

ЙОГА ИЗ ПЕРВОИСТОЧНИКОВ
I

ГХЕРАНДА САМХИТА

—•—
НАСТАВЛЕНИЯ
МУДРЕЦА ГХЕРАНДЫ
—•—



POSTUM
ИЗДАТЕЛЬСКИЙ ДОМ

ЙОГА ИЗ ПЕРВОИСТОЧНИКОВ

I

ГХЕРАНДА САМХИТА

НАСТАВЛЕНИЯ
МУДРЕЦА ГХЕРАНДЫ

Перевод Дмитрия и Марии Деминых



POSTUM
ИЗДАТЕЛЬСКИЙ ДОМ

МОСКВА
2009

УДК 294.527
ББК 75.6

Перевод
Дмитрия и Марии Деминых

Гхеранда Самхита. Наставления мудреца Гхеранды.
Пер. Д. Демина и М. Деминой. – М.: Постум, 2009. – 156с.

Гхеранда Самхита – один из ключевых текстов по хатха-йоге. Будучи достаточно поздним классическим текстом на эту тему, книга является, вероятно, наиболее подробным руководством, в полной мере рассматривающим все этапы йогической практики – шаткармы, асаны, пранаямы и т.д.

Впервые на русском языке наиболее полный вариант в качественном переводе.

ISBN 978-5-91478-001-9

© Издательский дом «Постум», 2009
© Ю.С. Мазо, иллюстрации, 2009

ПОСТУМ в переводе с латыни означает
«последний». Это наше кредо.

*Последнее слово, которое за нами...
Точки над Ё, которые мы расставим...*

*Мы планируем издавать книги,
после прочтения которых можно будет сказать:
«ну всё, теперь всё понятно». Это книги для людей,
которым интересно то, чем они занимаются.
Для тех, кто хочет дойти до сути. Для тех,
кто не любит верхоглядство и обскурантизм.*

*В серии «Йога из первоисточников» мы планируем
издавать лучшие переводы и наиболее полные версии
классических трудов по йоге.
Читайте, постигайте, углубляйте понимание.
«Чтобы иметь будущее – надо помнить прошлое» –
эта мудрость как нельзя кстати подходит к изучению
классических текстов.*

*Сергей Агапкин,
генеральный директор
Издательского Дома «Постум»*

СОДЕРЖАНИЕ

НАСТАВЛЕНИЕ ПЕРВОЕ
ШАТКАРМА-САДХАНА • стр. 7

НАСТАВЛЕНИЕ ВТОРОЕ
АСАНА-ПРАЙОГА • стр. 29

НАСТАВЛЕНИЕ ТРЕТЬЕ
МУДРА-ПРАЙОГА • стр. 61

НАСТАВЛЕНИЕ ЧЕТВЕРТОЕ
ПРАТЬЯХАРА-ПРАЙОГА • стр. 89

НАСТАВЛЕНИЕ ПЯТОЕ
ПРАНАЯМА-ПРАЙОГА • стр. 93

НАСТАВЛЕНИЕ ШЕСТОЕ
ДХЬЯНА-ЙОГА • стр. 125

НАСТАВЛЕНИЕ СЕДЬМОЕ
САМАДХИ-ЙОГА • стр. 133

Словарь ключевых понятий • стр. 141

НАСТАВЛЕНИЕ
ПЕРВОЕ

ШАТКАРМА-САДХАНА

1.

एकदा चण्डकापालिर्गत्वा घेरण्डकुट्टिरम् ।
प्रणम्य विनयाद्भक्त्या घेरण्डं परिपृच्छति ॥१॥

ekadā caṇḍakāpālirgatvā Gheraṇḍa kuṭṭiram /
praṇamya vinayādbhaktyā Gheraṇḍaṁ paripṛcchati //1//

Однажды Канда Капали пришел в обитель Гхеранды и, склонившись перед ним скромно и преданно, так вопрошал его:

2.

घटस्थयोगं योगेश तत्त्वज्ञानस्य कारणम् ।
इदानीं श्रोतुमिच्छामि योगेश्वर वद प्रभो ॥२॥

ghaṭasthayogaṁ yogeśa tattvajñānasya kāraṇam /
idānīṁ śrotumicchāmi yogeśvara vada prabho //2//

О Господин, о учитель *йоги*, хочу я ныне познать Гхатастха Йогу*, ведущую к постижению Реальности.

* Гхатастха Йога – йога тела (здесь и далее примечание редактора).

3.

साधु साधु महाबाहो यन्मां त्वं परिपृच्छसि ।
कथयामि हि ते वत्स सावधानो ऽवधारय ॥३॥

sādhū sādhu mahābāho yanmām tvaṁ paripṛcchasi /
kathayāmi hi te vatsa sāvadhāno'vadhāraya //3//

Прекрасно, Отважная Душа, что пришел ты ко мне с этим вопросом. Мой дорогой сын, слушай же внимательно то, что я скажу.

4.

नास्ति मायासमः पाशो नास्ति योगात्परं बलम् ।
नास्ति ज्ञानात्परो बन्धुर्नाहंकारात्परो रिपुः ॥४॥

nāsti māyāsamaḥ pāśo nāsti yogātparam balaṁ /
nāsti jñānātparo bandhurnāhaṁkāratparaḥ ripuḥ //4//

Нет оков, подобных *майе* (иллюзии), нет силы, могущественнее *йоги*, нет друга, лучшего, чем Знание и злее Эгоизма нет врага.

5.

अभ्यासात्कादिवर्णानां यथाशास्त्राणि बोधयेत् ।
तथा योग समासाद्य तत्त्वज्ञानं च लभ्यते ॥५॥

abhyāsātkādivarṇānām yathāśāstrāṇi bodhayet /
tathā yogaṁ samāsādyā tattvajñānaṁ ca labhyate //5//

Как вначале учат алфавит, дабы затем приступить к изучению Шастр, так и -через овладение техниками йоги приходят к познанию Реальности.

6.

सुकृतैर्दुष्कृतैः कार्यैर्जायते प्राणिनां घटः ।
घटादुत्पद्यते कर्म घटीयन्त्रं यथा भ्रमेत् ॥६॥

sukṛtaiḥduṣkṛtaiḥ kāryairjāyate prāṇināṃ ghaṭaḥ /
ghaṭādutpadyate karma ghaṭīyantraṃ yathā bhramet //6//

Тела живых существ возникают вследствие хороших или плохих действий. Тело (в свою очередь) порождает действие, и (таким образом) этот круг вращается, подобно *Гхати-янтре* (водяному колесу для забора воды из колодца).

7.

ऊर्ध्वाधो भ्रमते यद्वदघटीयन्त्रं गवां वशात् ।
तद्वत्कर्मवशाज्जीवो भ्रमते जन्ममृत्युभिः ॥७॥

ūrdhvādho bhramate yadvadghaṭīyantraṃ gavāṃ vaśāt /
tadvatkarmavaśājīto bhramate janmamṛtyubhiḥ //7//

Как *Гхати-янтра* движется волами вверх и вниз, точно так же и цикл жизни и смерти человека приводится в движение его *кармой*.

8.

आमकुम्भ इवाम्भःस्थो जीर्यमाणः सदा घटः ।
योगानलेन संदह्य घटशुद्धिं समाचरेत् ॥८॥

āmakumbha ivāmbhaḥstho jīryamaṇaḥ sadā ghaṭaḥ /
yogānalena saṁdahya ghaṭaśuddhiṃ samācaret //8//

Постоянно ослабляется тело, подобно необожженному глиняному сосуду, опущенному в воду. Потому надлежит укрепить его, закалив в огне *йоги*.

9.

शोधनं दृढता चैव स्थैर्यं धैर्यं च लाघवम् ।
प्रत्यक्षं च निर्लिप्तं च घटस्य सप्तसाधनम् ॥९॥

śodhanam dṛḍhatā caiva sthairyam dhairyam ca lāghavam /
pratyakṣam ca nirliptam ca ghaṭasya saptasāadhanam //9//

Вот семь средств, что помогут укрепить тело: *шодхана* (очищение), *дрдхата* (сила), *стхари́йям* (устойчивость), *дхай-рьям* (уравновешенность), *лагхавам* (легкость), *пратьякшам* (осознание) и *нирлиптам* (разотождествление).

10.

षट्कर्मणा शोधनं च आसनेन भवेद्दृढम् ।
मुद्रया स्थिरता चैव प्रत्याहारेण धीरता ॥१०॥

ṣaṭkarmanā śodhanam ca āsanena bhaveddṛḍham /
mudrayā sthīratā caiva pratyāhāreṇa dhīrata //10//

Шаткарма очищает тело; *асана* делает его сильным; *мудра* приносит устойчивость; результат *пратьяхары* – спокойствие.

11.

प्राणायामाल्लाघवं च ध्यानात्प्रत्यक्षमात्मनः ।
समाधिना निर्लिप्तं च मुक्तिरेव न संशयः ॥११॥

prāṇāyāmāllāghavam ca dhyānātpatyakṣamātmanah /
Samādhinā nirliptam ca muktireva na saṁśayah //11//

Легкость дает *пранаяма*, дхьяна дарует постижение *атмана*, *самадхи* же ведет к разотождествлению, а это – истинное освобождение.

12.

धौतिर्बस्तिस्तथा नेतिर्लौलिकी त्राटकं तथा ।
कपालभातिश्चैतानि षट्कर्मणि समाचरेत् ॥१२॥

dhautirbastistathā netirlaulikī trāṭakam tathā /
kapālabhātiścītāni ṣaṭkarmāṇi samācaret //12//

Вот *шаткармы*, что надлежит практиковать: *дхаути*, *басты*,
не́ти, *лаулики*, *тра́така* и *ка́палабхати*.

13.

अन्तर्धौतिर्दन्तधौतिर्द्विद्वौतिर्मूलशोधनम् ।
धौतिं चतुर्विधां कृत्वा घटं कुर्वन्तु निर्मलम् ॥१३॥

antardhautirdantadhautirhṛddhautirmūlsodhanam /
dhautim caturvidhām kṛtvā ghaṭam kurvantu nirmalam //13//

Пусть ищущие устраняют нечистоты тела, практикуя *дхау-ти*, состоящую из четырех частей: *антар-дхаути*, *данда-дхаути*, *хрид-дхаути* и *мула-шодхана*.

14.

वातसारं वारिसारं वहिसारं बहिष्कृतम् ।
घटस्य निर्मलार्थाय ह्यन्तर्धौतिश्चतुर्विधा ॥१४॥

vātasāram vārisāram vahnisāram bahiṣkṛtam /
ghaṭasya nirmalārthāya hyantardhautiścaturvidhā //14//

Известны четыре вида *антар-дхаути* для очищения тела:
ватасара, *варисара*, *вахнисара* и *бахишкрита*.

15.

काकचञ्चूवदास्येन पिबेद्वायुं शनैः शनैः ।
चालयेदुदरं पश्चाद्वर्त्मना रेचयेच्छनैः ॥१५॥

kākacañcuvadāsyena pibedvāyuṁ śanaiḥ śanaiḥ /
cālayedudaraṁ paścādvartmanā recayecchanaiḥ //15//

Сделав рот подобным клюву вороны, медленно втяни им воздух, двигай животом, затем медленно выпусти через задний проход.

16.

वातसारं परं गोप्यं देहनिर्मलकारकम् ।
सर्व रोगक्षयकरं देहानलविवर्धकम् ॥१६॥

vātasāraṁ paraṁ gopyaṁ deha nirmalakāraṁ /
sarvarogakṣayaṁ dehānalavivardhakam //16//

Эта ватасара, что очищает тело, уничтожает все болезни и увеличивает пищеварительный огонь, должна держаться в строгом секрете.

17.

आकण्ठं पूरयेद्वारि वक्त्रेण च पिबेच्छनैः ।
चालयेदुदरेणैव चोदराद्रेचयेदधः ॥१७॥

ākaṇṭhaṁ pūrayedvāri vaktreṇa ca pibecchanaiḥ /
cālay edudareṇaiva codarādrechayedadhaḥ //17//

Медленно пей воду ртом, наполнив желудок до предела. Дави на него, двигая животом, и выпусти воду через задний проход.

18.

वारिसारं परं गोप्यं देहनिर्मलकारकम् ।
साधयेत्तत्प्रयत्नेन देवदेहं प्रपद्यते ॥१८॥

vārisāraṁ paraṁ gopyaṁ dehanirmalakāraṁ /
sādhayettatprayatnena devadehaṁ prapadyate //18//

Эта *варисара*, очищающая тело, должна держаться в строгом секрете и практиковаться с великим усердием. Благодаря ей тело сияет, словно божественное.

19.

नाभिग्रन्थिं मेरुपृष्ठे शतवारं च कारयेत् ।
उदर्यमामयं त्यक्त्वा जठराग्निं विवर्धयेत् ॥१९॥

nābhigranthiṁ merupṛṣṭhe śatavāraṁ ca kārayet /
udaryamāmayam tyaktvā jāṭharāgniṁ vivardhayet //19//

Прижми пупок к позвоночнику сотню раз. Так, избавившись от болезней в брюшной полости, увеличишь пищеварительный огонь.

20.

वह्निसारमियं धौतिर्योगिनां योगसिद्धिदा ।
एषा धौतिः परा गोप्या न प्रकाश्या कदाचन ॥२०॥

vahnisarāmiyaṁ dhautiryogināṁ yogasiddhidā /
eṣā dhautiḥ parā gopyā na prakāśyā kadācana //20//

Эта *вахнисара-дхаути* дает ищущим успех в *йоге* [дарует *сиддхи*]. Она должна храниться в тайне и никогда не разглашаться.

21.

काकीमुद्रां साधयित्वा पूरयेदुदरं मरुत् ।
धारयेदर्धयामं तु चालयेदधवर्त्मना ॥२१॥

kākīmudrāṁ sādhyitvā pūrayedudaraṁ marut /
dhārayedardhayāmaṁ tu cālayedadhavartmanā //21//

Втягивая воздух через *каки-мудру*, наполни им желудок, удержи на девяносто минут и с силой вытолкни через задний проход.

22.

नाभिमग्नजले स्थित्वा शक्तिनाडीं विसर्जयेत् ।
कराभ्यां क्षालयेन्नाडीं यावन्मलविसर्जनम् ॥२२॥

nābhimaghajale sthitvā śaktināḍīṁ visarjayet /
karābhyāṁ kṣālayennāḍīṁ yāvanmalavisarjanam //22//

Стоя по пояс в воде, вытолкни наружу *шакти-нади* (прямую кишку) и промывай ее руками, пока не очистишь.

23.

तावत्प्रक्षाल्य नाडीं च उदरे वेशयेत्पुनः ।
इदं प्रक्षालनं गोप्यं देवानामपि दुर्लभम् ॥२३॥

tāvatprakṣālya nāḍīṁ ca udare veśayetpunah /
idaṁ prakṣālanam gopyaṁ devānāmapī durlabham //23//

Вымыв *нади* дочиста, втяни ее обратно (в брюшную полость). Этот метод очищения должен держаться в секрете. Он трудно доступен даже для богов.

24.

यामार्धधारणाशक्तिं यावन्न साधयेन्नरः ।
बहिष्कृतं महद्भौतिस्तावच्चैव न जायते ॥२४॥

yāmārdhadhāraṇā śaktiṁ yāvanna sādhayennaraḥ /
bahiṣkṛtaṁ mahaddhautistāvaccaiva na jāyate //24//

Пока не сможешь ты девяносто минут удерживать воздух внутри, выполнение этой великой *бахишкрита-дхаути* будет тебе недоступно.

25.

दन्तमूलं जिह्वामूलं रन्ध्रे च कर्णयुग्मयोः ।
कपालरन्ध्रं पञ्चैते दन्तधौतिर्विधीयते ॥२५॥

dantamūlaṁ jihvāmūlaṁ randhre ca karṇayugmayoḥ /
kapālarandhraṁ pañcaite dantadhautirvidhīyate //25//

(Очищение) десен, корня языка, обеих ушных раковин и лобных пазух зовется *данда-дхаути*.

26.

खादिरेण रसेनाथ शुद्धमृत्तिकया तथा ।
मार्जयेद्दन्तमूलं च यावत्किल्बिषमाहरेत् ॥२६॥

khādireṇa rasenātha śuddhamṛttikayā tathā /
mārjayeddantamūlaṁ ca yāvatkilbiṣamāharet //26//

Десны натирай экстрактом кхадиры* или чистой землей, пока не удалишь все нечистоты.

* Кхадира – акация катеху (санскр. – кхадира, лат. – Acacia catechu)

27.

नित्यं कुर्यात्प्रभाते च दन्तरक्षां च योगवित् ।
दन्तमुलं धावनादिकार्येषु योगिनां मतम् ॥२७॥

dantamūlaṁ parā dhautiryogināṁ yogasādhane /
nityaṁ kuryātpṛabhāte ca dantarakṣāṁ ca yogavit /
dantamūlaṁ dhāvanādikāryeṣu yogināṁ matam //27//

Очищение зубов есть великая *дхаути* *йогин*ов в их практике *йоги*.
Знающий *йогу* выполняет ее каждое утро, дабы сохранить зубы здо-
ровыми. Это действие *йогин*ы чтут как очистительную процедуру.

28.

अथातः संप्रवक्ष्यामि जिह्वाशोधनकारणम् ।
जरामरणरोगादीन्नाशयेद्दीर्घलम्बिका ॥२८॥

athātaḥ saṁpravakṣyāmi jihvāśodhanakāraṇam /
jarāmarāṇarogādīnnāśayeddīrghalambikā //28//

Теперь я объясню тебе, как очищать язык. Удлинив его, одо-
леть сумеешь старость, смерть и болезни.

29.

वेशयेद्गलमध्ये तु मार्जयेल्लम्बिकामुलम्
शनैः शनैर्मार्जयित्वा कफदोषं निवारयेत् ॥२९॥

tarjanīmadhyamānāmā aṅgulitrayayogataḥ /
veśayedgalamadhye tu māṛjayellambikāmulam /
śanaiḥ śanairmāṛjayitvā kaphadoṣaṁ nivārayet //29//

В глотку просунь указательный, средний и безымянный паль-
цы и медленно соскребай налет с корня языка. Делая так, смо-
жешь ты освободиться от болезней слизи.

30.

मार्जयेन्नवनीतेन दोहयेच्च पुनः पुनः ।
तदग्रं लोहन्त्रेण कर्षयित्वा शनैः शनैः ॥३०॥

mārjayennavanītena dohayecca punaḥ punaḥ /
tadagraṁ lohayantreṇa karṣayitvā śanaiḥ śanaiḥ //30//

Удерживая кончик языка железными щипцами, вытягивай его медленно, натирая маслом, тяни снова и снова, как доишь [корову].

31.

नित्यं कुर्यात्प्रयत्नेन रवेरुदयके ऽ स्तके ।
एवं कृते च नित्यं सा लम्बिका दीर्घतां व्रजेत् ॥३१॥

nityaṁ kuryātpṛayatnena raverudayake'stake /
evam kṛte ca nityaṁ sā lambikā dīrghatāṁ vrajet //31//

Регулярно и старательно практикуй это на восходе и на закате. При постоянной практике язык удлинится.

32.

तर्जन्यंगुल्यकाग्रेण मार्जयेत्कर्णरन्ध्रयोः ।
नित्यमभ्यासयोगेन नादान्तरं प्रकाशयेत् ॥३२॥

tarjanyamgulyakāgreṇa mārjayetkarṇarandhrayoh /
nityamabhyāsayogena nādāntaraṁ prakāśayet //32//

Следует очищать слуховой канал кончиком указательного пальца. При постоянной практике тебе откроется внутренний звук.

33-34.

वृद्धाङ्गुष्ठेन दक्षेण मर्दयेद्भालरन्ध्रकम् ।
एवमभ्यासयोगेन कफदोषं निवारयेत् ॥३३॥

vṛddhaṅguṣṭhena dakṣeṇa madkayedbhālarandhrakam /
evamabhyāsayogena kaphadoṣaṁ nivārayet //33//

नाडी निर्मलतां याति दिव्यदृष्टिः प्रजायते ।
निद्रान्ते भोजनान्ते च दिवान्ते च दिने दिने ॥३४॥

nāḍī nirmalatām yāti divyadr̥ṣṭiḥ prajāyate /
nidrānte bhojanānte ca divānte ca dine dine //34//

Ежедневно после сна, после еды, а также и в конце дня большим пальцем правой руки три *бхаларандхру* (самую дальнюю часть верхнего неба). Посредством регулярной практики защитишь себя от болезней слизи, очистишь *нади* и ясным сделаешь взгляд.

35.

हृद्धौतिं त्रिविधां कुर्याद्दण्डवमनवाससा ॥३५॥

hṛddhautim̐ trividhām̐ kuryāddaṇḍavamanavāsasā //35//

Следует практиковать тройственную *хрид-дхаути*, используя стебель растения, полоску ткани, либо вызывая рвоту.

