) Нада и практикуя Хатха-йогу, Брахмачарин, соблюдающий диету, достигнет успеха за год.

1.60. Умеренная диета – это молочная сладкая пища, посвящённая Шиве и оставляющая четверть желудка свободной.

1.61. Йогинам нельзя есть острое, солёное, кислое, пряное и горячее; орехи и листья бетеля, рисовое масло и сезам (кунжут восточный), горчицу, вино, рыбу, мясо животных, творог, сливочное масло, мелкий горох, плоды Chaasa (тропическое растение) и чеснок.

1.62. Пищу остывшую, разогретую, пересолённую, 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 тяжёлой физической работы.

1.64. Йогин может использовать без опаски следующие вещи: пшеница, рис, ячмень, молоко, топлёное масло из молока буйволицы, сладости, мёд, сухой имбирь, огурцы, овощи и хорошую воду. Это благоприятно для тех, кто практикует йогу.

1.65. Пусть йогин ест укрепляющую пищу – сладкую, приготовленную с топлёным 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 придёт.

1.68. Сиддхи не достичь ношением одежды йогина или разговорами о йоге. Лишь в безустанной практике – секрет успеха. Это несомненно, и нет иного.

1.69. Различными асанами, кумбхаками и другими божественными способами путь Хатха-йоги приводит к плодам Раджа-йоги.

2. Пранаямы.

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 спокоен. Сдерживая дыхание, йогин достигает устойчивости ума.

2.3. Человек живёт, пока Прана есть в теле. Когда Прана покидает тело, его покидает и жизнь. Поэтому нужно замедлять дыхание.

2.4. Загрязнённые Нади не пропускают дыхание (Прану) в Сушумну. Как могут быть достигнуты Сиддхи и Унмани-авастха (состояние приподнятости)?

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, Нади йогина, соблюдающего яму и нияму будут очищены за три месяца.

2.11. Рано утром, в середине дня, вечером и в полночь 4 раза нужно практиковать кумбхаку, пока число дыханий за один раз не достигнет 80, а всего за сутки – 320.

2.12. (При задержке дыхания) сначала появится пот, потом дрожь в теле, и наконец дыхание станет устойчивым и неподвижным.

2.13. Вотри выделившийся пот в тело – он придаст телу силу.

2.14. В начале практики (Пранаямы) следует есть пищу, смешанную с молоком и маслом, но потом это не обязательно.

2.15. Как постепенно укрощаются львы, слоны и тигры, так и дыхание постепенно укрощается. Иначе оно убьёт 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 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.

2.27-28. Правильная практика очищения водой (Басти) очищает Дхату, Индрии, Антах-карана (элементы, органы чувств и манас); 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 всём теле выше плеч.

2.31. Смотри, не моргая, на предмет и сосредотачивай мысль, пока слёзы не появятся на глазах. Мудрецы называют это Тратака.

- 2.32. Заболевания глаз и лень удаляются с помощью Тратаки. Тратаку также хранят в тайне, как шкатулку с драгоценностями.
- 2.33. Вот Наули. С головой, опущенной вниз, вращай вправо и влево внутренности живота медленным движением, подобным водовороту в реке. Это называют Наули.
- 2.34. Наули-Крия устраняет вялость желудка, усиливает пищеварение, даёт 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 всё, что есть в животе. Так Нади (Санкхини) познаются (и очищаются). В Хатха-йоге это называется Гаджа-карани.
- 2.39. Брахма и другие боги Пранаямой победили страх смерти. От него освобождается каждый, кто практикует Пранаяму.
- 2.40. Когда дыхание удерживается, мысль устойчива, взгляд направлен в пространство между бровями, тогда нет страха смерти.
- 2.41. Когда Нади очищены Пранаямой, воздух легко входит в Сушумну и выходит оттуда.
- 2.42. Когда Прана легко движется в Сушумне, тогда мысль устойчива. Это состояние Маномани (неподвижности ума), которое достигается, когда ум становится спокойным.
- 2.43. Чтобы достичь его, применяют разные виды задержки дыхания. Выполнением этих задержек достигаются силы Сиддхи.
- 2.44. Вот эти восемь Кумбхак: Сурья-бхеда, Уджайи, Ситкари, Ситали, Бхастрика, Бхрамари, Мурчха, 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 идёт через Брахманади (Сушумну).
- 2.47. Йогин, направивший Прану вниз и Апану вверх, становится подобным 16-летнему юноше, даже если он был стариком.
- 2.48. Сев удобно, йогин принимает лёгкую для него асану и медленно вдыхает через правую ноздрю.
- 2.49. Он задерживает дыхание, пока воздух не наполнит всё 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 идёт 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 издаётся шипящий звук. Выдох через нос. Делая это, йогин становится прекрасен, как бог любви (Камадева).