36.

रम्भादण्डं हरिदण्डं वेत्रदण्डं तथैव च ।
हृन्मध्ये चालयित्वा तु पुनः प्रत्याहरेच्छनैः ॥३६॥

rambhādaṇḍaṁ hariddaṇḍaṁ vetradaṇḍaṁ tathaiva ca /
hṛnmadhye cālayitvā tu punaḥ pratyāharecchanaiḥ //36//

Введи стебель подорожника, куркумы или бамбука в пищевод, двигай им там (вверх и вниз), затем медленно извлеки наружу.

37.

कफं पित्तं तथा क्लेदं रेचयेदूर्ध्ववर्त्मना ।
दण्डधौतिविधानेन हृद्रोगं नाशयेद् ध्रुवम् ॥३७॥

kaphaṁ pittaṁ tathā kledaṁ recayedūrdhvavartmanā /
daṇḍadhautividhānena hṛdrogaṁ nāśayed dhruvam //37//

Мокроту, желчь и слизь извергни наружу через рот. Практикой *данда-дхаути* непременно избавишься от болезней глотки.

38.

भोजनान्ते पिबेद्वारि चाकण्ठं पूरितं सुधीः ।
ऊर्ध्वं दृष्टिं क्षणं कृत्वा तज्जलं वमयेत्पुनः ।
नित्यमभ्यासयोगेन कफपित्तं निवारयेत् ॥३८॥

bhojanānte pibedvāri cākaṇṭhaṁ pūritaṁ sudhīḥ /
ūrdhvāṁ drṣṭiṁ kṣaṇaṁ kṛtvā tajjalaṁ vamayetpunaḥ /
nityamabhyāsayogena kaphapittaṁ nivārayet //38//

После еды выпей столько воды, сколько сможешь вместить, ненадолго посмотри вверх, а затем извергни воду обратно. Регулярной практикой предотвратишь ты болезни слизи и желчи.

39.

एकोनविंशतिः हस्तः पंचविंशति वै तथा ।

चतुरङ्गुलविस्तारं सूक्ष्मवस्त्रं शनैर्गसेत् ॥

पुनः प्रत्याहरेदेतत्प्रोच्येत धौतिकर्मकम् ॥३९॥

ekonaviṁśatiḥ hastaḥ pañcaviṁśati vai tathā /
caturaṅgulavistāraṁ sūkṣmavastraṁ śanaigraset /
punaḥ pratyāharedetatprocyate dhautikarmakam //39//

Медленно глотай тонкую полоску ткани в четыре пальца шириной, длиной же девятнадцать или двадцать пять локтей (8,5 метров или 11 метров), затем вытяни ее обратно. Этот прием зовется *васо-дхаути*.

40.

गुल्मज्वरप्लीहकुष्ठकफपित्तं विनश्यति ।

आरोग्यं बलपुष्टिश्च भवेत्तस्य दिने दिने ॥४०॥

gulmajvara plīhakuṣṭhakaphapittaṁ vinaśyati /
ārogyaṁ balapuṣṭiśca bhavettasya dine dine //40//

Эта (*васо-дхаути*) лечит опухоли, лихорадку, увеличение селезенки, кожные болезни, а также расстройства слизи и желчи. День за днем приносит она здоровье, силу и дарует продвижение в практике.

41.

अपानक्रूरता तावद्यावन्मूलं न शोधयेत् ।
तस्मात्सर्वप्रयत्नेन मूलशोधनमाचरेत् ॥४१॥

apānakrūrātā tāvadyāvanmūlaṁ na śodhayet /
tasmātsarvaprayatnena mulaśodhanamācaret //41//

Пока прямая кишка не очищена, деятельность *апань* (*праны*, отвечающей за выделение) будет нарушена. Так что со всем возможным старанием очищай прямую кишку.

42.

पीतमूलस्य दण्डेन मध्यमाङ्गुलिना ऽपि वा ।
यत्नेन क्षालयेद्गुह्यं वारिणा च पुनः पुनः ॥४२॥

pītamūlasya daṇḍena madhyamāṅgulinā pi vā /
yatnena kṣālayedguhyaṁ vāriṇā ca punaḥ punaḥ //42//

Следует усердно очищать прямую кишку стеблем куркумы или средним пальцем и водой, снова и снова.

43.

वारयेत्कोष्ठकाठिन्यमामाजीर्णं निवारयेत् ।
कारणं कान्तिपुष्ट्योश्च दीपनं वह्निमण्डलम् ॥४३॥

vārayetkoṣṭhakāṭhinyamāmājīrṇaṁ nivārayet /
kāraṇaṁ kāntipuṣṭyośca dīpanaṁ vahnimaṇḍalam //43//

Эта *мула-шодхана* лечит запоры и несварение, придает коже лица блеск и сияние, питает тело и стимулирует органы пищеварения.

44.

जलबस्तिः शुष्कबस्तिर्बस्ती च द्विविधौ स्मृतौ ।
जलबस्तिं जले कुर्याच्छुष्कबस्तिं सदा क्षितौ ॥४४॥

jalabastiḥ śuṣkabastirbastī ca dvividhau smṛtau /
jalabastiṁ jale kuryācchuṣkabastiṁ sadā kṣitau //44//

Сказано, что басты бывает двух видов: *джала-басты* и *шुष्ка-басты*. *Джала-басты* выполняется в воде, в то время как *шुष्ка-басты* – всегда на суше.

45.

नाभिमग्नजले पायुन्यस्तनालोत्कटासनः ।
आकुञ्चनं प्रसारं च जलबस्तिं समाचरेत् ॥४५॥

nābhimaghajale pāyunyaṣṭanālotkaṭāśanaḥ /
ākuñcanaṁ prasāraṁ ca jalabastiṁ samācaret //45//

Находясь по пояс в воде с трубкой, вставленной в задний проход, прими позу, называемую *уткатасана*. Практикуй *джала-басты*, сжимая и расслабляя анус.

46.

प्रमेहं च उदावर्तं क्रूरवायुं निवारयेत् ।
भवेत्स्वच्छन्ददेहश्च कामदेवसमो भवेत् ॥४६॥

pramehaṁ ca udāvartaṁ krūravāyuṁ nivārayet /
bhavetsvacchandadehaśca kāmadevasamo bhavet //46//

Эта *джала-басты* избавит от заболеваний мочеполовых органов, болезней кишечника и метеоризма. Практикующий *джала-басты* владеет своим телом и выглядит очень привлекательно.

47.

पश्चिमोत्तानतो बस्तिं चालयित्वा शनैः शनैः ।
अश्विनीमुद्रया पायुमाकुञ्चयेत्प्रसारयेत् ॥४७॥

paścimittānato bastim cālayitvā śanaiḥ śanaiḥ /
aśvinīmudrayā pāyumākuñcayetprasārayet //47//

(Лежа на спине), подними таз (и двигай областью промежности), сжимая и расслабляя задний проход в *ашвини-мудре*.

48.

एवमभ्यासयोगेन कोष्ठदोषो न विद्यते ।
विवर्धयेज्जाठराग्निमामवातं विनाशयेत् ॥४८॥

evamabhyāsayogena koṣṭhadoṣo na vidyate /
vivardhayejjāṭharāgnimāvamavātam vināśayet //48//

(В результате) этой практики уйдут запоры. Она разжигает пищеварительный огонь и лечит несварение.

49.

वितस्तिमानं सूक्ष्मसूत्रं नासानाले प्रवेशयेत् ।
मुखान्निर्गमयेत्पश्चात् प्रोच्यते नेतिकर्मकम् ॥४९॥

vitastimānam suksmasūtram nāsānāle praveśayet /
mukhānnirgamayetpaścāt procyate netikarmakam //49//

Просунув в ноздрю тонкую нить длиной в двадцать три сантиметра, вытащи ее через рот. Этот прием зовется *не́ти*.

50.

साधनान्नेतिकार्यस्य खेचरीसिद्धिमाप्नुयात् ।
कफदोषा विनश्यन्ति दिव्यदृष्टिः प्रजायते ॥५०॥

sādhanannetikāryasya khecarīsiddhimāpnuyāt /
kaphadoṣā vinaśyanti divyadr̥ṣṭiḥ prajāyate //50//

Практика *нетти* способствует достижению *кхечари*, устраняет расстройства слизи и дарует острое зрение.

51.

अमन्दवेगेन तुन्दं भ्रामयेदुभपाश्वर्ययोः ।
सर्वरोगान्निहन्तीह देहानलविवर्धनम् ॥५१॥

amandavegena tundaṁ bhrāmayedubhapāśvayoh /
sarvarogānnihantīha dehānalavivardhanam //51//

Быстро двигай животом из стороны в сторону. Эта *лаулики* уничтожает все болезни и увеличивает в теле жар.

52.

निमेषोन्मेषकं त्यक्त्वा सूक्ष्मलक्ष्यं निरीक्षयेत् ।
पतन्ति यावदश्रूणि त्राटकं प्रोच्यते बुधैः ॥५२॥

nameṣonmeṣakīṁ tyaktvā sūkṣmalakṣyaṁ nirīkṣayet /
patanti yāvadaśrūṇi trāṭakaṁ procyate budhaiḥ //52//

Не мигая, смотри в течение минуты на предмет, пока из глаз не потекут слезы. Мудрецами это зовется *трапакой*.

53.

एवमभ्यासयोगेन शांभवी जायते ध्रुवम् ।
नेत्ररोगा विनश्यन्ति दिव्यदृष्टिः प्रजायते ॥५३॥

evamabhayāsayogena Śaṁbhavī jāyate dhruvam /
netrarogā vinaśyanti divyadr̥ṣṭiḥ prajāyate //53//

Воистину, постоянная практика этой (*тратак*) способствует достижению *шамбхави-мудры*, болезни глаз излечиваются и обретается острое зрение.

54.

वातक्रमेण व्युत्क्रमेण शीत्क्रमेण विशेषतः ।
भालभातिं त्रिधा कुर्यात्कफदोषं निवारयेत् ॥५४॥

vātakrameṇa vyutkrameṇa śītkrameṇa viśeṣataḥ /
bhālabhātiṁ tridhā kuryātkaphadoṣaṁ nivārayet //54//

Бхалабхати надлежит практиковать тремя различными способами: как *ватакраму*, как *в्यूткараму* и как *шиткраму*. Так излечишь расстройства слизи.

55.

इडया पूरयेद्वायुं रेचयेत्पिङ्गलया पुनः ।
पिङ्गलया पूरयित्वा पुनश्चन्द्रेण रेचयेत् ॥५५॥

iḍayā pūrayedvāyuṁ recayetpiṅgalayā punaḥ /
piṅgalayā pūrayitvā punaścandreṇa recayet //55//

Воздух втяни через *иду* (левую ноздрю) и выпусти его через *пингалу* (правую ноздрю). Затем, втянув воздух через *пингалу*, выпусти его через *чандру* (правую ноздрю).

56.

पूरकं रेचकं कृत्वा वेगेन न तु धारयेत् ।
एवमभ्यासयोगेन कफदोषं निवारयेत् ॥५६॥

pūrakam recakam kṛtvā vegena na tu dhārayet /
evamabhyāsayogena kaphadoṣam nivārayet //56//

Быстро вдыхай и выдыхай, дыхание не задерживая.
Практикуя так, предотвратишь расстройства слизи.

57.

नासाभ्यां जलमाकृष्य पुनर्वक्त्रेण रेचयेत् ।
पायं पायं व्युत्क्रमेण श्लेष्मदोषं निवारयेत् ॥५७॥

nāsābhyām jalamākṛṣya punarvaktreṇa recayet /
pāyam pāyam vyutkrameṇa śleṣmadoṣam nivārayet //57//

Втянув воду через две ноздри, выпусти ее через рот. Повторяя
эту *в्यूत्क्रामу*, вылечишь болезни слизи.

58.

शीत्कृत्य पीत्वा वक्त्रेण नासानालैर्विचयेत् ।
एवमभ्यासयोगेन कामदेवसमो भवेत् ॥५८॥

śītkṛtya pītvā vaktreṇa nāsānalairvirecayet /
evamabhyāsayogena kāmadevasamo bhavet //58//

С шипением всасывая воду ртом, вытолкни ее через ноздри.
Практикуя это, можешь стать привлекательным.

59.

न जायते वार्द्धकं च ज्वरो नैव प्रजायते ।
भवेत्स्वच्छन्ददेहश्च कफदोषं निवारयेत् ॥५९॥

na jāyate vārdhakam ca jvaro naiva prajāyate /
bhavetsvachandadehaśca kaphadoṣam nivārayet //59//

(Благодаря этой *шиткраме*, вариации *бхалабхати*), не придет к тебе старость и страдать от лихорадки не будешь. Тело подчинишь себе и избавишь его от болезней, вызванных расстройством слизи.

НАСТАВЛЕНИЕ
ВТОРОЕ

АСАНА-ПРАЙОГА

1.

आसनानि समस्तानि यावन्तो जीवजन्तवः ।
चतुरशीति लक्षाणि शिवेन कथितानि च ॥१॥

āsanāni samastāni yāvanto jīvajantavaḥ /
caturaśīti lakṣāni śivena kathitāni ca //1//

Всего существует столько же *асан*, сколько пород животных. 8 миллионов 400 тысяч (восемьдесят четыре *лакха*) из них были названы Шивой.

2.

तेषां मध्ये विशिष्टानि षोडशोऽनं शतं कृतम् ।
तेषां मध्ये मर्त्यलोके द्वात्रिंशदासनं शुभम् ॥२॥

teṣāṃ madhye viśiṣṭāni ṣoḍaśoṇaṃ śataṃ kṛtam /
teṣāṃ madhye martyaloke dvātriṃśadāśanaṃ śubham //2//

Среди них восемьдесят четыре считаются важными, а из этих — тридцать две (достаточно) хороши в этом мире смертных.

3-6.

सिद्धं पद्मं तथा भद्रं मुक्तं वज्रं च स्वस्तिकम् ।
सिंहं च गोमुखं वीरं धनुरासनमेव च ॥३॥

siddham padmam tathā bhadram muktaṁ vajraṁ ca svastikam /
simhaṁ ca gomukhaṁ vīraṁ dhanurāsanameva ca //3//

मृतं गुप्तं तथा मात्स्यं मत्स्येन्द्रासनमेव च ।
गोरक्षं पश्चिमोत्तानमुत्कटं संकटं तथा ॥४॥

mṛtaṁ guptaṁ tathā mātśyāṁ matsyendrāsanameva ca /
gorakṣaṁ paścimottānamutkaṭaṁ saṁkaṭaṁ tathā //4//

मयूरं कुक्कुटं कूर्मं तथा चोत्तानकूर्मकम् ।
उत्तानमण्डुकं वृक्षं मण्डुकं गरुडं वृषम् ॥५॥

mayūraṁ kukkuṭaṁ kūrmaṁ tathā cottānakūrmakam /
uttānamauṇḍukaṁ vṛkṣaṁ mauṇḍukaṁ garuḍaṁ vṛṣam //5//

शलभं मकरं चोष्ट्रं भुजङ्गं योगमासनम् ।
द्वात्रिंशदासनान्येवं मर्त्ये सिद्धिप्रदानि च ॥६॥

śalabhaṁ makaraṁ coṣṭraṁ bhujaṅgaṁ yogamāsanam /
dvātriṁśadāsanānyeva martye siddhipradāni ca //6//

Поистине, тридцать две асаны, упомянутые здесь, дают успех [даруют сиддхи] в этом мире смертных: сиддха, падма, бхадра, мукта, ваджра, свастика, симха, гомукха, вира, дханура, мрита, гупта, матсья, матсиендра, горакиша, пашчимоттана, утката, самката, маюра, куक्кута, курма, уттанакурмака, уттанамандука, врикша, мандука, гаруда, вриша, шалабха, макара, уштра, бхуджанга и йога.

7.

स्थाणुः संयमितेन्द्रियो ऽ चलदृशा पश्यन्भुवोरन्तरं
ह्येतन्मोक्षकवाटभेदनकरं सिद्धासनं प्रोच्यते ॥७॥

sthāṇuḥ saṁyamitendriyo'caladr̥śā paśyanbhruvorantaraṁ /
hyetanmokṣaka vāṭabhedanakaraṁ siddhāśanaṁ procyate //7//

Дави на область промежности одной пяткой, поместив лодыжку другой ноги над половым органом. Подбородок держи на груди и (пребывай) в неподвижности, контролируя индрии (органы чувств), со взглядом на межбровье направленным. Такова *сиддхасана* (см. Приложение 1, рис.1), что распахивает двери к Освобождению.

8.

वामोरूपरि दक्षिणं हि चरणं संस्थाप्य वामं तथा
दक्षोरूपरि, पश्चिमेन विधिना धृत्वा कराभ्यां दृढम् ।
अङ्गुष्ठौ हृदये निधाय चिबुकं नासाग्रमालोकयेत्
एतद्व्याधिविकारनाशनकरं पद्मासनं प्रोच्यते ॥८॥

vāmorūpari dakṣiṇaṁ hi caraṇaṁ saṁsthāpya vāmaṁ tathā /
dakṣorūpari paścimena vidhinā dhṛtvā karābhyāṁ dṛḍham //
aṅguṣṭhau hṛdaye nidhāya cibukaṁ nāsāgramālokeyet /
etadvyādhivikaranāśanakaraṁ padmāśanaṁ procyate //8//

Помести правую стопу на левое бедро, точно так же левую – на правое бедро; руки перекрести за спиной и захвати большие пальцы ног. Подбородок опустив на грудь, пристальный взгляд направь на кончик носа. Это зовется *падмасаной* (см. Приложение 1, рис.2), что способна искоренить все болезни.

9-10.

गुल्फौ च वृषणस्याधो व्युत्क्रमेण समाहितः ।
पादाङ्गुष्ठौ कण्ठभ्यां च धृत्वा वै पृष्ठदेशतः ॥९॥

gulphau ca vṛṣaṇasyādho vyutkrameṇa samāhitaḥ /
pādaṅguṣṭhau karābhyāṁ ca dhṛtvā vai pṛṣṭhadeśataḥ //9//

जालन्धरं समासाद्य नासाग्रमवलोकयेत् ।
भद्रासनं भवेदेतत्सर्वव्याधिविनाशकम् ॥१०॥

jālandharaṁ samāsādyā nāsāgramavalokayet /
bhadraśanaṁ bhavedetatsarvayādhivināśakam //10//

Осторожно развернув стопы пальцами назад, помести их под мошонку. Руки перекрестив за спиной и удерживая большие пальцы ног, выполни *джаландхара-бандху* и пристально смотри на кончик носа. Это *бхадрасана* (см. Приложение 1, рис.3а, 3б), уничтожающая любые болезни.

11.

पायुमूले वामगुल्फं दक्षगुल्फं तथोपरि ।
समकायशिरोग्रीवं मुक्तासनं तु सिद्धिदम् ॥११॥

pāyumūle vāmagulphaṁ dakṣagulphaṁ tathopari
samakāyaśirogrīvaṁ muktāśanaṁ tu siddhidam //11//

Поместив правую лодыжку над левой, опусти на нее анус. Держи голову, шею и спину прямо. Эта поза, называемая *мук-тасаной* (см. Приложение 1, рис.4), ведет к успеху [дарует *сиддхи*].

12.

जङ्घाभ्यां वज्रवत्कृत्वा गुदपार्श्वे पदावुभौ ।
वज्रासनं भवेदेतद्योगिनां सिद्धिदायकम् ॥१२॥

jaṅghābhyāṃ vajravatkṛtvā gudapārśve padāvubhau /
vajrāsanaṃ bhavedetadyogināṃ siddhidāyakam //12//

Напряги сильно икры ног и помести стопы по бокам от заднего прохода. Это зовется *ваджрасаной* (см. Приложение 1, рис.5). Она приносит *йогинам* успех [дарует *сиддхи*].

13.

जानूर्वोरन्तरे कृत्वा योगी पादतले उभे ।
ऋजुकायसमासीनं स्वस्तिकं तत्प्रचक्षते ॥१३॥

jānūrvorantare kṛtvā yogī pādatale ubhe /
ṛjukāyasamāsīnaṃ svastikaṃ tatpracakṣate //13//

Стопы ног поместив между коленями и бедрами, сядь прямо. Это называется *свастикасаной* (см. Приложение 1, рис.6).

14-15.

गुल्फौ च वृषणस्याधो व्युत्क्रमेणोर्ध्वतां गतौ ।
चितियुग्मं भूमिसंस्थं करौ च जानुनोपरि ॥१४॥

gulphau ca vṛṣaṇasyādho vyutkrameṇordhvataṃ gatau /
citiyugmaṃ bhūmisaṃsthaṃ karau ca jānunopari //14//

व्यात्तवक्त्रो जलन्ध्रेण नासाग्रमवलोकयेत् ।
सिंहासनं भवेदेतत्सर्वव्याधिविनाशकम् ॥१५॥

vyāttavaktro jalandhreṇa nāsāgramavalokayet /
siṃhāsanaṃ bhavedetatsarvavyādhivināśakam //15//

Развернув стопы подошвами вверх, перекрести лодыжки и помести их под мошонку. Держи колени на земле и руки на них положи. Открой рот, выполни *джаландхара-бандху* и пристальный взгляд на кончике носа удерживай. Такова *симхасана* (см. Приложение 1, рис.7), разрушающая все болезни.

16.

पादौ च भूमौ संस्थाप्य पृष्ठपार्श्वे निवेशयेत् ।

स्थिरं कायं समासाद्य गोमुखं गोमुखाकृतिः ॥१६॥

**pādaṁ ca bhūmau saṁsthāpya pṛṣṭhapārsve niveśayet /
sthiraṁ kāyaṁ samāsādyā gomukhaṁ gomukhākṛtiḥ //16//**

Поместив стопы на землю по бокам от ягодич, сохраняя тело устойчивым в *гомукхасане* (см. Приложение 1, рис.8), напоминающей морду коровы.

17.

एकं पादमथैकस्मिन्विन्यसेदूरुसंस्थितम् ।

इतरस्मिंस्तथा पश्चाद्विरासनमितीरितम् ॥१७॥

**ekaṁ pādamaṭhaikaśminvinvinyasedūrusaṁsthitaṁ /
itarasmiṁstathā paścādviraśanamitīritaṁ //17//**

Стопу кладя на противоположное бедро, другую стопу под то же бедро помещая, получишь *вирасану* (см. Приложение 1, рис.9).

18.

प्रसार्य पादौ भुवि दण्डरूपौ करौ च पृष्ठे धृतपादयुग्मम् ।
कृत्वा धनुर्वत्परिवर्तिताङ्गं निगद्यते वै धनुरासनं तत् ॥१८॥

prasārya pādau bhuvi daṇḍarūpau karau ca pṛṣṭhe dhr̥tapādayugmam /
kṛtvā dhanurvatparicartitāṅgaṁ nigadyate vai dhanurāsanaṁ tat //18//

Лежа на животе, ноги вытяни, словно палки. Захвати руками большие пальцы ног и изогни тело, подобно луку – такова *дханурасана* (см. Приложение 1, рис.10).

19.

उत्तानं शववत् भूमौ शयनं तु शवासनम् ।
शवासनं श्रमहरं चित्तविश्रान्तिकारणम् ॥१९॥

uttānaṁ śavavat bhūmau śayanaṁ tu śavāsanaṁ /
śavāsanaṁ śramaharaṁ cittaviśrāntikāraṇam //19//

Лежи на земле, словно труп, – это зовется *шавасаной* (см. Приложение 1, рис.11), устраняющей усталость и приносящей уму успокоение.

20.

जानूर्वोरन्तरे पादौ कृत्वा पादौ च गोपयेत् ।
पादोपरि च संस्थाप्य गुदं गुप्तासनं विदुः ॥२०॥

jānūrvorantare pādau kṛtvā pādau ca gopayet /
pādopari ca saṁsthāpya gudaṁ guptāsanaṁ viduḥ //20//

Ступни спрячь между коленями и бедрами, анус на стопы помести. Это называется *гуптасаной* (см. Приложение 1, рис.12).

21.

मुक्तपद्मासनं कृत्वा उत्तानशयनं चरेत् ।
कूर्पराभ्यां शिरो वेष्ट्यं रोगघ्नं मात्स्यमासनम् ॥२१॥

muktapadmāsanam kṛtvā uttānaśayanam caret /
kūrparābhyām śiro veṣṭyāṁ rogaḥghnam mātsyamāsanam //21//

Приняв *мукта-падмасану* (т.е. не скрещивая руки за спиной), ляг на спину, поместив локти по бокам от головы. Это *матсья-сана* (см. Приложение 1, рис.13), изгоняющая болезни.

22.

उदरं पश्चिमाभासं कृत्वा तिष्ठत्ययत्नतः ।
नम्रितं वामपादं हि दक्षजानूपरि न्यसेत् ॥२२॥

udaram paścimābhāsaṁ kṛtvā tiṣṭhatyayatnataḥ /
namritaṁ vāmapādaṁ hi dakṣajānūpari nyaset //22//

Живот без напряжения подтяни к позвоночнику; затем согни левую ногу и поставь стопу возле правого колена,

23.

तत्र याम्यं कूर्परं च वक्त्रं याम्यकरे ऽपि च ।
भ्रुवोर्मध्ये गता वृष्टिः पीठं मात्स्येन्द्रमुच्यते ॥२३॥

tatra yāmyaṁ kūrparaṁ ca vaktraṁ yāmyakare'pi ca /
bhruvormadhye gatā vṛṣṭiḥ pīṭhaṁ māstsyendramucyate //23

... правый локоть помести на то же колено. Затем правой рукой подопри подбородок и пристальный взгляд не отрывай от межбровья. Это называется *матсиендрасаной* (см. Приложение 1, рис.14).

24.

जानूर्वोरन्तरे पादौ उत्तानौ व्यक्तसंस्थितौ ।
गुल्फौ चाच्छाद्य हस्ताभ्यामुत्तानाभ्यां प्रयत्नतः ॥२४॥

jānūrvorantare pādau uttānau vyaktasamsthitau /
gulphau cācchādy hastābhyamuttānābhyām prayatnataḥ //24//

Удерживай стопы подошвами вверх между коленями и бедрами. Развернув кисти ладонями вверх, накрой ими лодыжки и

25.

कण्ठसंकोचनं कृत्वा नासाग्रमवलोकयेत् ।
गोर क्षासनमित्याहुर्योगिनां सिद्धिकारणम् ॥२५॥

kaṇṭhasaṁkocanaṁ kṛtvā nāsāgramavalokayet /
gorakṣāsanamityāhuryoginām siddhikāraṇam //25//

... сжав горло, пристально смотри на кончик носа. Это зовется *горакшасаной* (см. Приложение 1, рис.15), она приносит йогинам успех [дарует *сиддхи*].

26.

प्रसार्य पादौ भुवि दण्डरूपौ विन्यस्तभालं चितियुग्ममध्ये ।
यत्नेन पादौ च धृतौ कराभ्यां तत्पश्चिमोत्तानमिहासनं स्यात् ॥२६॥

prasārya pādau bhuvi daṇḍarūpau vinyastabhālaṁ citi yugmamadhye /
yatnena pādau ca dhṛtau karābhyām atpaścimottānamihāsanaṁ syāt //26//

Ноги вытянув на земле, словно палки, лоб помести на голени ниже колен, а пальцы ног держи руками – это зовется *пашчимоттанасаной* (см. Приложение 1, рис.16).

27.

अङ्गुष्ठाभ्यामवष्टभ्य धरां गुल्फौ च खे गतौ ।
तत्रोपरि गुदं न्यस्य विज्ञेयं तूत्कटासनम् ॥२७॥

aṅguṣṭhābhyāmaṣṭabhya dharāṁ gulphau ca khe gatau
tatropari gudaṁ nyasya vijñeyaṁ tūtkāṭāsanam //27//

Прочно прижав большие пальцы ног к земле, лодыжки удерживай на весу и задний проход на них помести – это будет *уткатасана* (см. Приложение 1, рис.17).

28.

वामपादचितेर्मूलं विन्यस्य धणीतले ।
पाददण्डेनयाम्येन वेष्टयेद्वामपादकम् ।
जानुयुग्मे करयुग्मेतत्संकटासनम् ॥२८॥

vāmapādacitermūlaṁ vinyasya dharaṇītale
pādadaṇḍena yāmyena veṣṭayedvāmapādakam /
jānuyugme karayugametatsaṁkāṭāsanam //28//

Поместив левую голень на землю, оплети левую стопу правой ногой и положи ладони на колени. Это называется *самкатасаной* (см. Приложение 1, рис.18).

29.

पाण्योस्तलाभ्यामवलम्ब्य भूमिं तत्कूर्परस्थापितनाभिपार्श्वम् ।
उच्चासनो दण्डवर्दुत्थितः खे मायूरमेतत्प्रवदन्ति पीठम् ॥२९॥

pāṇyostalābhyāmaṇḍavya bhūmiṁ
tatkūrparasthāpitanābhipārśvam /
uccāsano daṇḍavadutthitaḥ khe
māyūrametatpravadanti pīṭham //29//

Упираясь ладонями в землю, пупок положи на локти и подними тело, словно палку (параллельно земле). Это *маюрапитха*.

30.

बहु कदशनभुक्तं भस्म कुर्यादशेषं
जनयति जठराग्निं जारयेत्कालकूटम् ।
हरति सकलरोगानां गुल्मज्वरादीन्
भवति विगतदोषं ह्यासनं श्रीमयूरम् ॥३०॥

bahu kadaśanabhuktaṁ bhasma kuryādaśeṣaṁ
janayati jaṭharāgniṁ jārayetkālakūṭam /
harati sakalarogānāśu gulmajvarādīn
bhavati vigatadoṣaṁ hyāsaṇaṁ śrīmayūram //30//

Ценимая йогинами маюрасана (см. Приложение 1, рис.19), сжигает она все, что съешь лишнее или нездоровое, усиливает пищеварительный огонь, самый смертельный яд переваривает и быстро лечит опухоли и лихорадку.

31.

पद्मासनं समासाद्य जानूर्वोरन्तरे करौ ।
कूर्पराभ्यां समासीनो उच्चस्थः कुक्कुटासनम् ॥३१॥

padmāsaṇaṁ samāsādyā jānūrvorantare karau /
kūrparābhyāṁ samāsīno uccasthaḥ kukkuṭāsaṇam //31//

Приняв *падмасану*, руки просунь между бедрами и икрами, ладони упри в землю и, выпрямив локти, высоко подними тело. Такова *куккутасана* (см. Приложение 1, рис.20).

32.

गुल्फौ च वृषणस्याधो व्युत्क्रमेण समाहितौ ।
ऋजुकायशिरोग्रीवं कूर्मसनमितीरितम् ॥३२॥

gulphau ca vṛṣaṇasyādho vyutkrameṇa samāhitau /
ṛjukāyaśirogrīvaṁ kūrmāsanamitīritam //32//

Лодыжки повернув наружу, помести их под мошонку; держи спину, шею и голову прямо. Это зовется *курмасаной* (см. Приложение 1, рис.21).

33.

कुक्कुटासनबन्धस्थं कराभ्यां धृतकन्धरम् ।
पीठं कूर्मवदुत्तानमेतदुत्तानकूर्मकम् ॥३३॥

kukkuṭāsanabandhasthaṁ karābhyāṁ dhṛtakandharam /
pīṭhaṁ kūrmavaduttānametaduttānakūrmakam //33//

Приняв *куккутасану*, шею обхвати руками и держи тело прямо, подобно черепахе. Это *уттанакурмасана* (см. Приложение 1, рис.22).

34.

पृष्ठदेशे पादतलावङ्गुष्ठौ द्वौ च संस्पृशेत् ।
जानुयुग्मं पुरस्कृत्य साधयेन्मण्डुकासनम् ॥३४॥

prṣṭhadeśe pādatalaṅguṣṭhau dvau ca saṁsprśet /
jānuuyugmaṁ puraskṛtya sādhayenmaṇḍukāsanam //34//

Чтобы выполнить *мандукасану* (см. Приложение 1, рис.23), подошвы помести под ягодицы, соединив большие пальцы ног, а колени разведи широко.

35.

मण्डुकासनमध्यस्थं कूर्पराभ्यां धृतं शिरः ।
एतद्भेकवदुत्तानमेतदुत्तानमण्डुकम् ॥३५॥

maṇḍukāsanamadhyasthaṁ kūrparābhyāṁ dhṛtaṁ śiraḥ /
etadbhekavaduttānametaduttānamaṇḍukam //35//

Сидя в *мандукасане*, голову обхвати локтями. Это – *уттана-мандукасана* (см. Приложение 1, рис.24), похожая на приподнявшуюся лягушку.

36.

वामोरुमूलदेशे च याम्यं पादं निधाय वै ।
तिष्ठेत्तु वृक्षवद्भूमौ वृक्षासनमिदं विदुः ॥३६॥

vāmorumūladeśe ca yāmyaṁ pādaṁ nidhāya vai /
tiṣṭhettu vṛkṣavadbhūmau vṛkṣāsanaṁidaṁ viduḥ //36//

Поместив правую ступню у основания левого бедра, стой на земле, словно дерево. Такова *врикшасана* (см. Приложение 1, рис.25).

37.

जङ्घोरुभ्यां धरां पीड्य स्थिरकायो द्विजानुना ।
जानूपरि करद्वन्द्व गरुडासनमुच्यते ॥३७॥

jaṅghorubhyāṁ dharāṁ pīḍya sthirakāyo dvijānunā /
jānūpari karadvandvaṁ garuḍāsanamucyate //37//

Голени и бедра плотно прижми к земле, а тело сохраняй неподвижным, помогая себе коленями. Руки положи на колени – и получишь *гарудасану* (см. Приложение 1, рис.26).

38.

याम्यगुल्फे पायुमूलं वामभागे पदेतरम् ।
विपरीतं स्पृशेद्भूमिं वृषासनमिदं भवेत् ॥३८॥

yāmyagulphe pāyumūlaṁ vāmabhāge padetaram /
viparītaṁ spr̥śedbhūmiṁ vṛṣāsanamidaṁ bhavet //38//

Чтобы выполнить *вришасану* (см. Приложение 1, рис.27),
помести анус на правую лодыжку, а левую стопу подошвой
вверх – на землю, слева от себя.

39.

अध्यास्य शेते करयुग्मवक्ष आलम्ब्य भूमिं करयोस्तलाभ्याम् ।
पादौ च शून्ये च वितस्ति चोर्ध्वं वदन्ति पीठं शलभं मुनीन्द्राः ॥३९॥

adhyāsya śete karayugmavakṣa
ālambyabhūmiṁ karayostalābhyām /
pāḍau ca śūnye ca vitasti cordhvaṁ
vadanti pīṭhaṁ śalabhaṁ munīndrāḥ //39//

Ляг на живот и ладони плотно прижми к земле по бокам от
груди. Держа ноги вместе, подними их на двадцать три санти-
метра над землей. Великие мудрецы зовут это *шалабхасаной*
(см. Приложение 1, рис.28).

40.

अध्यास्य शेते हृदयं निधाय भूमौ च पादौ प्रविसार्यमाणौ ।
शिरश्च धृत्वा करदण्डयुग्मे देहाग्निकारं मकरासनं तत् ॥४०॥

adhyāsya śete hṛdayaṁ nidhāya bhūmau ca pāḍau pravisāryamāṇau /
śiraśca dhṛtva karadaṇḍayugme dehāgnikāraṁ makarāsanaṁ tat //40//

Ляг на живот, грудь опусти на землю и вытяни ноги. Голову
руками поддерживай. Это – *макарасана* (см. Приложение 1,
рис.29), увеличивающая в теле жар.

41.

अध्यास्य शेते पदयुग्मव्यस्तं पृष्ठे निधायापि धृतं कराभ्याम् ।
आकुञ्च्य सम्यग्धुदरास्यगाढ औष्ट्रं च पीठं यतयो वदन्ति ॥४१॥

adhyāsya śete padayugmavyastam
pr̥sthe nidhāyāpi dhṛtaṁ karābhyām /
ākuñcya samyagdhyudarāsyagāḍham
auṣṭraṁ ca pīṭhaṁ yatayo vadanti //41//

Лежа на животе, подними и перекрести голени. Удерживая их руками, сильно сжимай живот и рот. Мудрецами это зовется *уштрасаной* (см. Приложение 1, рис.30).

42.

अङ्गुष्ठनाभिपर्यन्तमधोभूमौ च विन्यसेत् ।
धरां करतलाभ्यां धृत्वोर्ध्वशीर्षः फणीव हि ॥४२॥

aṅguṣṭhanābhiparyantamadhobhūmau ca vinyaset /
dharām karatalābhyām dhṛtvordhvaśīrṣaḥ phaṇīva hi //42//

Пусть тело от пальцев ног до пупка лежит на земле. Ладони прижми к земле и подними голову, словно змея.

43.

देहाग्निर्वर्धते नित्यं सर्वरोगविनाशनम् ।
जागर्ति भुजगी देवी भुजङ्गासनसाधनात् ॥४३॥

dehāgnirvardhate nityam sarvaṭogavināśanam /
jāgarti bhujagī devī bhujaṅgāsanasādhanaṭ //43//

Практикой (этой) *бхуджангасаны* (см. Приложение 1, рис.31) пробуждается *кундалини*, в теле усиливается жар и любые болезни излечиваются.

44-45.

उत्तानौ चरणौ कृत्वा संस्थाप्योपरि जानुनोः ।
आसनोपरि संस्थाप्य चोत्तानं करयुग्मकम् ॥४४॥

uttānau caraṇau kṛtvā saṁsthāpyopari jānunoḥ /
āsanopari saṁsthāpya cottānaṁ karayugmakam //44//

पूरकैर्वायुमाकृष्य नासाग्रमवलोकयेत् ।
योगासनं भवेदेतद्योगिनां योगसाधने ॥४५॥

pūrakairvāyumākr̥ṣya nāsāgramavolokayet /
yogāsanaṁ bhavedetadyogināṁ yogasādhane //45//

Стопы повернув подошвами вверх, помести их на (противоположные) колени. Руки положи на подстилку ладонями вверх, затем вдохни, а пристальный взгляд устрями на кончик носа. Это – *йогасана* (см. Приложение 1, рис. 32), выполняемая *йогинами* в *йогической* практике.