- 2.55. Йогины поклоняются Ситкари, способной разорвать круговорот перевоплощений. Нет голода, нет жажды, нет лени и сонливости.
- 2.56. Саттва тела становится свободной от помех. Йогин, практикующий это, становится владыкой всех йогов 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 – всё это побеждается этой задержкой дыхания, именуемой Ситали.
- 2.59. Бхастрика. Помести стопы ног на противоположные бёдра. 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 своём 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 её подъёму), и даёт 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 даёт йогину состояние восторга в сердце.
- 2.69. Вот Мурчха. В конце вдоха сделай Джаландхара-бандху. Медленно выдохни. Это приводит к состоянию Мано-мурчха (остановка потока мыслей) и даёт наслаждение.
- 2.70. Вот Плавини. Наполни лёгкие 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 Кевала (чистая, 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 всё может в трёх мирах. Он может останавливать своё дыхание настолько долго, насколько долго может длиться Кевала-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 отвлечи 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 её 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 идёт "дорогой Шунья" (Шунья-падави), дорогой Раджа-патха (Шунья-падави и Раджа-патха – названия Сушумны). Тогда мысль освобождается от всяких привязанностей (становится *нираламба*, безопорной, т.е. безобъектной) и смерть побеждается.

3.4. Сушумна, Шунья-падави, Брахмарандхра, 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 ("ветреным" 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. Махамудра. Прижми левой пяткой йони (промежность), вытяни вперёд правую ногу и обхвати её пальцы.

3.11. Джаландхара-бандхой сожми горло и удерживай воздух вверху. Как змея, ударенная палкой, выпрямляется, взвиваясь вверх, как палка,

3.12. так и Кундалини пробуждается и поднимается. Два других Нади (Ида и Пингала) становятся мёртвыми, ибо воздух покидает их.

3.13. Тогда медленно делай выдох. Великие мудрецы, которые изобрели это, назвали это Махамудрой.

3.14. Махамудра побеждает болезни и смерть. Недаром её называют "Великой Мудрой".

3.15. Сделай её, 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. Всё, имеющее вкус, или не имеющее вкуса, легко переваривается, а любой яд превращается в нектар.

3.17. Туберкулёз, проказа, геморрой, запор и другие болезни побеждаются Маха-Мудрой.

3.18. Так описана Махамудра, дарованная людям великими мудрецами. Держи её 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, прижимание 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 даёт соединение трёх 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 Махамудра, 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 даёт бессмертие. Воздух, будучи заперт, становится мёртвым (мрита-авастха). Тогда сделай выдох.
- 3.29. Это Маха-ведха, дающая великие силы Сиддхи. Она устраняет морщины и седые волосы – признаки старости. Её практиковали лучшие учителя Йоги.
- 3.30. Эти три (Махамудра, Махабандха и Махаведха) 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 коснётся 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 Кхечари-мудру, называемую ещё Вйома-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, акашу и небо, и нёбо в верхней части рта, которого касается язык, повернутый назад. – Прим. пер.)
- 3.42. Кхечари-мудра закрывает отверстие нёба, 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 5 дней.
- 3.44. Йогин, чьё 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 всё равно его можно считать рождённым 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 течёт с луны. Это называется Амараваруни.

3.49. Когда язык может пить нектар, который имеет то солёный вкус, то сладкий, то вкус мёда, то вкус молока тогда язык закрывает отверстие нёба и побеждает все недуги и старость. Приходит знание Шастр, любое оружие отвращается, достигаются Сиддхи и бессмертие приходит восемью путями.

3.50. Тот, чьё лицо поднято, чей язык закрыл отверстие в горле, тот созерцает Парамашакти (Кундалини), пьёт чистые потоки нектара, текущего с луны в 16-лепестковый лотос (в сердце). Он контролирует Прану при практике йоги, свободен от недугов, живёт 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 затемнён Раджасом и Тамасом, видит свой собственный Атман. Это – тот источник, из которого исходят реки (Нади). С луны течёт нектар-сущность тела, и здесь находят свою смерть смертные. Если не практиковать Кхечари мудру, нельзя достичь Каясиддхи (телесных способностей).

3.52. Сушумна – место встречи трёх рек, – даёт божественную мудрость. Закрыв отверстие горла, познаешь Шунья (великую Пустоту). Кхечари-мудра даёт совершенство.

3.53. Есть только одно зерно, из которого возникла вся Вселенная; есть только одна мудра – Кхечари, есть только один Бог – Ниралаба, (безопорный, отрешённость сознания от всех объектов) есть только одно состояние – Маномани (спокойствие ума).

3.54. Вот Уддияна-бандха. Так называют её йогины, ибо практикой её Прана влетает в Сушумну.