ПРИЛОЖЕНИЕ 1



Рис.1. Сиддхасана



Рис.2. Падмасана



Рис.3а. Бхадрасана (вид спереди)



Рис.3б. Бхадрасана (вид сзади)



Рис.4. Муктасана

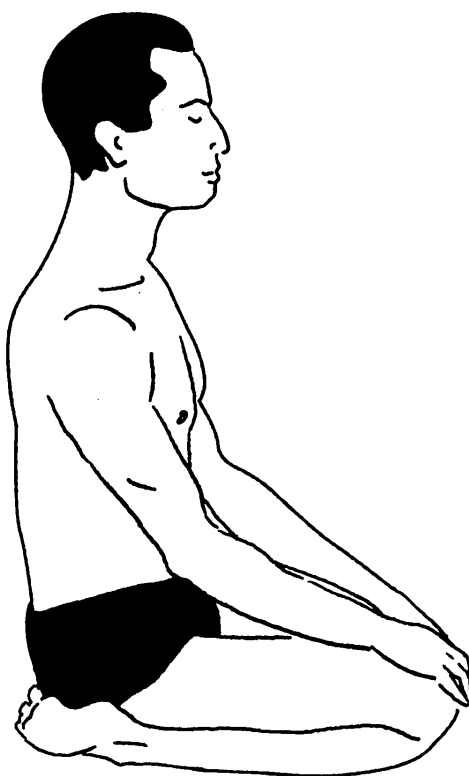


Рис.5. Ваджрасана



Рис.6. Свастикасана



Рис.7. Симхасана

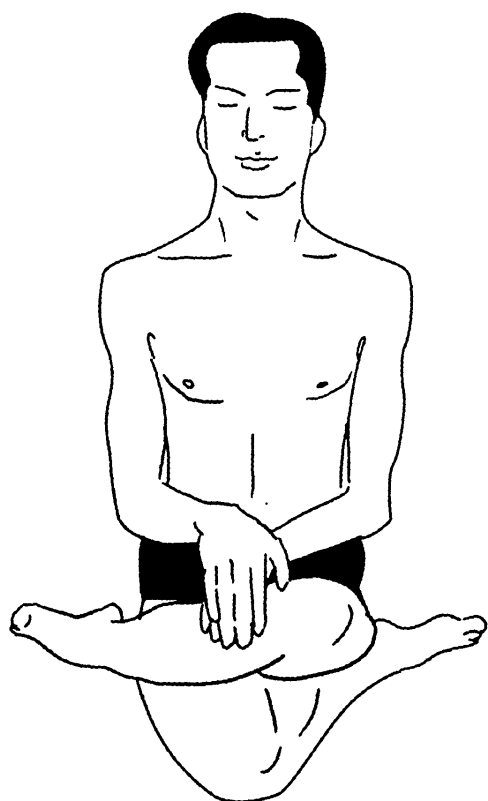


Рис.8. Гомукхасана



Рис.9. Вирасана

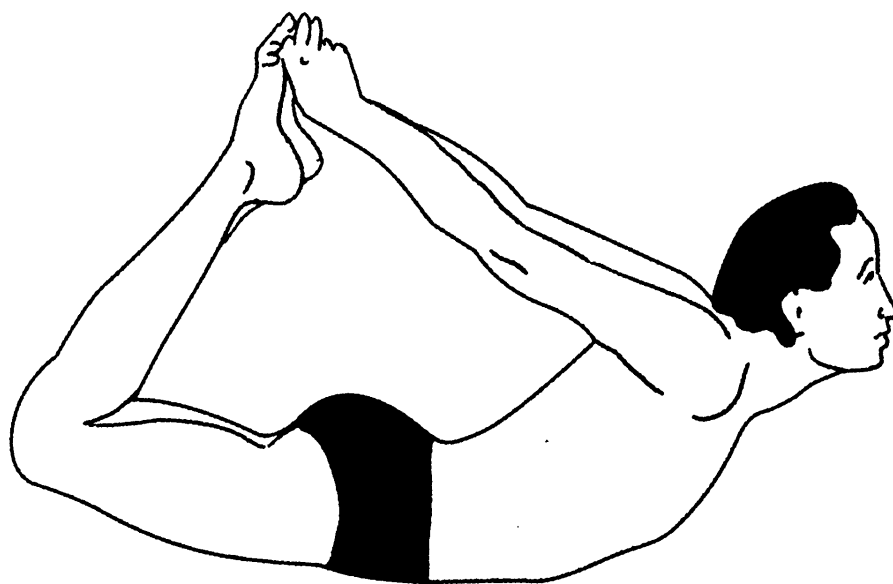


Рис.10. Дханурасана

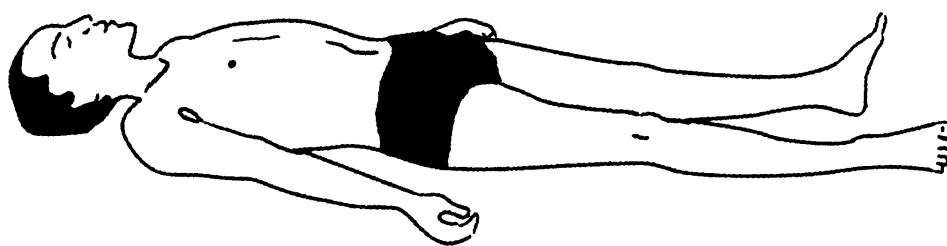


Рис.11. Шавасана (Мритасана)

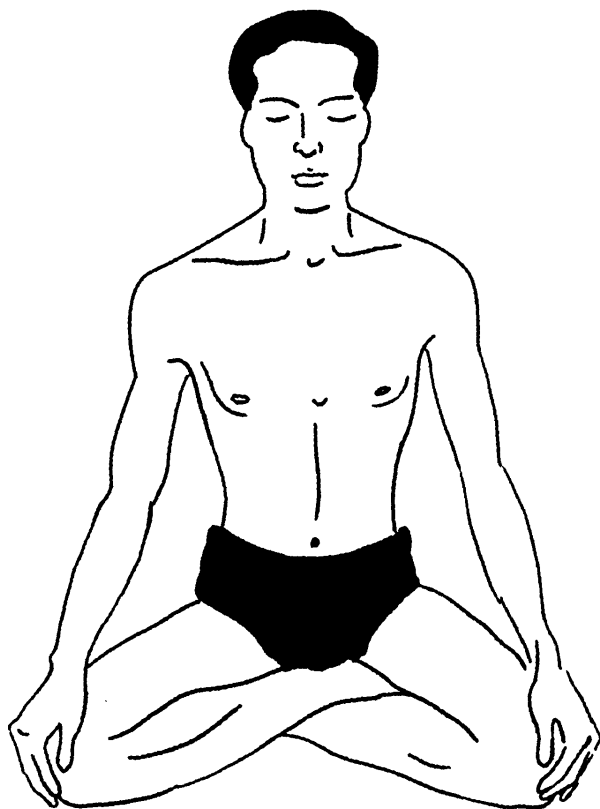


Рис.12. Гуптасана

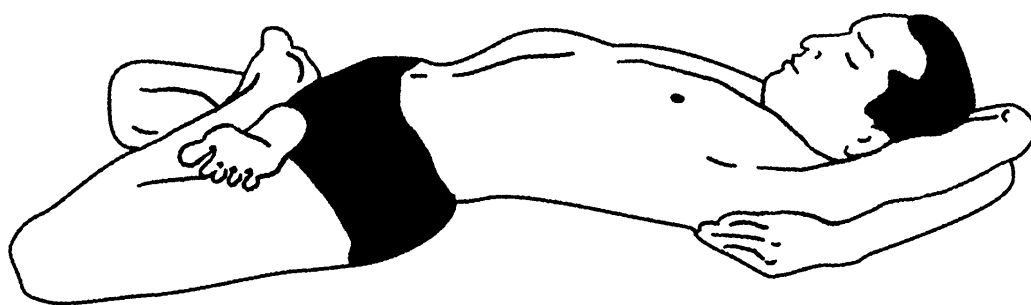


Рис.13. Матсьясана



Рис.14. Матсиендрасана



Рис.15. Горакшасана

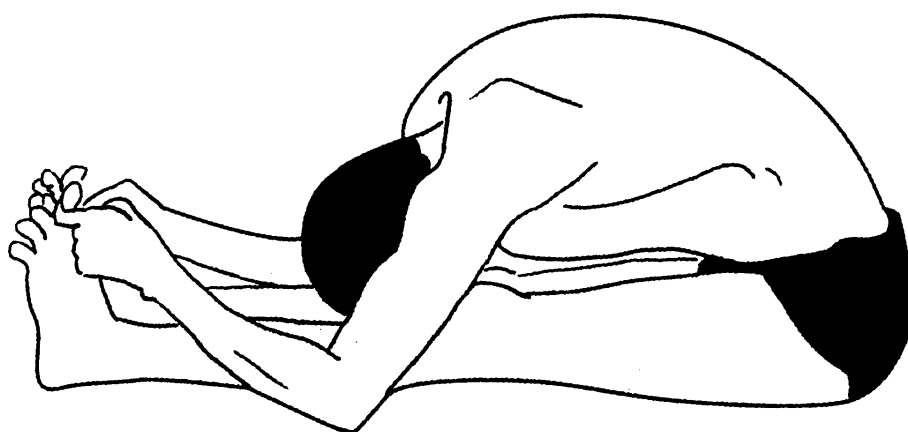


Рис.16. Пашчимоттанасана

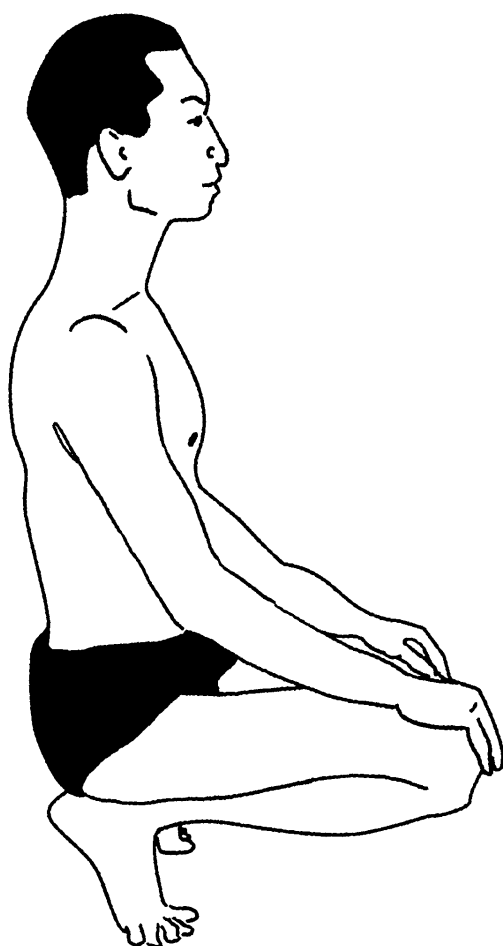


Рис.17. Уткатасана

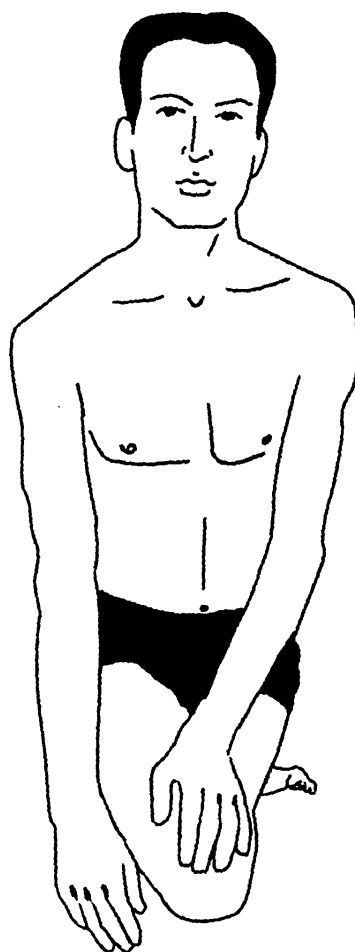


Рис. 18. Самкатасана

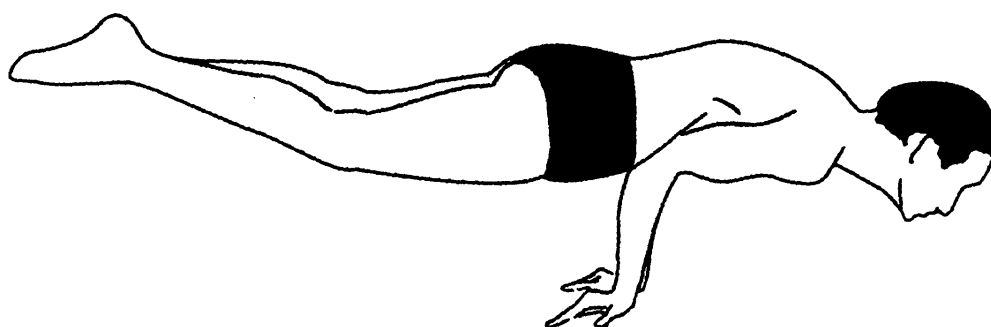


Рис. 19. Майурасана



Рис. 20. Кукутасана

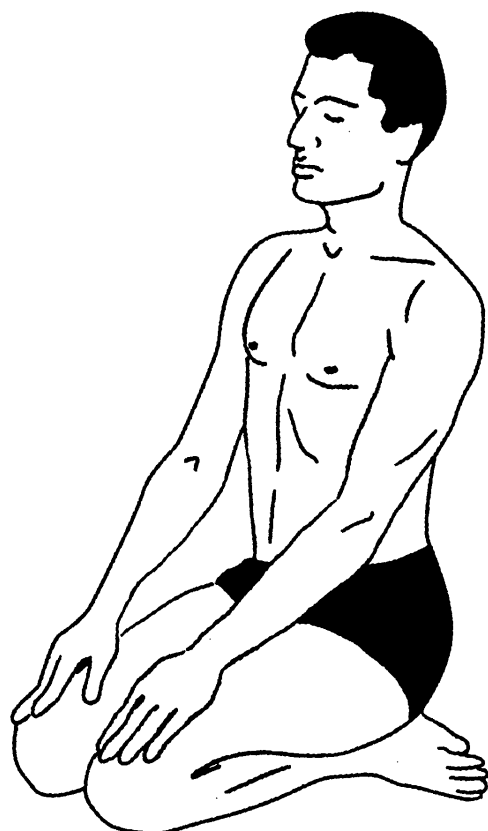


Рис.21. Курмасана



Рис.22. Уттанакурмасана



Рис.23. Мандукасана

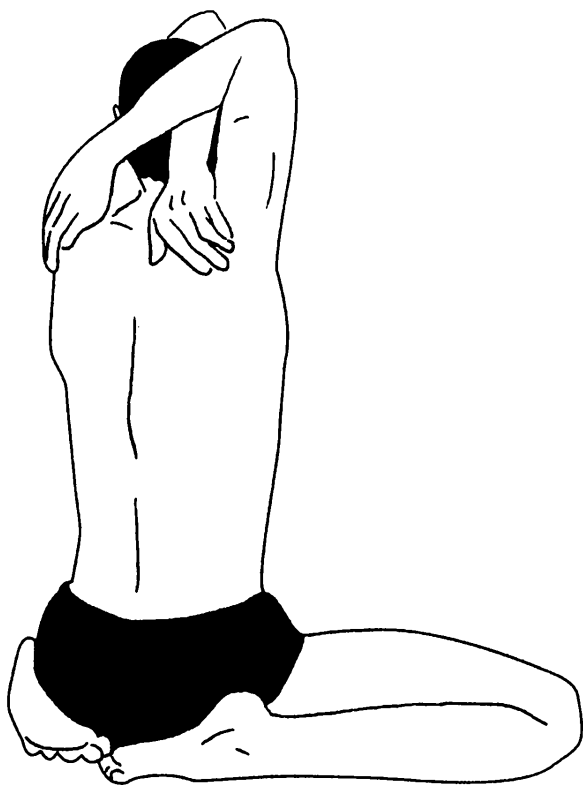


Рис.24. Уттанамаандукасана

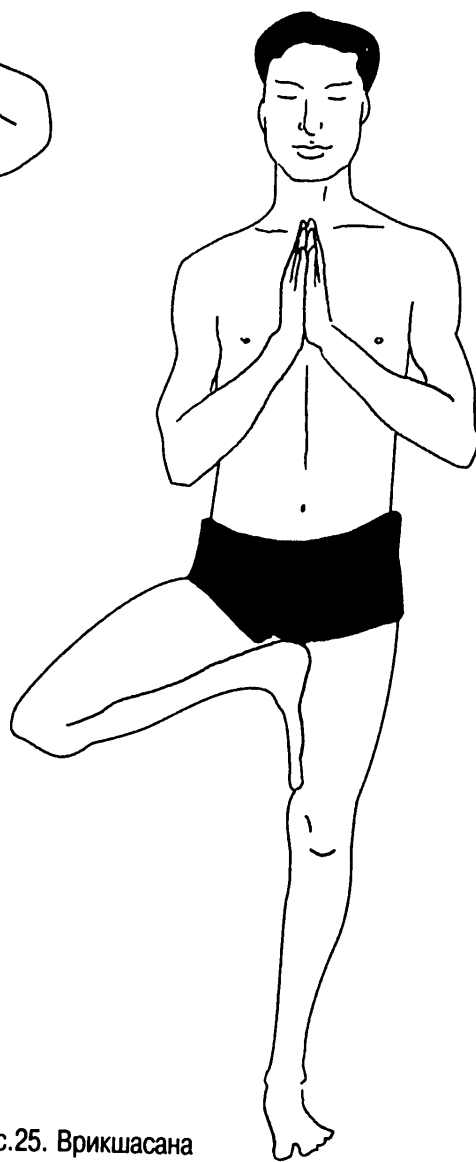


Рис.25. Врикшасана



Рис.26. Гарудасана

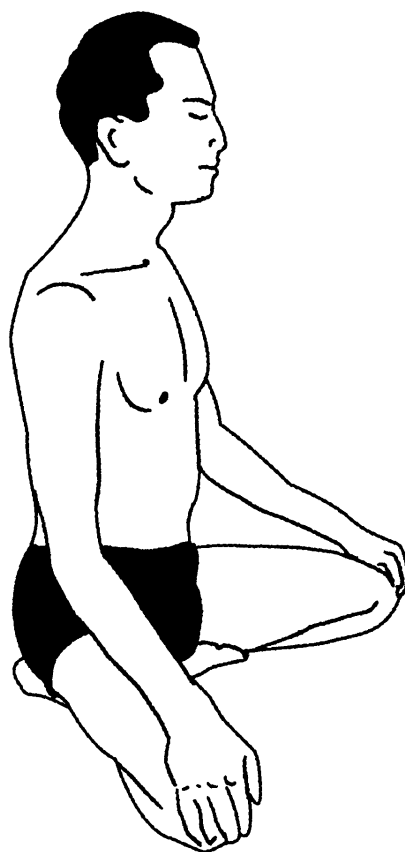


Рис.27. Вришасана

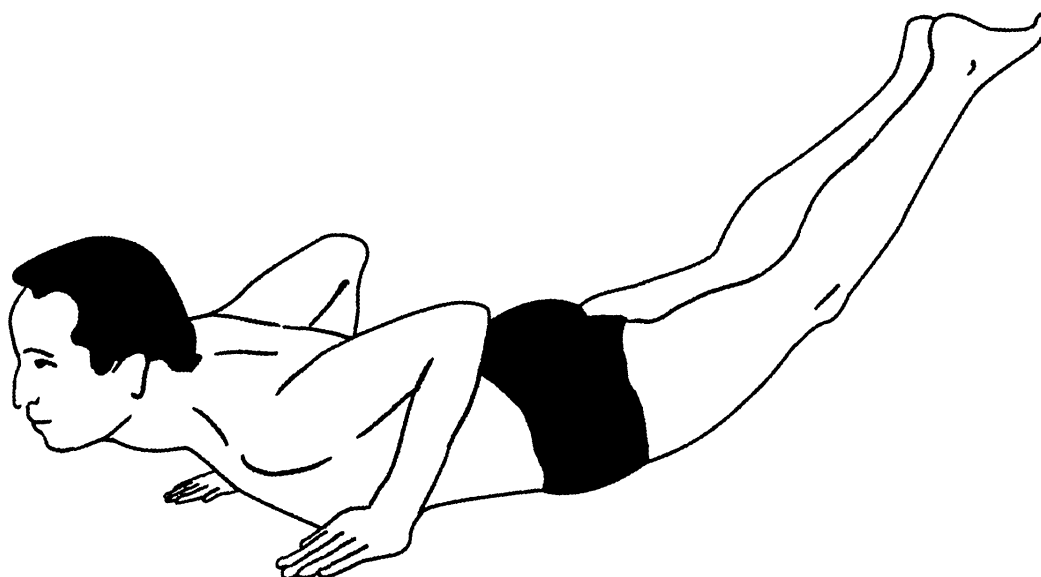


Рис.28. Шалабхасана

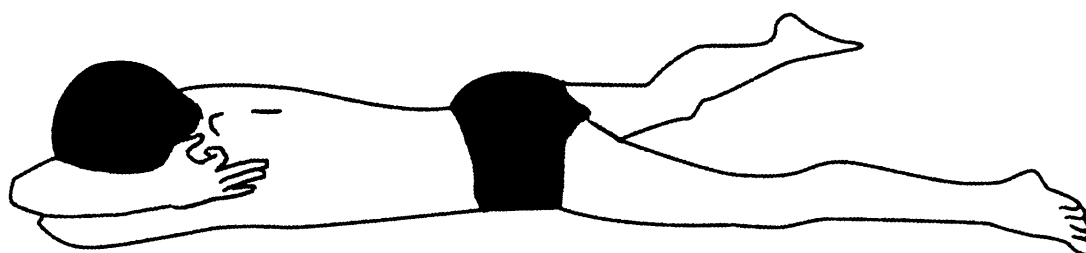


Рис.29. Макарасана

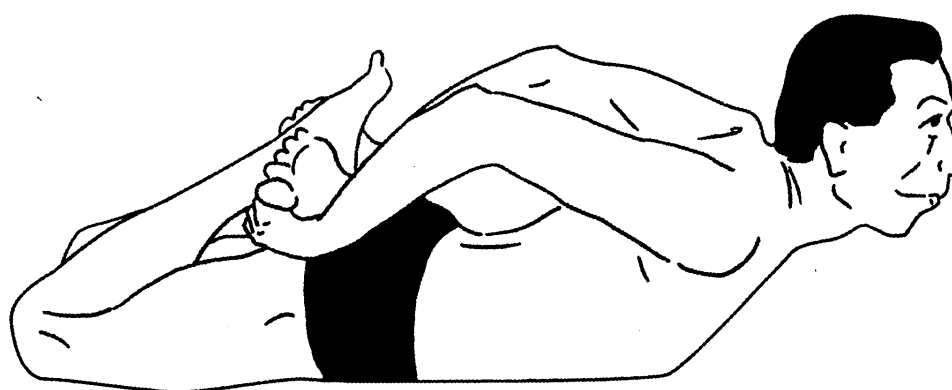


Рис.30. Уштрасана

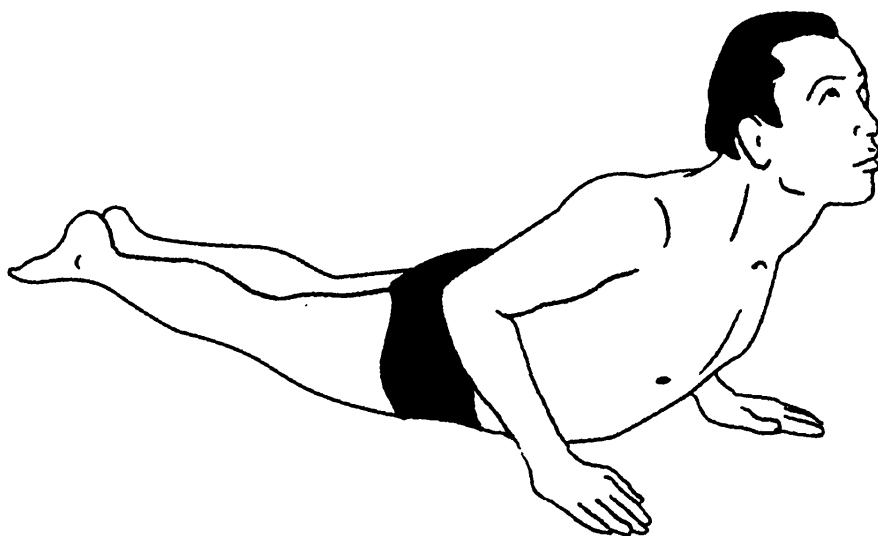


Рис.31. Бхуджангасана



Рис.32. Йогасана

НАСТАВЛЕНИЕ

ТРЕТЬЕ

МУДРА-ПРАЙОГА

1-3.

महामुद्रा नभोमुद्रा उड्डीयानं जलन्धरम् ।
मूलबन्धो महाबन्धो महावेधश्च खेचरी ॥१॥

mahāmudrā nabhomudrā uḍḍīyānaṁ jalandharam /
mūlabandho mahābandho mahāvedhaśca khecarī //1//

विपरीतकरी योनिर्वज्रोली शक्तिचालनी ।
ताडागी माण्डुकी

viparīṭakarī yonirvajrolī śakticālanī /
tāḍāgī māṇḍukīmudrā śāmbhavī pañcadhāraṇā //2//

अश्विनी पाशिनी काकी मातङ्गी च भुजङ्गिनी ।
पञ्चविंशतिमुद्राश्च सिद्धिदा इह योगिनाम् ॥३॥

aśvinī pāśinī kākī mātaṅgī ca bhujaṅginī /
pañcaviṃśatimudrāśca siddhidā iha yoginām //3//

Вот двадцать пять *мудр*, что приносят *йогинам* успех [даруют *сиддхи*]: *махамудра*, *набхомудра*, *уддияна*, *джаландхара*, *мулабандха*, *махабандха*, *махаведдха*, *кхечари*, *випаритакарани*, *йони*, *ваджроли*, *шактичала*на, *тадаги*, *мандуки*, *шамбхави*, *пять дхаран*, *ашвини*, *пашини*, *каки*, *матанги* и *бхуджангини*.

4-5.

पायुमूलं वामगुल्फे संपीड्य दृढयत्नतः ।
याम्यपादं प्रसार्यार्थं करोपात्तपदाङ्गुलिः॥४॥

pāyumūlaṁ vāmagulphe saṁpīḍya dṛḍhayatnataḥ /
yāmyapādaṁ prasāryātha karopāttapadāṅguliḥ //4//

कण्ठसंकोचनं कृत्वा भ्रुवोर्मध्यं निरीक्षयेत् ।
पूरकैर्वायुं संपूर्य महामुद्रा निगद्यते ॥५॥

kaṇṭhasaṁkocanam kṛtvā bhruvormadhyam nirīkṣayet /
pūrakairvāyuraṁ saṁpūrya mahāmudrā nigadyate //5//

С силой дави левой лодыжкой на задний проход, а правую ногу вытяни вперед, захватив пальцы ноги руками. Сжав горло, сосредоточься на межбровье. Мудрецами это зовется *махамудрой* (см. Приложение 2, рис.1).

6.

वलितं पलितं चैव जरा मृत्युं निवारयेत् ।
क्षयकासं उदावर्तप्लीहाजीर्णज्वरं तथा ।
नाशयेत्सर्वरोगांश्च महामुद्राप्रसाधनात् ॥६॥

valitaṁ palitaṁ caiva jarā mṛtyuraṁ nivārayet /
kṣayakāsaṁ udāvartapliḥājīrṇajvaraṁ tathā /
nāśayetsarvarogāṁśca mahāmudrāprasāadhanāt //6//

Практикуя *махамудру*, излечишь туберкулез, кашель и запор, увеличение селезенки, несварение и лихорадку.

7.

यत्र यत्र स्थितो योगी सर्वकार्येषु सर्वदा
ऊर्ध्वजिह्वः स्थिरो भूत्वा धारयेत्पवनं सदा ।
नभोमुद्रा भवेदेषा योगिनां रोगनाशिनी ॥७॥ ‡

yatra yatra sthito yogī sarvakāryeṣu sarvadā /
ūrdhvajihvaḥ sthīro bhūtvā dhārayetpavanaṁ sadā /
nabhomudrā bhavedeṣā yogināṁ roganāśinī //7//

Где бы (ни был) и что бы ни делал *йогин*, он всегда сдерживает дыхание, язык развернув вверх. Эта *набхомудра* уничтожает болезни *йогин*ов.

8.

उदरे पश्चिमं तानं नाभेरूर्ध्वं तु कारयेत् ।
उड्डीनं कुरुते यस्मादविश्रान्तं महारवगः ।
उड्डीयानं त्वसौ बन्धो मृत्युमातङ्गकेसरी ॥८॥

udare paścimaṁ tānaṁ nābherūrdhvaṁ tu kārayet /
uḍḍīnaṁ kurute yasmādaviśrāntaṁ mahākhagaḥ /
uḍḍīyānaṁ tvasau bandho mṛtyumātaṅgakesarī //8//

Втяни внутрь живот выше (и ниже) пупка — и великая птица (*прана*) взлетит вверх. Эта *бандха* зовется *уддияной*, она словно лев для слона, имя которому смерть.

9.

समग्राद्धन्धनाद्धयेतदुड्डीयानं विशिष्यते ।

उड्डीयने समभ्यस्ते मुक्तिः स्वाभाविकी भवेत् ॥९॥

samagrāddbanāddhyetaduḍḍīyānaṁ viśiṣyate /
uḍḍīyane samabhyate muktiḥ svābhāvikī bhavet //9//

Среди *бандх* особенно важна *уддияна*. При правильной практике легким станет твой путь к освобождению.

10.

कण्ठसंकोचनं कृत्वा चिबुकं हृदये न्यसेत् ।

जालन्धरे कृते बन्धे षोडशाधारबन्धनम् ।

जालन्धरमहामुद्रा मृत्योश्च क्षयकारिणी ॥१०॥

kaṇṭhasāṁkocanaṁ kṛtvā cibukaṁ hṛdaye nyaset /
jālandhare kṛte bandhe ṣoḍaśādhārabandhanam /
jālandharamahāmudrā mṛtyośca kṣayakārinī //10//

Сжав горло, подбородок на грудь опусти. Выполняя (эту) *джаландхару*, все шестнадцать *адхар** [областей тела] подчинишь себе. Эта великая *джаландхарамудра* покоряет смерть.

11.

सिद्धो जालन्धरो बन्धो योगिनां सिद्धिदायकः ।

षण्मासमभ्यसेद्यो हि स सिद्धो नात्र संशयः ॥११॥

siddho jālandharo bandho yogināṁ siddhidāyakaḥ /
ṣaṇmāsamabhyasedyo hi sa siddho nātra saṁśayaḥ //11//

Мастерство в *джаландхаре* приносит *йогинам* успех [дарует *сиддхи*]. Практикуя ее полгода, станешь знатоком *йоги*, сомнений нет.

* Имеется в виду 16 основных марм.

12-13.

पार्ष्णिना वामपादस्य योनिमाकुञ्चयेत्ततः ।

नाभिग्रन्थि मेरुदण्डे सुधीः संपीड्य यत्नतः ॥१२॥

pārṣṇinā vāmapādasya yonimākuñcayettath /
nābhigranthim merudaṇḍe sudhīḥ saṁpīḍya yatnataḥ //12//

मेढ्रं दक्षिणगुल्फेन दृढबन्धं समाचरेत् ।

जराविनाशिनी मुद्रा मूलबन्धो निगद्यते ॥१३॥

meḍhram dakṣiṇagulphena dṛḍhabandham samācaret /
jarāvināśinī mudrā mūlabandho nigadyate //13//

Пяткой левой ноги дави на промежность и сжимай задний проход. Затем, с усилием прижав пупок к позвоночнику, помести правую лодыжку прямо на половой орган. *Мулабандхой* зовется эта *мудра*, не подпускающая старость.

14-15.

वामपादस्य गुल्फेन पायुमूलं निरोधयेत् ।

दक्षपादेन तद्गुल्फं संपीड्य यत्नतः सुधीः ॥१४॥

vāmapādasya gulphena pūyumūlaṁ nirodhayet /
dakṣapādena tadgulphaṁ saṁpīḍya yatnataḥ sudhīḥ //14//

शनकैश्चालयेत्पार्ष्णि योनिमाकुञ्चयेच्छनैः ।

जालन्धरे धरेत्प्राणं महाबन्धो निगद्यते ॥१५॥

śanakaiścālayetpārṣṇim yonimākuñcayecchanaiḥ /
jālandhare dharetprāṇaṁ mahābandho nigadyate //15//

С силой надавливая на анус левой лодыжкой, мудрый (*йогин*) прижимает ее правой стопой, покачивает пяткой, сократив промежность, и удерживает дыхание *джаландхарабандхой*. Это – *махабандха*.

16.

महाबन्धः परो बन्धो जरामरणनाशनः ।

प्रसादादस्य बन्धस्य साधयेत्सर्ववाञ्छितम् ॥१६॥

mahābandhaḥ paro bandho jarāmaraṇanāśanḥ /
prasādādasya bandhasya sādhayetsarvavāñchitam //16//

Махабандха – это великая *бандха*, предотвращающая старение и смерть. Благодаря ей достигнешь всего, чего пожелаешь.

17.

रूपयौवनलावण्यं नारीणां पुरुषं विना ।

मूलबन्धमहाबन्धौ महावेधं विना तथा ॥१७॥

rūpayauvanalāvaṇyaṁ nārīṇaṁ puruṣaṁ vinā /
mūlabandhamahābandhau mahāvedhaṁ vinā tathā //17//

Как красота, юность и очарование женщины пусты без мужчины рядом, так и *мулабандха* с *махабандхой* бесполезны без *махаведдхи*.

18.

महाबन्धं समासाद्य चरेदुद्‌डानकुम्भकम् ।

महावेधः समाख्यातो योगिनां सिद्धिदायकः ॥१८॥

mahābandhaṁ samāsādyā careduḍḍānakumbhakam /
mahāvedhaḥ samākhyāto yoginām siddhidāyakaḥ //18//

Приняв положение *махабандхи*, задержи дыхание и выполни *уддияну*. Это известно как *махаведдха*, приносящая *йогинам* успех [дарующая *сиддхи*].

19.

महाबन्धमूलबन्धौ महावेधसमन्वितौ ।

प्रत्यहं कुरुते यस्तु स योगी योगवित्तमः ॥१९॥

mahābandhamūlabandhau mahāvedhasamanvitau /
pratyaham kurute yastu sa yogī yogavittamaḥ //19//

Среди знающих *йогу* тот *йогин* лучший, кто ежедневно практикует *махабандху* и *мулабандху* вместе с *махаведдхой*.

20.

न मृत्युतो भयं तस्य न जरा तस्य विद्यते ।

गोपनीयः प्रयत्नेन वेधो ऽ यं योगिपुंगवैः ॥२०॥

na mar̥tyuto bhayaṁ tasya na jarā tasya vidyate /
gopanīyaḥ prayatnena vedho'yaṁ yogipuṅgavaiḥ //20//

Не боится он смерти и старость не властна над ним.
Познавшие *йогу* должны эту *веддху* хранить в тайне.

21.

जिह्वाधो नाडीं संछित्य रसनां चालयेत्सदा ।

दोहयेन्नवनीतेन लौहयन्त्रेण कर्षयेत् ॥२१॥

jihvādho nāḍīm saṁchitya rasanāṁ cālayetsadā /
dohayennavanītena lauhayantreṇa karṣayet //21//

Регулярно подрезай уздечку [языка] и двигай языком, натирая его маслом и вытягивая железными щипцами.

22.

एवं नित्यं समभ्यासाल्लम्बिका दीर्घतां व्रजेत् ।
यावद्गच्छेद्भ्रुवोर्मध्ये तदा सिध्यति खेचरी ॥२२॥

evaṁ nityaṁ samabhyāsāllambikā dīrghatāṁ vrajet /
yāvadgacchedbhruvormadhye tadā siddhyati khecarī //22//

От постоянной практики язык удлинится настолько, что
достанет до межбровья — и тогда ты обретешь совершенство в
кхечари.

23.

रसनां तालुमूले तु शनैः शनैः प्रवेशयेत् ।
कपालकुहरे जिह्वा प्रविष्टा विपरीतगा ।
भ्रूवोर्मध्ये गता दृष्टिर्मुद्रा भवति खेचरी ॥२३॥

rasanāṁ tālumūle tu śanaiḥ śanaiḥ praveśayet /
kapālakuhare jihvā praviṣṭā viparitagā /
bhruvormadhye gatā dṛṣṭirmudrā bhavati khecarī //23//

Медленно введи язык в проход за верхним небом. Когда раз-
вернутый кверху язык проникнет в полость за верхним небом,
а пристальный взгляд остановится в межбровье, овладеешь
кхечари-мудрой.

24.

न च मूर्च्छा क्षुधा तृष्णा नैवालस्यं प्रजायते ।
न च रोगो जरा मृत्युर्देवदेहः स जायते ॥२४॥

na ca mūrcchā kṣudhā tṛṣṇā naivālasyaṁ prajāyate /
na ca rogo jarā mṛtyurdevadehaḥ sa jāyate //24//

(Благодаря практике этой *кхечари*), никогда не потеряешь
сознание, не будешь чувствовать голод, жажду, а также лень.
Болезни, старость и смерть преодолеешь и тело твое засияет.

25.

नाग्निना दह्यते गात्रं न शोषयति मारुतः ।
न देहं क्लेदयन्त्यापो दशेन्न च भुजङ्गमः ॥२५॥

nāgninā dahyate gātram na śoṣayati mārutaḥ /
na dehaṁ kledayantyāpo daśenna ca bhujaṅgamaḥ //25//

Не обжигает такое тело огонь, ветер не иссушает, вода не смачивает, не кусают его змеи.

26.

लावण्यं च भवेद्गात्रे समाधिर्जायते ध्रुवम् ।
कपालवस्त्रसंयोगे रसना रसमाप्नुयात् ॥२६॥

lāvaṇyam ca bhavedgātre samādhirjāyate dhruvam /
kapālavaktrasaṁyoge rasanā rasamāpnuyāt //26//

Тело становится прекрасным и вскоре за этим следует *самадхи*. Язык, находясь в носовой полости, вкушает различные соки.

27-28.

नानारससमुद्भूतमानन्दं च दिने दिने ।
आदौ च लवणं क्षारं ततस्तिक्तकषायकम् ॥२७॥

nānārasasamudbhūtamānandaṁ ca dine dine /
ādaū ca lavaṇaṁ kṣāraṁ tatastiktakaṣāyakam //27//

नवनीतं घृतं क्षीरं दधितक्रमधूनि च ।
द्राक्षारसं च पीयूषं जायते रसनोदकम् ॥२८॥

navanītaṁ ghr̥taṁ kṣīraṁ dadhitakramadhūni ca /
drākṣārasaṁ ca pīyūṣaṁ jāyate rasanodakam //28//

День за днем наслаждаться будешь соками теми. Выделяемые соки вначале имеют вкус соли, затем они горькие, затем вяжущие, после имеют вкус масла, гхи, молока, творога, сыворотки, меда, виноградного сока и, наконец, нектара.

29.

नाभिमूले वसेत्सूर्यस्तालुमूले च चन्द्रमाः ।
अमृतं ग्रसते सूर्यस्ततो मृत्युवशो नरः ॥२९॥

nābhimūle vasetsūryastālumūle ca candramāḥ /
amṛtaṁ grasate sūryastato mṛtyuvaśo naraḥ //29//

Сурья обитает в области пупка, а *чандра* у дальнего края неба. Смерть одолевает человека, ибо *сурья* поглощает *амброзию*.

30.

ऊर्ध्वं च योजयेत्सूर्यं चन्द्रं चाप्यध आनयेत् ।
विपरीतकरी मुद्रा सर्वतन्त्रेषु गोपिता ॥३०॥

ūrdhvaṁ ca yojayetsūryaṁ candraṁ cāpyadha ānayet /
viparītakarī mudrā sarvatantreṣu gopitā //30//

Практика поднятия *сурьи* вверх и опускания *чандры* вниз зовется *випаритакарани-мудрой* (см. Приложение 2, рис.2). Во всех *йогических* трактатах она держится в тайне.

31.

भूमौ शिरश्च संस्थाप्य करयुग्मं समाहितः ।
ऊर्ध्वपादः स्थिरो भूत्वा विपरीतकरी मता ॥३१॥

bhūmau śiraśca samsthāpya karayugmaṁ samāhitaḥ /
ūrdhvapādaḥ sthīro bhūtvā viparītakarī matā //31//

Успокоившись, голову и руки помести на землю, и ноги вверх подняв, стой так непоколебимо. Такова *випаритакарани*.

32.

मुद्रां च साधयेन्नित्यं जरां मृत्युं च नाशयेत् ।
स सिद्धः सर्वलोकेषु प्रलये ऽपि न सीदति ॥३२॥

mudrāṁ ca sādhayennityaṁ jarāṁ mṛtyuṁ ca nāśayet /
sa siddhaḥ sarvalokeṣu pralaye'pi na sīdati //32//

Выполняя регулярно эту *мудру*, избавишься от всех болезней и смерти. Практикующий так, во всех мирах почитается как *сиддх*, не исчезает он даже в *пралайе*.

33.

सिद्धासनं समासाद्य कर्णचक्षुर्नसामुखम् ।
अङ्गुष्ठतर्जनीमध्यानामाद्यैः पिदधीत वै ॥३३॥

siddhāsanaṁ samāsādya kaṇṇacakṣurnasāmukham /
aṅguṣṭha tarjanīmadhyānāmādyaiḥ pidadhīta vai //33//

Приняв *сиддхасану*, большими пальцами рук закрой уши, указательными – глаза, ноздри перекрой средними, а рот – безымянными и мизинцами.

34-38.

प्राणमाकृष्य काकीभिरपाने योजयेत्ततः ।
षट् चक्राणि क्रमाद्ध्यात्वा हुं हंसमनुना सुधीः ॥३४॥

prāṇāmākṛṣya kākībhirapāne yojayettataḥ /
ṣaṭ cakrāṇi kramāddhyātvā huṁ haṁsamanunā suddhīḥ //34//

चैतन्यमानयेद्देवीं निद्रिता या भुजङ्गिनी ।
जीवेन सहितां शक्तिं समुत्थाप्य पराम्बुजे ॥३५॥

caitanyamānayeddevīm nidritā yā bhujaṅginī /
jīvena sahitāṁ śaktiṁ samutthāpya parāmbuje //35//

शक्तिमयो स्वयं भूत्वा परं शिवेन संगमम् ।
नानासुखं विहारं च चिन्तयेत्परमं सुखम् ॥३६॥

śaktimayo svayaṁ bhūtvā paraṁ śivena saṅgamam /
nānāsukhaṁ vihāraṁ ca cintayetparamaṁ sukham //36//

शिवशक्तिसमायोगादेकान्तं भुवि भावयेत् ।
आनन्दमानसो भूत्वा अहं ब्रह्मेति संभवेत् ॥३७॥

śivaśaktisamāyogādekāntaṁ bhuvi bhāvayet /
ānandamānaso bhūtvā ahaṁ brahmeti sambhavet //37//

योनिमुद्रा परा गोप्या देवानामपि दुर्लभा ।
सकृत्तु लब्धसंसिद्धिः समाधिस्थः स एव हि ॥३८॥

yonimudrā parā gopyā devānāmapi durlabhā /
sakṛttu labdhasamsiddhiḥ samādhisthaḥ sa eva hi //38//

Какимудрой втяни прану внутрь и соедини ее с апаной. Созерцай по порядку шесть чакр и пробуждай спящую богиню кундалини, повторяя мантры ХУМ и ХАМ-СА. Пусть Шакти (т.е. кундалини) соединится с Шивой в сахасраре. Отождествляя себя с Шакти, единым становясь с Господом Шивой, представляя различные наслаждения, радости и высшее блаженство. Осуществи единение Шивы и Шакти – и ум блаженства исполнится; осознай, что ты есть Брахман. Эта йони-мудра (см. Приложение 2, рис.3) должна бережно охраняться. Не достижима она легко даже для богов. Воистину, йогин вошел в самадхи, коли достиг в ней совершенства.