3.55. Ибо через эту Бандху великая птица Прана непрерывно влетает в Сушумну. Поэтому её 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 её 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 даёт 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 её называют Джаландхарабандха.

3.71. Когда Джаландхара выполнена, ни капли нектара не попадёт больше в желудочный огонь (и не сгорит в нём), и дыхание не будет идти неправильным путём (между Нади).

3.72. Плотным сжатием горла две Нади (Ида и Пингала) становятся мёртвыми. 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 путём (через Сушумну).

3.74. Дыхание растворяется (в Сушумне). Так побеждаются болезни, старость и смерть.

3.75. Йоги знают три прекрасных Бандхи, практиковавшиеся великими мудрецами. Этим все Сиддхи даруются садхакам 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. 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 пожрёт тело. В первый день переверни голову и подними ноги кверху только на один миг.

3.81. День за днём 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 живёт 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 вдуй 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 сожжённого коровьего навоза.

3.91. Натри этим тело. При половом акте делай ваджроли. Это даёт 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.

3.95. Питье Амари, совершаемое ежедневно, соединённое с практикой Ваджроли, называется Амароли.

3.96. Семя, разреженное практикой Ваджроли, смешивается с пеплом и втирается в голову, давая божественное зрение (дивья-дришта).

3.97. Вот Шактичалана. Кутиланги, Кундалини, Бхуджанги, Шакти, Ишвари, Кундали, Арундхати – всё 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 даёт йогину освобождение и рабство глупцам. Кто знает это, тот знает йогу.

3.101. Кундалини описывается, как свернувшаяся змея. Кто заставит её двигаться вверх, тот безусловно освобождается.

3.102. Между Гангой и Ямуной (Идой и Пингалой) есть молодая вдова (Кундалини). Ею нужно овладеть силой, чтобы привести её 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 её за хвост. Эта Шакти, пробудившись от сна, поднимается вверх Хатха-йогой.

3.105. С помощью Сурья (чакра на канале 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 её вверх.

3.109. Сжимай анус, он движет Кундалини. Даже если йогин уже на пороге смерти, он не страшится её.

3.110. Бесстрашно двигая Кундалини полтора часа, он поднимает её 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 привёл в движение Кундалини, становится обладателем сил Сиддхи. Что ещё сказать об этом? Играя, он побеждает смерть.

3.114. Йогин, ведущий жизнь Брахмачарина и правильно питающийся, достигает совершенства в управлении Кундалини за 45 дней.

3.115. Приведя в движение Кундалини, постоянно практикуй Бхастрику. Тот, кто соблюдает яму и делает это, не страшится смерти.

- 3.116. Нет другого пути к пробуждению Кундалини, кроме очищения 72000 Нади.
- 3.117. Средняя Нади (Сушумна) распрямляется практикой Асан, Пранаямы и Мудр.
- 3.118. Сосредоточив мысль и настойчиво практикуя Самбхави-Мудру и другие Мудры, достигается Самадхи.
- 3.119. Нет ни земли (Асаны), ни ночи (Пранаяма), ни Мудр без Раджа-йоги.
- 3.120. Всё это делается с сосредоточением мысли. Мудрый не позволяет мысли отвлекаться.
- 3.121. Эти Мудры даны Адинатхой (Шивой). Тот, кто владеет этим, соблюдая яму, достигает великих сил Сиддхи.
- 3.122. Кто изучил это от Гуру к Гуру, тот сам становится настоящим Гуру и может быть назван 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, Лая-таттва, Шунья, Ашунья, Парама-пада, Аманаска, Адвайтама, Нираламба, Ниранджана, Дживан-мукти, Сахаджа, Турия – всё 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 поглощён 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 Брахмарандхре.
- 4.17. Солнце и Луна управляются днём 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. Ваю вводится в Сушумну тем, кто контролирует своё дыхание и кто пробудил Кундалини с помощью огня (в области пупа).

4.20. Когда Прана в Сушумне, достигается Маномани. Всё остальное для йогоина ни к чему.

4.21. Управляя дыханием, йогоин управляет мыслью. Управляя мыслью, он управляет и дыханием.

4.22. Две вещи дают жизнь Читте (деятельности сознания) – Прана и Васана (кармические тенденции). 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 йогоина, живущего на земле, всё 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 Лая (растворение) – владыка дыхания. Лая 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 йогоин достигает успеха в Лая-йоге.

4.32. Когда прекращается мышление, это Лая. Нет слов, чтобы описать его. Лишь йогоины могут постичь это на собственном опыте.

4.33. Я говорю "лая". Но что такое Лая? Прекращение действия Кармы и забвение всех объектов – вот что такое Лая.

4.34. Все Шастры 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 йогоин делает так, держа при этом ум и Прану поглощёнными, 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 даёт состояние Унмани-авастха (состояние приподнятости, транс).