39.

आश्रित्य भूमिं करयोस्तलाभ्यामूर्ध्वं क्षिपेत्पादयुगं शिरः खे ।
शक्तिप्रबुद्ध्यै चिरजीवनाय वज्रोलिमुद्रां मुनयो वदन्ति ॥३९॥

āśritya bhūmiṁ karayostalābhya-
mūrdhvaṁ kṣipetpādayugaṁ śiraḥ khe /
śaktiprabuddhyai cirajīvanāya
vajrolimudrāṁ munayo vadanti //39//

Обе ладони держа на земле, ноги и голову вверх подними.
Мудрецы утверждают, что эта *ваджроли-мудра* (см. Приложение 2, рис.4) способствует пробуждению *кундалини* и долгой жизни.

40.

मूलाधारे आत्मशक्तिः कुण्डली परदेवता ।
शयिता भुजगाकारा सार्धत्रिवलयान्विता ॥४०॥

mūlādhāre ātmaśaktiḥ kuṇḍalī paradevatā /
śayitā bhujaḡākārā sārḍhatrivalayānvitā //40//

Великая богиня *кундалини*, Абсолютная Энергия, спит в *муладхаре* в обличии змеи, [свернувшейся] в три с половиной витка.

41.

यावत्सा निद्रिता देहे तावज्जीवः पशुर्यथा ।
ज्ञानं न जायते तावत्कोटियोगं समभ्यसेत् ॥४१॥

yāvatsā nidritā dehe tāvajjīvaḥ paśuryathā /
jñānaṁ na jāyate tāvatkoṭiyogaṁ samabhyaset //41//

Пока не пробудится она [*кундалини*] в теле твоём, *джива* [душа твоя] лишь зверем останется. Выполняй все перечисленные *йогические* практики, пока не достигнешь высшего знания.

42.

उद्घाटयेत्कवाटं च यथा कुञ्चिकया हठात् ।
कुण्डलिन्याः प्रबोधेन ब्रह्मद्वारं प्रभेदयेत् ॥४२॥

udghāṭayetkavāṭam ca yathā kuñcikayā haṭhāt /
kuṇḍalinyāḥ prabodhena brahmadvāraṁ prabhedayet //42//

Как дверь откроешь ключом, так *кундалини* пробуди *хатха-*
йогой – и пронзи *сушумну*.

43-44.

नाभिं संवेष्ट्य वस्त्रेण न च नग्नो बहिः स्थितः ।
गोपनीयगृहे स्थित्वा शक्तिचालनमभ्यसेत् ॥४३॥

nābhiṁ samveṣṭya vastreṇa na ca nagno bahiḥ sthitaḥ /
gopanīyagrhe sthitvā śakticālanamabhyaset //43//

वितस्तिप्रमितं दीर्घं विस्तारे चतुरङ्गुलम् ।
मृदुलं धवलं सूक्ष्मं वेष्टनाम्बरलक्षणम् ।
एवमम्बरयुक्तं च कटिसूत्रेण योजयेत् ॥४४॥

vitastipramitaṁ dīrghaṁ vistāre caturaṅgulam /
mr̥dulaṁ dhavalaṁ sūkṣmaṁ veṣṭanāmbaralakṣaṇam /
evamambarayuktaṁ ca kaṭisūtreṇa yojayet //44//

Практиковать шактичалану надлежит в закрытом помеще-
нии, не нагим, но [лишь] прикрыв область пупка куском
ткани. Он должен быть равен двадцати трем сантиметрам в
длину и семи с половиной в ширину, мягким, белым и из хоро-
шего материала. Прикрыв (пупок) такой тканью, закрепи ее
повязкой.

45-46.

संलिप्य भस्मना गात्रं सिद्धासनमथाचरेत् ।

नासाभ्यां प्राणमाकृष्याप्यपाने योजयेद्वलात् ॥४५॥

saṁlipya bhasmanā gātraṁ siddhāsanamathācaret /
nāsābhyāṁ prāṇāmākṛṣyāpyapāne yojayedbalāt //45//

तावदाकुञ्चयेद्गुह्यमश्विनीमुद्रया शनैः ।

यावद्गच्छेत्सुषुम्णायां हठाद्वायुः प्रकाशयेत् ॥४६॥

Тело натерев пеплом и приняв *сиддхасану*, вдыхай обеими ноздрями и принуждай *прану* соединиться с *апаной*. Затем сокращай анус в *ашвини-мудре*, пока не протолкнешь *вайю* в *сушумну* и не ощутишь его присутствие там.

47.

तदा वायुप्रबन्धेन कुम्भिका च भुजङ्गिनी ।

बद्धश्वासस्ततो भूत्वा चोर्ध्वमार्गं प्रपद्यते ॥४७॥

tadā vāyuprabandhena kumbhikā ca bhujaṅginī /
baddhaśvāsastato bhūtvā cordhvamārgaṁ prapadyate //47//

Вайю запри в *сушумне*, и *кундалини*, ощущая удущье, вверх начнет подниматься.

48.

विना शक्तिचालनेन योनिमुद्रा न सिध्यति ।

आदौ चालनमभ्यस्य योनिमुद्रां ततो ऽभ्यसेत् ॥४८॥

vinā śakticālanena yonimudrā na siddhyati /
ādaū cālanamabhyasya yonimudrāṁ tato'bhyaśet //48//

Без *шактичаланы* *йони-мудра* не принесет успеха. Так что практикуй сперва *шактичалану*, а лишь затем *йони-мудру*.

49.

इति ते कथितं चण्डकपाले शक्तिचालनम् ।
गोपनीयं प्रयत्नेन दिने दिने समभ्यसेत् ॥४९॥

iti te kathitaṁ caṇḍakapāle śakticālanam /
gopanīyaṁ prayatnena dine dine samabhyaset //49//

О Канда Капали, так объяснил я тебе *шактичалану*. Ста-
райся держать ее в секрете и практикуй каждый день.

50.

उदरं पश्चिमोत्तानं तडागाकृति कारयेत् ।
ताडागी सा परा मुद्रा जरामृत्युविनाशिनी ॥५०॥

udaraṁ paścimottānaṁ tadāgākṛti kārayet /
tādāgi sā parā mudrā jarāmṛtyuvināśinī //50//

Живот втяни, сделав его подобным пруду. Такова великая
тадаги-мудра (см. Приложение 2, рис. 5), уничтожающая
старость и смерть.

51.

मुखं संमुद्रितं कृत्वा जिह्वामूलं प्रचालयेत् ।
शनैर्गसेत्तदमृतं माण्डुकीं मुद्रिकां विदुः ॥५१॥

mukhaṁ saṁmudritaṁ kṛtvā jihvāmūlaṁ pracālayet /
śanaigrasettadamṛtaṁ māṇḍukīṁ mudrikaṁ viduḥ //51//

Рот закрыв, двигай корнем языка. Затем медленно сглоти
нектар. Это зовется *мандуки-мудрой*.

52.

वलितं पलितं नैव जायते नित्ययौवनम् ।
न केशे जायते पाको यः कुर्यान्नित्यमाण्डुकीम् ॥५२॥

valitaṁ palitaṁ naiva jāyate nityayauvanam /
na keśe jāyate pāko yaḥ kuryānnityamāṇḍukīm //52//

Не появляются морщины, волосы не седеют и старость не приходит к тому, кто постоянно практикует *мандуки*. (Наслаждается) он вечной юностью.

53.

नेत्रान्तरं समालोक्य चात्मारामं निरीक्षयेत् ।
सा भवेच्छांभवीमुद्रा सर्वतन्त्रेषु गोपिता ॥५३॥

netrāntaraṁ samālokya cātmārāmaṁ nirīkṣayet /
sā bhavecchāmbhavīmudrā sarvatantreṣu gopitā //53//

Пристальный взгляд (изнутри) в межбровье направив, созерцай *атман*. Это *шамбхави-мудра*, усердно охраняют ее во всех *тантрах*.

54.

वेदशास्त्रपुराणानि सामान्यगणिका इव ।
इयं तु शांभवीमुद्रा गुप्ता कुलवधूरि व ॥५४॥

vedaśāstrapurāṇāni sāmānyagaṇikā iva /
iyaṁ tu śāmbhavīmudrā guptā kulavadhūriva //54//

Веды, шастры и пураны подобны доступным (публичным) женщинам, а эта *шамбхави-мудра* должна бережно охраняться, как благопристойная жена.

55.

स एव ह्यादिनाथश्च स च नारायणः स्वयम् ।

स च ब्रह्मा सृष्टिकारी यो मुद्रां वेत्ति शांभवीम् ॥५५॥

sa eva hyādināthaśca sa ca nārāyaṇaḥ svayam /
sa ca brahmā sṛṣṭikāri yo mudrāṁ vetti śāmbhavīm //55//

Познавший эту *шамбхави-мудру* суть сам Адинатха (Шива), Нараяна (Вишну) и Брахма, Творец.

56.

सत्यं सत्यं पुनः सत्यं सत्यमाह महेश्वरः ।

शांभवीं यो विजानीयात्स च ब्रह्म न चान्यथा ॥५६॥

satyaṁ satyaṁ punaḥ satyaṁ satyamāha maheśvaraḥ /
śāmbhavīm yo vijānīyātsa ca brahma na cānyathā //56//

Махешвара (Шива) говорил: «Истинно, истинно, тот, кто познал *шамбхави-мудру* – сам Брахман и никто иной».

57.

कथिता शांभवीमुद्रा शृणुष्व पञ्चधारणाम् ।

धारणानि समासाद्य किं न सिध्यति भूतले ॥५७॥

kathitā śāmbhavīmudrā śṛṇuṣva pañcadhāraṇām /
dhāraṇāni samāsādya kiṁ na siddhyati bhūtale //57//

Шамбхави-мудра объяснена; услышь же теперь о пяти *дхара*-*нах*. Овладев ими в совершенстве, чего еще свершить [в этом мире] не сумеешь ты?

58.

अनेन नरदेहेन स्वर्गेषु गमनागमम् ।
मनोगतिर्भवेत्तस्य खेचरत्वं न चान्यथा ॥५८॥

anena naradēhena svargeṣu gamanāgamam /
manogatirbhavettasya khecaratvaṁ na cānyathā //58//

Пребывая в этом теле, сможешь достигать *сваргалоки* и двигаться будешь способен со скоростью мысли. Так и только так обретешь ты умение передвигаться по воздуху.

59.

यत्तत्त्वं हरितालदेशरचितं भौमं लकारान्वितं ।
वेदासं कमलासनेन सहितं कृत्वा हृदि स्थापितम् ।
प्राणं तत्र विलीय पञ्चघटिकाश्चित्तान्वितं धारयेत् ।
एषा स्तम्भकारी सदा क्षितिजयं कुर्यादधोधारणा ॥५९॥

yattatvaṁ haritāladeśaracitaṁ bhaumaṁ lakārānavitaṁ /
vedāsaṁ kamalāsanena sahitaṁ kṛtvā hṛdi sthāpitam /
prāṇaṁ tatra vilīya pañcaghaṭikāścittānvitaṁ dhārayet /
eṣā stambhakarī sadā kṣitijayaṁ kuryādadhodhāraṇā //59//

Помести в сердце элемент Земли (*см. Приложение 2, рис. 7*) о четырех сторонах, что прекрасен, как золотистый реальгар*. Ему соответствует *биджа* [ЛАМ], владыка его – Брахма. В течение двух часов удерживай *прану* вместе с *читтой* – такова *адхо-дхарана*, благодаря ей ты обретешь контроль над [стихией] Земли и достигнешь устойчивости.

* трисульфид мышьяка.

60.

शङ्खेन्दुप्रतिमं च कुन्दधवलं तत्त्वं किलालं शुभं
तत्पीयूषवकारस्त्रीजसहितं युक्तं सदा विष्णुना ।
प्राणं तत्र विलीय पञ्चघटिकाश्चित्तान्वितं धारयेत्
एषा दुःसहतापपापहरिणी स्यादाम्भसी धारणा ॥६०॥

śaṅkhendupratimam ca kundadhavalam tattvaṁ kilālam śubham /
tatpīyūṣavakrāstrījasahitam yuktam sadā viṣṇunā /
prāṇam tatrā vilīya pañcaghaṭikāścittānvitam dhārayet /
eṣā duḥsahatāpapāpaharaṇī syādāmbhasī dhāraṇā //60//

На протяжении двух часов соединяй *прану* с *читтой* в том благодатном элементе Воды (см. Приложение 2, рис. 7), что бел, подобно раковине, Луне и цветку *кунды*, а также исполнен нектара. Ему соответствует *биджа* [ВАМ], а предвечный владыка его – Вишну. Такова *амбхаси-дхарана*, устраняет она нестерпимые страдания и грехи.

61.

प्राणं तत्र विलीय पञ्चघटिकाश्चित्तान्वितं धारयेत् ।
एषा कालगभीरभीतिहरणी वैश्वानरी धारणा ॥६१॥

prāṇam tatra vilīya pañcaghaṭikāścittānvitam dhārayet /
eṣā kālagabhīrabhītiharaṇī vaiśvānarī dhāraṇā //61//

В течение двух часов соединяй *прану* с *читтой* в элементе Огня (см. Приложение 2, рис. 7), что расположен в области пупка, и (красен), как индра-гопа (насекомое). Ему соответствует *биджа* РАМ, он – само лучезарное Солнце, а Бог-властитель его – Рудра. Такова *вайшванари-дхарана*, уничтожает она невыносимый страх смерти.

62.

यद्भिन्नाञ्जनपुञ्जसंनिभमिदं धूमावभासं परं
तत्त्वं सत्त्वमयं यकारसहितं यत्रेश्वरी देवता ।
प्राणं तत्र विलीय पञ्चघटिकाश्चित्तान्वितं धारयेत्
एषा खे गमनं करोति यमिनां स्याद्वायवी धारणा ॥६२॥

yadbhinnāñjanapuñjasannibhamidaṁ dhūmrāwabāsaṁ paraṁ
tattvaṁ sattvamayaṁ yakārasahitaṁ yatreśvaro devatā /
prāṇaṁ tatra vilīya pañcaghatikāścittānvidaṁ dhārayet /
eṣā khe gamanaṁ karoti yamināṁ syādvāyavī dhāranā //62//

На протяжении двух часов соединяй *прану* и *читту* с *вай-
ютаттвой* [элементом Воздуха] (см. Приложение 2, рис. 7).
Она имеет дымчатый цвет, выглядит как горсть порошка кол-
лириума* и полна качества *саттвы*. Ей соответствует *биджа*
ЯМ, владыка ее – Ишвара. Такова *вайяви-дхарана*, хладно-
кровным ищущим дает она опыт перемещения по воздуху.

63.

यत्सिन्धौ वरशुद्धवारिसदृशं व्योमाख्यमुद्भासते
तत्त्वं देवसदाशिवेन सहितं बीजं हकारान्वितम् ।
प्राणं तत्र विलीय पञ्चघटिकाश्चित्तान्वितं धारयेत्
एषा मोक्षकवाटभेदनकरी कुर्यान्नभोधारणा ॥६३॥

yatsindhau varaśuddhavārisādrśaṁ vyomākhyamudbhāstate /
tattvaṁ devasadāśivena sahitaṁ bījaṁ hākārānvidaṁ /
prāṇaṁ tatra vilīya pañcaghatikāścittānvidaṁ dhārayet /
eṣā mokṣakavāṭabhedanakarī kuryānnabhodhāraṇā //63//

В течение двух часов соединяй *прану* и *читту* с *таттвой*, называе-
мой *вьюома*. Выглядит она как кристально чистая морская вода, ее вла-
дыка – бог Садашива, а *биджа* ее – *ХАМ* (см. Приложение 2, рис. 7).
Это *набхо-дхарана*, способная распахнуть двери к освобождению.

* аюрведическая паста черного цвета для нанесения на веки, изготавливаемая из сульфида сурьмы, касто-
рового масла и камфоры.

64.

आकुञ्चयेद्गुदद्वारं प्रकाशयेत्पुनः पुनः ।
सा भवेदश्विनीमुद्रा शक्तिप्रबोधकारिणी ॥६४॥

akuñcayedgudadvāraṁ prakāśayetpunah punah /
sā bhavedaśvinīmudrā śaktiprabodhākāriṇī //64//

Сжимай и расслабляй анальное отверстие снова и снова. Это называется *ашвини-мудра*. Она пробуждает Шакти (т.е. *кундалини*).

65.

कण्ठपृष्ठे क्षिपेत्पादौ पाशवददृढबन्धनम् ।
सैव स्यात्पाशिनीमुद्रा शक्तिप्रबोधकारिणी ॥६५॥

kaṇṭhapṛṣṭhe kṣipetpādau pāśavaddṛḍhabandhanam /
saiva syātpāśinīmudrā śaktiprabodhākāriṇī //65//

Обе ноги забрось за голову, словно аркан, и крепко держи их там. Это зовется *пашины-мудрой* (см. Приложение 2, рис. 6), она пробуждает Шакти (*кундалини*).

66.

काकचञ्चुवदास्येन पिबेद्वायुं शनैः शनैः ।
काकीमुद्रा भवेदेषा सर्वरोगविनाशिनी ॥६६॥

kākacañcuvadāsyena pibedvāyurṁ śanaiḥ śanaiḥ /
kākīmudrā bhavedeṣā sarvarogavināśinī //66//

Рот сделав подобным клюву вороны, медленно втягивай им воздух. Это *каки-мудра*, уничтожающая все болезни.

67-68.

कण्ठमग्नजले स्थित्वा नासाभ्यां जलमाहरेत् ।
मुखान्निर्गमयेत्पश्चात्पुनर्वक्त्रेण चाहरेत् ॥६७॥

kaṇṭhamagnajale sthitvā nāsābhyāṁ jalamāharet /
mukhānnirgamayetpaścātpunarvaktreṇa cāharet //67//

नासाभ्यां रेचयेत्पश्चात्कुर्यादेवं पुनः पुनः ।
मातङ्गिनी परा मुद्रा जरामृत्युविनाशिनी ॥६८॥

nāsābhyāṁ recayetpaścātkuryādevaṁ punaḥ punaḥ /
mātaṅgīnī parā mudrā jarāmṛtyuvinaśīnī //68//

Стоя по горло в воде, обеими ноздрями втяни воду и извергни ее через рот. Затем втяни воду ртом и вытолкни через ноздри. Делай это снова и снова. Такова великая *матанагини-мудра*, что уничтожает старость и смерть.

69.

वक्त्रं किञ्चित्सुप्रसार्य चानिलं गलया पिबेत् ।
सा भवेद्भुजगीमुद्रा जरामृत्युविनाशिनी ॥६९॥

vaktraṁ kiñcitsuprasārya cānilaṁ galayā pibet /
sā bhavedbhujagīmudrā jarāmṛtyuvinaśīnī //69//

Глотай воздух, слегка вытянув рот [вперед]. Это зовется *бхуджаги-мудрой*, она разрушает старение и смерть.

70.

यावन्तश्चोदरे रोगा अजीर्णाद्या विशेषतः ।

तान्सर्वान्नाशयेदाशु यत्र मुद्रा भुजङ्गिनी ॥७०॥

yāvantaṣcodare rogā ajīrṇādyā viśeṣataḥ /

tānsarvānnāśayedāśu yatra mudrā bhujanginī //70//

Кто бы ни практиковал эту *бхуджангини-мудру*, быстро
избавится от болезней желудка, особенно от несварения, [а
также других болезней].

ПРИЛОЖЕНИЕ 2

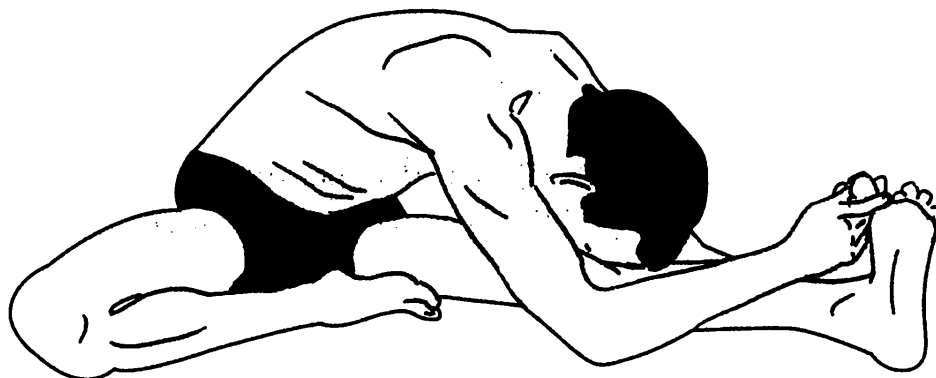


Рис.1. Маха-мудра

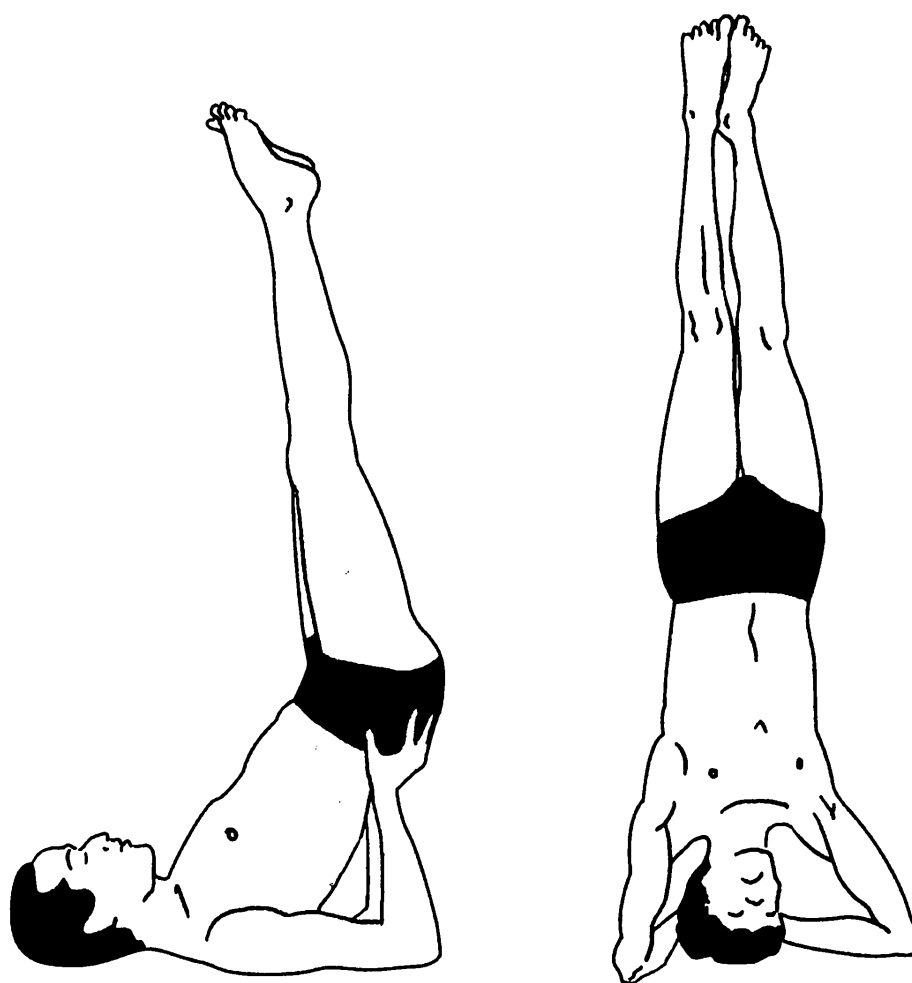


Рис.2. Випаритакарани-мудра (2 варианта)



Рис.3. Йони-мудра

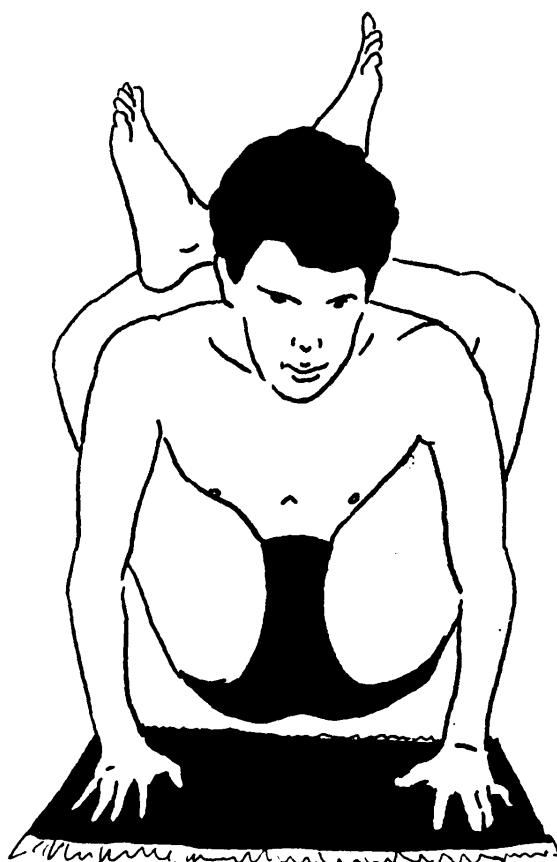


Рис.4. Ваджроли-мудра

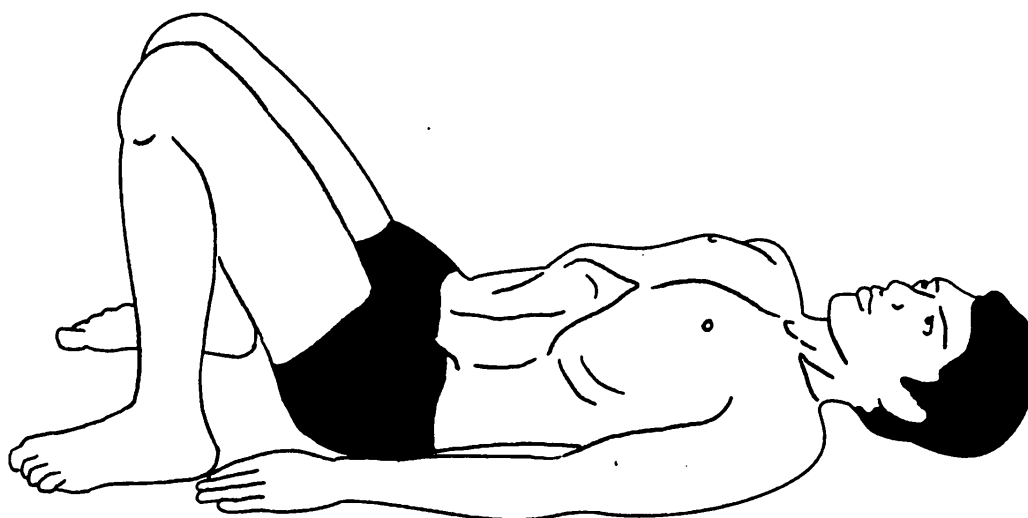


Рис.5. Тадаги-мудра

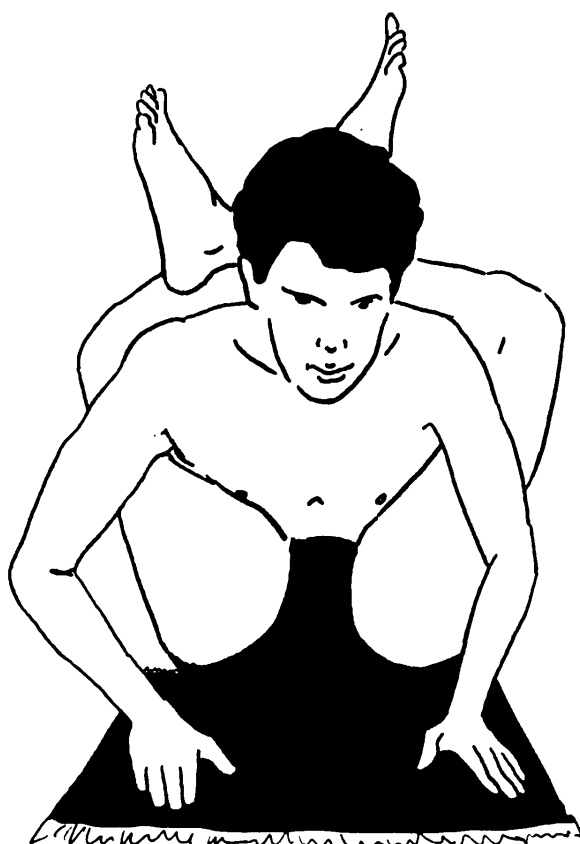


Рис.6. Пашини-мудра

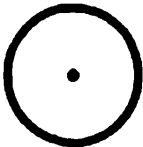
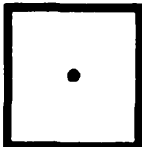
ЭЛЕМЕНТ	ТАТТВА-ЯНТРА	БИДЖА-МАНТРА	ЗВУЧАНИЕ
Эфир		ह्रं	ХАМ
Воздух		यं	ЙАМ
Огонь		रं	РАМ
Вода		वं	ВАМ
Земля		लं	ЛАМ

Рис.7

НАСТАВЛЕНИЕ
ЧЕТВЕРТОЕ

ПРАТЪЯХАРА-ПРАЙОГА

1.

अथातः संप्रवक्ष्यामि प्रत्याहारकमुत्तमम् ।
यस्य विज्ञानमात्रेण कामादिरिपुनाशनम् ॥१॥

athātaḥ saṁpravakṣyāmi pratyāhārakamuttamam /
yasya vijñānamātreṇa kāmādiripunāśanam //1//

Теперь я разъясню превосходную *пратъяхару*, познавший которую одолевает врагов, подобных вождению.

2.

यतो यतो निश्चरति मनश्चञ्चलमस्थिरम् ।
ततस्ततो नियम्यैतदात्मन्येव वशं नयेत् ॥२॥

yato yato niścarati manaścañcalamasthiram /
tatastatō niyamya itadātmanyeva vaśaṁ nayet //2//

На что бы ни отвлекался блуждающий и неустойчивый ум, следует возвращать его под контроль своего Я.

3.

दूरदेशे तथा ऽरण्ये राजधान्यां जनान्तिके ।
योगारम्भं न कुर्वीत कृतश्चेत्सिद्धिहा भवेत् ॥३॥

dūradeśe tathā'raṇye rājadhānyāṁ janāntike /
yogārambhaṁ na kurvīta kṛtaścetsiddhihā bhavet //3//

Куда бы ни падал взгляд, ум за ним следует, так что возвращай его под контроль своего Я.

4.

पुरस्कारं तिरस्कारं सुश्राव्यं वा भयानकम् ।
मनस्तस्मान्नियम्यैतदात्मन्येव वशं नयेत् ॥४॥

puraskāraṁ tiraskāraṁ suśrāvyaṁ vā bhayānakam /
manastasmānniyamyaitadātmanyeva vaśaṁ nayet //4//

Что бы ты ни услышал – почести или поношения, приятное слуху или ужасное, надлежит уводить от этого ум и возвращать под контроль своего Я.

5.

शीतं चापि तथा चोष्णं यन्मनस्पर्शयोगतः ।
तस्मात्प्रत्याहरेदेतदात्मन्येव वशं नयेत् ॥५॥

śītaṁ cāpi tathā coṣṇaṁ yanmanassparśayogataḥ /
tasmātpṛatyāharedetadātmanyeva vaśaṁ nayet //5//

Следует уводить ум от ощущений тепла и холода и возвращать его под контроль своего Я.

6.

सुगन्धे वा ऽपि दुर्गन्धे मनो ध्राणेषु जायते ।
तस्मात्प्रत्याहरेदेतदात्मन्येव वशं नयेत् ॥६॥

sugandhe vāpi durgandhe mano ghrāṇeṣu jāyate /
tasmātpratyāharedātmanyeva vaśaṁ nayet //6//

Надлежит уводить ум от восприятия запахов, будь то благоухание или зловоние, и возвращать его под контроль своего Я.

7.

मधुराम्लकतिक्तादिरसं गतं यदा मनः ।
तस्मात्प्रत्याहरेदेतदात्मन्येव वशं नयेत् ॥७॥

madhurāmlakatiktādirasaṁ gataṁ yadā manaḥ /
tasmātpratyāharedetadātmanyeva vaśaṁ nayet //7//

Следует уводить ум от вкусовых ощущений сладости, кислоты и горечи и возвращать его под контроль своего Я.

НАСТАВЛЕНИЕ
ПЯТОЕ

ПРАНАЯМА-ПРАЙОГА

1.

अथातः संप्रवक्ष्यामि प्राणायामस्य सद्विधिम् ।

यस्य साधनमात्रेण देवतुल्यो भवेन्नरः ॥१॥

athātaḥ sampravakṣyāmi prāṇāyāmasya sadvidhim /
yasya sādhanamātreṇa devatulyo bhavennaraḥ //1//

Теперь я разъясню верные правила *пранаямы* – одну лишь ее практикуя, человек уподобляется Богу.

2.

आदौ स्थानं तथा कालं मिताहारं तथापरम् ।

नाडीशुद्धिं ततः पश्चात्प्राणायामं च साधयेत् ॥२॥

ādau sthānaṁ tathā kālaṁ mitāhāraṁ tathāparam /
naḍīśuddhiṁ tataḥ paścātprāṇāyāmaṁ ca sādhayet //2//

Прежде всего, (позаботься) о (подходящих) месте и времени, здоровом и умеренном питании, а также очищении *нади*. После этого приступай к *пранаяме*.

3.

दूरदेशे तथा ऽरण्ये राजधान्यां जनान्तिके ।
योगारम्भं न कुर्वीत कृतश्चेत्सिद्धिहा भवेत् ॥३॥

dūradeśe tathā'raṇye rājadhānyāṃ janāntike /
yogārambhaṃ na kurvīta kṛtaścetsiddhihā bhavet //3//

Не следует начинать (практику) *йоги* в лесу, в большом городе, а также в отдаленном или людном месте. Если поступишь так — успеха не достигнешь.

4.

अविश्वासं दूरदेशे अरण्ये रक्षिवर्जितम् ।
लोकारण्ये प्रकाशश्च तस्मात्त्रीणि विवर्जयेत् ॥४॥

aviśvāsaṃ dūradeśe araṇye rakṣīvarjitam /
lokāraṇye prakāśaśca tasmātrīṇi vivarjayet //4//

В отдаленном месте небезопасно, в лесу не найдешь защиты, а в людном месте опасаться будешь, что внимание отвлекут твое. Так что избегай этих трех мест.

5.

सुदेशे धार्मिके राज्ये सुभिक्षे निरुपद्रवे ।
कृत्वा तत्रैकं कुटीरं प्राचीरैः परिवेष्टितम् ॥५॥

sudeśe dhārmike rājye subhikṣe nirupadrave /
kṛtvā tatraikaṃ kuṭīraṃ prācīraiḥ pariveṣṭitam //5//

В добром процветающем государстве, не создающем помех в практике, и где легко получить подаяние, сооруди огражденную забором хижину.

6.

वापीकूपतडागं च प्राचीरमध्यवर्ति च ।
नात्युच्चं नातिनिम्नं च कुटीरं कीटवर्जितम् ॥६॥

vāpīkūpatadāgaṃ ca pracīramadhyavarti ca /
nātyuccaṃ nātinimnaṃ ca kuṭīraṃ kīṭavarjitam //6//

На участке должен быть колодец или пруд. Не следует строить хижину на слишком высоком или слишком низком месте, и не должно там быть насекомых.

7.

सम्यग्गोमयलिप्तं च कुटीरं तत्र निर्मितम् ।
एवं स्थानेषु गुप्तेषु प्राणायामं समभ्यसेत् ॥७॥

samyaggomayaliptaṃ ca kuṭīraṃ tatra nirmitam /
evaṃ sthāneṣu gupteṣu prāṇāyāmaṃ samabhyaset //7//

В обмазанной коровьим навозом хижине, что построена в уединенном месте подобным образом, следует практиковать *пранаяму*.

8.

हेमन्ते शिशिरे ग्रीष्मे वर्षायां च ऋतौ तथा ।
योगारम्भं न कुर्वीत कृते योगो हि रोगदः ॥८॥

hemante śīśire grīṣme varṣāyāṃ ca ṛtau tathā /
yogārambhaṃ na kurvīta kṛte yogo hi rogadaḥ //8//

Практику *йоги* не следует начинать в сезоны Хеманта [зимой], Шишира [ранней весной], Гришма [летом] и Варша [в период дождей]. Если же начнешь – заболешь.

9.

वसन्ते शरदि प्राक्तं योगारम्भं समाचरेत् ।
तदा योगी भवेत्सिद्धो रोगान्मुक्तो भवेद्ध्रुवम् ॥९॥

vasante śaradi prokatam yogārambham samācaret /
tadā yogī bhavetsiddho rogānmukto bhaveddhruvam //9//

Сказано, что начинать практику *йоги* надлежит в сезоны Васанта [весной] и Шарада [осенью]. Тогда *йогин* достигнет успеха [обретет *сиддхи*] и, без сомнения, избавится от всех болезней.

10.

चैत्रादिफाल्गुनान्ते च माघादिफाल्गुनान्तिके ।
द्वौ द्वौ मासावृतुभागावनुभावश्चतुश्चतुः ॥१०॥

caitrādiphālgunānte ca māghādiphālgunāntike /
dvau dvau māsāvṛtubhāgāvanubhāvaścatuscatuḥ //10//

(С одной стороны), продолжительность каждого сезона — два месяца, однако с точки зрения основного воздействия длительность каждого сезона составляет четыре месяца. Согласно шестичастной классификации они начинаются с Чайтры и заканчиваются Фалгуной. С точки зрения основного воздействия они начинаются с Магхи и заканчиваются Фалгуной.

11.

वसन्तश्चैत्रवैशाखौ ज्येष्ठाषाढा च ग्रीष्मकौ ।
वर्षाश्रावणभाद्राभ्यां शरदाश्विनकार्तिकौ ।
मार्गपौषौ च हेमन्तः शिशिरो माघफाल्गुनौ ॥११॥

vasantaścaitravaiśākhau jyeṣṭhāṣādhā ca grīṣmakau /
varṣāśrāvaṇabhādrābhyāṁ śaradāśvinakārtikau /
mārgapauṣau ca hemantaḥ śiśiro māghaphālgunau //11/

Согласно первой точке зрения Васанта включает в себя сезоны Чайтра и Вайшакха; Гришма – Джьештха и Ашадха; Варша – сезоны Шравана и Бхаद्रапада; Шарад – Ашвина и Картика; Хеманта – Маргаширша и Пауша, а Шишира – сезоны Магха и Фалгуна.

12-14.

अनुभावं प्रवक्ष्यामि ऋतूनां च यथोदितम् ।
माघादिमाधवान्तेषु वसन्तानुभवं विदुः ॥१२॥

anubhāvaṁ pravakṣyāmi ṛtūnāṁ ca yathoditam /
māghādimādhavānteṣu vasantānubhavaṁ viduḥ //12//

चैत्रादि चाषाढान्तं च निदाघानुभवं विदुः ।
आषाढादि चाश्विनान्तं प्रावृषानुभवं विदुः ॥१३॥

caitrādi cāṣādhāntaṁ ca nidāghānubhavaṁ viduḥ /
āṣādhādi cāśvinantaṁ prāvṛṣānubhavaṁ viduḥ //13//

भाद्रादि मार्गशीर्षान्तं शरदोऽनुभवं विदुः ।
कार्तिकान्माघमासान्तं हेमन्तानुभवं विदुः ।
मार्गादीश्चतुरो मासाश्शिशिरानुभवं विदुः ॥१४॥

bhādrādi mārgaśīrṣāntaṁ śarado'nubhavaṁ viduḥ /
kārtikānmāghamāsāntaṁ hemantānubhavaṁ viduḥ /
mārgādīścaturō māsāṁśiśirānubhavaṁ viduḥ //14//

А теперь позволь мне объяснить тебе более широкое воздействие сезонов согласно шестичастной классификации. Влияние Васанты длится от Магхи до Вайшакхи, влияние Гришмы – от Чайтры до Ашадхи, влияние Варши или Правриш длится от Ашадхи до Ашвины, а Шарады – от Бхадрапады до Маргаширши. Влияние Хеманты длится от Картики до Магхи, а влияние же Шиширы – от Маргаширши до Фалгуны.

15.

वसन्ते वापि शरदि योगारम्भं तु समाचरेत् ।
तदा योगो भवेत्सिद्धो विना ऽऽयासेन कथ्यते ॥१५॥

vasante vāpi śaradi yogārambhaṁ tu samācaret /
tadā yogo bhavetsiddho vinā'yāsenā kathyate //15//

Успешна будет практика того *йогина*, кто начнет ее в сезоны Васанта или Шарада, сомнений нет.

16.

मिताहारं विना यस्तु योगारम्भं तु कारयेत् ।
नानारोगो भवेत्तस्य किञ्चिद्योगो न सिध्यति ॥१६॥

mitāhāraṁ vinā yastu yogārambhaṁ tu kārayet /
nānārogo bhavettasya kimcidhyogo na sidhyati //16//

Тот же, кто начнет практику *йоги*, не соблюдая верную диету, страдать будет от множества болезней и не продвинется на пути *йоги*.

17.