4.39. Все учения ни к чему для того, кто знает Унмани-авастха, приносящее океан блаженства.

4.40. Со взглядом, устремлённым 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) днём, так же как и не нужно делать это ему ночью; медитируй на нём всегда, не различая ни дня, ни ночи.

4.42. Когда дыхание солнца и луны (Ида и Пингала) течёт 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 даёт лишённое опоры пространство между Идой и Пингалой, которое называется Виома чакра.

4.45. Нектар течёт 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 даёт Унмани естественно, само собой.

4.47. Междубровье – место пребывания Шивы. Здесь мысли поглощаются. Это известно как Турия. Кто достиг этого, того не видит царь смерти.

4.48. Кхечари нужно делать, пока не возникнет йога-нидра (йогический сон, транс). Кто достиг Йога-Нидра, тот недостижим для смерти.

4.49. Ум в состоянии Нираламба (без опоры) отрешён 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. Днём и ночью практикуй соединение дыхания и мысли. Это приводит к их действительному соединению.

4.52. Насыщай тело нектаром бессмертия – так достигается совершенное тело и великие силы.

4.53. Помести Шакти в мысль, а мысль – в Шакти. Такое сосредоточение даёт высшее состояние (Парампада).

4.54. Помести Атму в середину Кха, а Кха – в середину Атмы. Сосредоточься на Кха и не думай больше ни о чём.

4.55. У тебя будет всё и не будет ничего. Как капля в океане, ты будешь и полным, и пустым.

4.56. Не думай ни о чём-то запредельном, ни о чём-то личном. Прекрати все мысли, всё внешнее и всё внутреннее.

4.57. И внешняя Вселенная, и внутренние миры – порождение мысли. Откажись от этого, сосредоточься на том, что не имеет объекта, и ты, О Рама, достигнешь Нирвикалпа-самадхи (окончательного самадхи).

4.58. Как камфора, тая в огне, становится единой с пламенем, а капля воды едина с морем, так и мысль растворяется в едином Брахмане.

4.59. Всё, что видится и воспринимается, способность познавать и само знание – всё это мысли. Когда исчезают познающий и познаваемое, тогда исчезает и двойственность.

4.60. Всё во Вселенной – живое и неживое – порождение мысли. Когда мысль достигается в состоянии Унмани, достигается недвойственность.

4.61. Двойственность исчезнет, когда исчезнут все объекты восприятия. Это Кайваля.

4.62. Великие учителя указали разные пути достижения Самадхи, постигнутые ими на своём 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 её описал Горакшанатха 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, Паричая, 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. Ваю 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 – Паричая-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 погружён 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, Турия, Самадхи в кратчайший срок. Возникая из звука Нада, мгновенно наступает состояние Лая.

4.80. Сосредоточением на звуке Нада достигают Самадхи йогины, подобные Ишваре. Блаженство входит в их сердце. Человеку оно недоступно – только Шри Гурунатха 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 всё тише и нежнее.

4.84. Сначала слышится звук воды, грома, литавр, цимбал; в середине практики – звуки большого барабана, раковины, колокола и трубы.

4.85. В конце звук подобен звуку колокольчика, флейты, жужжанию пчелы. Так слышатся разные звуки в теле.

4.86. Даже когда слышны звуки грома, сосредотачивайся на тихих звуках.

4.87. Перенося внимание с громких звуков на тихие, не обращай внимание ни на что постороннее.

- 4.88. Мысль сосредотачивается на Нада до тех пор, пока не сливается со звуком воедино.
- 4.89. Подобно тому, как пчела, пьющая нектар, не заботится о запахе, так и мысль, поглощённая 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, лишённая своей неустойчивой природы, связывается путами Нада, тогда достигается высшая сосредоточенность, а мысль становится подобной птице, лишённой 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 твёрдой и лишённой своей текучей природы. Так и действием Нада мысль становится устойчивой и достигает Нираламба (безопасность, отрешённость от всего).
- 4.96. Подобно змее, очарованной звуками флейты, мысль, поглощённая 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 (Паравайрагя) и прекращается, лишённая своих объектов. Это растворение, Лая, 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. Всё, что слышим в форме звука – это Шакти. Когда Таттвы не имеют формы, это – достижение Парамешвары.
- 4.102. Всё в Хатха-йоге существует для Раджа-йоги. Достигший вершин Раджа-йоги побеждает смерть.
- 4.103. Таттва-семена, Хатха-поле, Вайрагья-вода. Из этих трёх вырастает дерево Унмани, дерево Кальпа, дающее всё, что пожелаешь.
- 4.104. Постоянной практикой Нада все грехи уничтожаются. Мысль и Прана поглощаются в Ниранджана (незамутнённая).
- 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 освобождённым.
- 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 пойдёт 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.