शाल्यन्नं यवपिष्टं वा तथा गोधूमपिष्टकम् ।
मुद्गं माषचण कादि शुभ्रं च तुषवर्जितम् ॥१७॥

śālyannaṁ yavapiṣṭaṁ vā tathā godhūmapiṣṭakam /
mudgaṁ māṣacaṇakādi śubhraṁ ca tuṣavarjitam //17//

Йогину следует есть пищу, приготовленную из риса, ячменной или пшеничной муки, зеленого горошка, черного горошка, конского горошка т.д., которые должны быть хорошего качества и очищены от оболочки.

18-19.

पटोलं सुरणं मानं कक्कोलं च शुकाशकम् ।
द्राढिकां कर्कटीं रम्भां दुम्बरीं कण्टकण्टकम् ॥१८॥

paṭolaṁ panasāṁ mānaṁ kakkolaṁ ca śukāśakam /
drāḍhikāṁ karkaṭīṁ rambhāṁ ḍumbarīṁ kaṇṭa-kaṇṭakam //18//

आमरम्भां बालरम्भां रम्भादण्डं च मूलकम् ।
वार्ताकीं मूलकं ऋद्धिं योगी भक्षणमाचरेत् ॥१९॥

āmarambhāṁ bālarambhāṁ rambhādaṇḍaṁ ca mūlakam /
vārtākīṁ mūlkaṁ ṛddhiṁ yogī bhakṣaṇamācaret //19//

Йогину следует есть огурцы, плоды хлебного дерева, манакачу, ягоды какколы, зизифус, бананы, инжир, цветы бананов, маленькие бананы, а также банановые стебли и корни, бринджаль, корни и плоды растения риддхи.

20.

बालशाकं कालशाकं तथा पटोलपत्रकम् ।
पञ्चशाकं प्रशंसीयाद्वास्तूकं हिमलोचिकाम् ॥२०॥

bālaśākaṁ kālaśākaṁ tathā paṭolapatrakam /
pañcaśākaṁ praśaṁsīyādvāstūkaṁ himlocikām //20//

Можно употреблять в пищу пять рекомендуемых листовых овощей: молодые зелёные овощи, чёрные овощи, листья патолы, вастуку (разновидность шпината), овощи хималочика.

21.

शुद्धं सुमधुरं स्निग्धमुदरार्धविवर्जितम् ।
भुज्यते सुरसंप्रीत्या मिताहारमिमं विदुः ॥२१॥

śuddhaṁ sumadhuraṁ snigdhamudarārdhavivarjitam /
bhujyate surasaṁprītyā mitāhāramimaṁ viduḥ //21//

Это называется *митахарой* (контролируемой диетой): пища чистая, сладкая, маслянистая и заполняет лишь половину желудка. Приятную на вкус, употребляй ее в угоду Богу (тому, что в тебе).

22.

अन्नेन पूरयेदर्थं तोयेन तु तृतीयकम् ।
उदरस्य तुरीयांशं संरक्षेद्वायुचारणे ॥२२॥

annena pūrayedardhaṁ toyena tu tṛtīyakam /
udarasya turīyāṁśaṁ saṁrakṣedvāyucāraṇe //22//

Половину желудка наполнять следует пищей, четверть — водой, а еще одна четверть должна оставаться для движения газов.

कट्वम्लं लवणं तिक्तं भृष्टं च दधितक्रकम् ।
शाकोत्कटं तथा मद्यं तालं च पनसं तथा ॥२३॥

kaṭvamlāṁ lavaṇaṁ tiktāṁ bhr̥ṣṭāṁ ca dadhitakrakam /
śākotkaṭaṁ tathā madyaṁ tālaṁ ca panasāṁ tathā //23//

कुलत्थं मसुरं पाण्डुं कूष्माण्डं शाकदण्डकम् ।
तुम्बीकोलकपित्थं च कण्टबिल्वं पलाशकम् ॥२४॥

kulatthaṁ masuraṁ pāṇḍuṁ kūṣmāṇḍaṁ śākadaṇḍakam /
tumbīkalakapitthaṁ ca kaṇṭabilvaṁ palāśakam //24//

कदम्बं जम्बीरं बिम्बं लकुचं लशुनं विषम् ।
कामरङ्गं पियालं च हिङ्गुशात्मलिकेमुकम् ॥२५॥

kadambaṁ jambīraṁ bimbaṁ lakucaṁ laśunaṁ viṣam /
kāmaraṅgaṁ piyālaṁ ca hiṅguśālmalikemukam //25//

योगारम्भे वर्जयेच्च पथिस्त्रीवहिसेवनम् ॥२६॥

yogārambhe varjayeccha pathistrīvahnisevanam //26//

В начале *йогической* практики следует избегать горькой, кислой, соленой, острой, а также подгоревшей пищи, творога, сыворотки, трудно перевариваемых овощей, спиртного, кокосовых орехов, плодов хлебного дерева. Не следует есть плоды кулаттху, панду, кушманду, чечевицу, стебли растений, тыкву, ягоды, капиттху, канта-билву, палашаку, кадамбу, лимоны, бимбу, лакучу (разновидность хлебного дерева), лашуну, волокна стебля лотоса, чеснок, пиялу, хингу, шалмали, кемуку. Также надлежит избегать долгих путешествий и общества женщин и не следует греться у огня.

27-28.

नवनीतं घृतं क्षीरं शर्कराद्यैक्षवं गुडम् ।
पक्वम्भां नारिकेलं दाडिम्बमशिवासवम् ।
द्राक्षा तु लवली धात्री रसमम्लविवर्जितम् ॥२७॥

navanītaṁ ghr̥taṁ kṣīraṁ śarkarādyaiṣavaṁ guḍam /
pakvarambhāṁ nārikelaṁ dāḍimbamaśivāsavam /
drākṣāṁ tu lavalīṁ dhātrīṁ rasamamlavivarjitaṁ //27//

एलाजातिलवङ्गं च पौरुषं जम्बुजाम्बलम् ।
हरीतकीं च खर्जूरं योगी भक्षणमाचरेत् ॥२८॥

elājātilavaṅgaṁ ca pauruṣaṁ jambujāmbalam /
haritakīṁ ca kharjūraṁ yogī bhakṣaṇamācaret //28//

Йогину надлежит употреблять в пищу свежее масло, гхи, молоко, сахар, сахарный тростник, пальмовый сахар, спелый подорожник, кокосы, плоды граната, виноград, лавали, дхатри (мираболан)*, свежий сок, кардамон, мускатный орех, гвоздику, паурушу, плоды сизигиума, джамбалу, харитаки и финики.

29.

लघुपाकं प्रियं स्निग्धं तथा धातुप्रपोषणम् ।
मनोभिलाषितं योग्यं योगी भोजनमाचरेत् ॥२९॥

laghupākaṁ priyaṁ snigdhaṁ tathā dhātuprapoṣaṇam /
manobhilaṣitaṁ yogyaṁ yogī bhojanamācaret //29//

Также следует ему есть пищу легко перевариваемую, приятную, мягкую и клейкую, которая питает ткани тела [дхату], желаемую и надлежащую.

* плод амалаки.

30.

कठिनं दुरितं पूतिमुष्णं पर्युषितं तथा ।
अतिशीतं चाति चोष्णं भक्ष्यं योगी विवर्जयेत् ॥३०॥

kāṭhinam duritam pūtimuṣṇam paryuṣitam tathā /
atiśītaṁ cāticoṣṇam bhakṣyam yogī vivarjayet //30//

Йоги́ну следует избегать пищи твердой, нечистой, испорченной, порождающей в теле жар, несвежей, очень холодной или очень горячей.

31.

प्रातःस्नानोपवासादि कायक्लेशविधिं तथा ।
एकाहारं निराहारं यामान्ते च न कारयेत् ॥३१॥

pratāḥsnānopavāsādi kāyakleśavidhiṁ tathā /
ekāhāraṁ nirāhāraṁ yāmānte ca na kārayet //31//

Надлежит ему остерегаться купания ранним утром, постов и иного, что может вызвать усталость. Точно так же, не следует ему питаться лишь раз в день, вообще не есть и есть в течение трех часов с последнего приема пищи.

32.

एवं विधिविधानेन प्राणायामं समाचरेत् ।
आरम्भे प्रथमे कुर्यात्क्षीराज्यं नित्यभोजनम् ।
मध्याह्ने चैव सायाह्ने भोजनद्वयमाचरेत् ॥३२॥

evam vidhividhānena prāṇāyāmaṁ samācaret /
ārambhe prathamē, kuryātkṣīrājyaṁ nityabhojanam /
madhyāhne caiva sāyāhne bhojanadvayamācaret //32//

Следуя описанным правилам, надлежит практиковать *пранаяму*. Вначале следует ежедневно употреблять молоко и *гхи*, а пищу принимать дважды в день: в полдень и вечером.

33.

कुशासने मृगाजिने व्याघ्राजिने च कम्बले ।
स्थूलासने समासीनः प्राङ्मुखो वाप्युदङ्मुखः ।
नाडीशुद्धिं समासाद्य प्राणायामं समभ्यसेत् ॥३३॥

kuśāsane mṛgājine vyāghrājine ca kambale /
sthūlāsane samāsīnaḥ prāṇmukho vāpyudaṇmukhaḥ /
nāḍīśuddhiṁ samāsādyā prāṇāyāmaṁ samabhyaset //33//

Йогину надлежит сидеть на толстой подстилке из травы куша, шкуры антилопы, тигровой шкуры или на одеяле, лицом на Восток или Север. (Затем), нади очистив, следует ему практиковать *пранаяму*.

34.

नाडीशुद्धिं कथं कुर्यान्नाडीशुद्धिस्तु कीदृशी ।
तत्सर्वं श्रोतुमिच्छामि तद्वदस्व दयानिधे ॥३४॥

nāḍīśuddhiṁ katham kuryānnāḍīśuddhistu kīdṛśī /
tatsarvaṁ śrotumicchāmi tadvadsva dayānidhe //34//

Хочу я знать, как очищаются *нади* и что это очищение нади значит. О, милосердный (Учитель), поведай мне об этом!

35.

मलाकुलासु नाडीषु मारुतो नैव गच्छति ।
प्राणायामः कथं सिध्येत्तत्त्वज्ञानं कथं भवेत् ।
तस्मान्नाडीशुद्धिमादौ प्राणायामं ततो ऽभ्यसेत् ॥३५॥

malākulāsu nāḍīṣu māruto naiva gacchati /
prāṇāyāmaḥ katham siḍhyettattvajñānaṁ katham bhavet /
tasmānnāḍīśuddhimādaḥ prāṇāyāmaṁ tato'bhyaset //35//

Пока *нади* полны нечистот, не проникнет в них *вайю*. Как тогда может быть пранаяма успешной, как возможно тогда познать Истину (о природе Реальности)? Так что вначале очисти *нади*, а затем приступай к практике *пранаямы*.

36.

नाडीशुद्धिर्द्विधा प्रोक्ता समनुनिर्मनुस्तथा ।
बीजेन समनुं कुर्यान्निर्मनुं धौतिकर्मणा ॥३६॥

nāḍīśuddhirdvidhā proktā samanurnirmanustathā /
bījena samanum kuryānnirmanum dhautikarmaṇā //36//

Очищение *нади* бывает двух видов: *саману* и *нирману*. Саману сопровождается *биджа-мантрой*, *нирману* же выполняется [как] *дхаути-карма*.

37.

धौतिकर्म पुरा प्रोक्तं षट्कर्मसाधने यथा ।
श्रुणुष्व समनुं चण्ड नाडीशुद्धिर्यथा भवेत् ॥३७॥

dhautikarma purā proktaṁ ṣaṭkarmasādhane yathā /
śruṇuṣva samanum caṇḍa nāḍīśuddhiryathā bhavet //37//

Дхаути-карма была уже объяснена ранее, в наставлении о *шаткарма-садхане*. Слушай же теперь, о Канда, о *самана-надишуддхе* (процессе очищения *нади*, сопровождаемом *биджа-мантрой*).

38.

उपविश्यासने योगी पद्मासनं समाचरेत् ।
गुर्वादिन्यासनं कुर्याद्यथैव गुरुभाषितम् ।
नाडीशुद्धिं प्रकुर्वीत प्राणायामविशुद्धये ॥३८॥

upaviśyāsane yogī padmāsanam samācaret /
gurvādinyāsanam kuryādyathaiva gurubhāṣitam /
nāḍīśuddhiṁ prakurvīta prāṇāyāmaśuddhaye //38//

Сядь в *падмасану* на одну из указанных мною подстилок. Затем, призывая божества к различным частям тела*, согласно предписаниям *гуру*, приступай к очищению *нади*, дабы практика пранаямы была безупречной.

39-40.

वायुबीजं ततो ध्यात्वा धूम्रवर्णं सतेजसम् ।
चन्द्रेण पूरयेद्वायुं बीजं षोडशकैः सुधीः ॥३९॥

vāyubījaṁ tato dhyātvā dhumravarnaṁ satejasam /
candreṇa pūrayedvāyuraṁ bījaṁ ṣoḍaśakaiḥ sudhīḥ //39//

चतुःषष्ट्या मात्रया च कुम्भकेनैव धारयेत् ।
द्वात्रिंशन्मात्रया वायुं सूर्यनाड्या च रेचयेत् ॥४०॥

catuṣṣaṣṭyā mātrayā ca kumbhakenaiva dhārayet /
dvātriṁśanmātrayā vāyuraṁ sūryanāḍyā ca recayet //40//

Созерцая блистающую ЯМ дымчатого цвета, вдыхай левой ноздрей, повторяя *биджу* шестнадцать раз. (Затем) удержи дыхание на время, необходимое для повторения *биджа-мантры* шестьдесят четыре раза, и выдохни через правую ноздрю, повторяя *биджа-мантру* тридцать два раза.

* практика ньясы.

41-42.

उत्थाप्याग्निं नाभिमूलात् ध्यायेत्तेजो ऽ वनीयुतम् ।

वह्निबीजषोडशेन सूर्यनाड्या च पूरयेत् ॥४१॥

utthāpyāgniṁ nābhimūlāt dhyāyettejo'vanīyutam /
vahnibījaṣoḍaśena sūryanāḍyā ca pūrayet //41//

चतुःषष्ट्या मात्रया च कुम्भकेनैव धारयेत् ।

द्वात्रिंशन्मात्रया वायुं शशिनाड्या च रेचयेत् ॥४२॥

catuṣṣaṣṭyā mātrayā ca kumbhakenaiva dhārayet /
dvātriṁśanmātrayā vāyuṁ śaśināḍyā ca recayet //42//

Поднимая огонь из области пупка, созерцай его свет, связанный с элементом Земли. Затем вдыхай правой ноздрей на шестнадцать повторений *агни-биджи* РАМ, удержи дыхание на шестьдесят четыре повторения и выпусти воздух через левую ноздрю, повторив *мантру* тридцать два раза.

43-44.

नासाग्रे शशधृग्बिम्बं ध्यात्वा ज्योत्स्नासमन्वितम् ।

ठं बीजं षोडशेनैव इडया पूरयेन्मरुत् ॥४३॥

nāsāgre śaśadhṛgbimbaṁ dhyātvā jyotsnāsamanvitam /
ṭhaṁ bījaṁ ṣoḍaśenaiva iḍayā pūrayenmarut //43//

चतुःषष्ट्यया मात्रया च वं बीजेनैव धारयेत् ।

अमृतं प्लावितं ध्यात्वा नाडीधौतिं विभावयेत् ।

द्वात्रिंशेन लकारेण दृढं भाव्यं विरेचयेत् ॥४४॥

catuṣṣaṣṭyā mātrayā ca vaṁ bījenaiva dhārayet /
amṛtaṁ plāvitaṁ dhyātvā nāḍīdhautiṁ vibhāvayet /
dvātriṁśena lakāreṇa dṛḍhaṁ bhāvyaṁ virecayet //44//

Созерцая ярко светящуюся Луну на кончике носа, вдыхай через левую ноздрю, повторяя шестнадцать раз *биджу* ТХАМ. Задержи дыхание на время, необходимое для повторения биджи Вам шестьдесят четыре раза, представляя как медленно стекает [вниз] нектар и очищаются *нади*. Сосредоточенно созерцай выдох, повторяя ЛАКАРА тридцать два раза.

45.

एवविधां नाडीशुद्धिं कृत्वा नाडीं विशोधयेत् ।

दृढो भूत्वा ऽऽसनं कृत्वा प्राणायामं समाचरेत् ॥४५॥

evamvidhāṁ nāḍīśuddhiṁ kṛtvā nāḍīṁ viśodhayet /
ḍṛḍho bhūtvā" sanam kṛtvā Prāṇāyāmaṁ samācaret //45//

Очищая подобным образом *нади*, прими *асану* и с решимостью твердой практикой *пранаяму*.

46.

सहितः सूर्यभेदश्च उज्जायी शीतली तथा ।

भस्त्रिका भ्रामरी मूर्च्छा केवली चाष्ट कुम्भकाः ॥४६॥

sahitaḥ sūryabhedaśca ujjāyī śītalī tathā /
bhastrikā bhrāmārī mūrccchā kevalī cāṣṭa kumbhakāḥ //46//

Существует восемь *кумбхак*: *сахита*, *сурьябхеда*, *удж-джайи*, *ситали*, *бхастрика*, *брамари*, *мурчча* и *кевали*.

47.

सहितो द्विविधः प्रोक्तः सगर्भश्च निगर्भकः ।
सगर्भो बीजमुच्चार्य निगर्भो बीजवर्जितः ॥४७॥

sahito dvividhaḥ proktaḥ sagarbhaśca nigarbhakaḥ /
sagarbho bījamuccārya nigarbho bījavarjitaḥ //47//

Считается, что *сахита-кумбхака* бывает двух видов: *сагарбха* и *нигарбха*. *Кумбхака*, выполняемая с повторением *биджа-мантры*, есть *сагарбха*, а без нее – *нигарбха*.

48.

प्राणायामं सगर्भं च प्रथमं कथयामि ते ।
सुखासने चोपविश्य प्राङ्मुखो वा ऽप्युदङ्मुखः ।
रजोगुणं विधिं ध्यायेद्वक्तवर्णमवर्णकम् ॥४८॥

prāṇāyāmaṁ sagarbhaṁ ca prathamam kathayāmi te /
sukhāsane copaviśya prāṇmukho vā'pyudaṇmukhaḥ /
rajoguṇam vidhiṁ dhyāyedraktavarṇamavarṇakam //48//

Позволь я сперва разъясню тебе *сагарбха-пранаяму*. Сидя в *сукхасане* лицом на Восток или Север, созерцай Брахму, связанного с [гуной] *раджаса*, красного цвета, что выражается в слове А.

49.

इडया पूरयेद्वायुं मात्रया षोडशैः सुधीः ।
पूरकान्ते कुम्भकाद्ये कर्तव्यस्तूड्ढियानकः ॥४९॥

iḍayā pūrayedvāyuraṁ mātrayā ṣoḍaśaiḥ sudhīḥ /
purakānte kumbhakādye kartavyastūḍḍiyānakaḥ //49//

Пусть мудрый (*йогин*) вдыхает через левую ноздрю, повторяя А шестнадцать раз. Между вдохом и задержкой дыхания следует выполнить ему *уддиянаку*.

50.

सत्त्वमयं हरिं ध्यात्वा उकारं कृष्णवर्णकम् ।
चतुःषष्ट्या च मात्रया कुम्भकेनैव धारयेत् ॥५०॥

sattvamayaṁ hariṁ dhyātvā ukāraṁ kṛṣṇavarṇakam /
catuṣṣaṣṭyā ca mātrayā kumbhakenaiva dhārayet //50//

Затем созерцай Хари, что связан с саттвой; облик его черен и выражается он в слоге У (из ОМ [АУМ]). Выполни *кумбхаку*, повторив «У» шестьдесят четыре раза.

51.

तमोमयं शिवं ध्यात्वा मकारं शुक्लवर्णकम् ।
द्वात्रिंशन्मात्रया चैव रेचयेद्विधिना पुनः ॥५१॥

tamomayaṁ śivaṁ dhyātvā makāraṁ śuklavarṇakam /
dvātriṁśanmātrayā caiva recayedvidhinā punaḥ //51//

Затем созерцай Шиву, что связан с тамасом. Белого цвета он и выражается в слоге М. Выдохни, как предписано, через правую ноздрю, тридцать два раза повторив М.

52.

पुनः पिङ्गलया ऽऽ पूर्य कुम्भकेनैव धारयेत् ।
इडया रेचयेत्पश्चात् तद्वीजेन क्रमेण तु ॥५२॥

punaḥ piṅgalayā”pūrya kumbhakenaiva dhārayet /
iḍayā recayetpaścāt tadbījena krameṇa tu //52//

Затем вдыхай через правую ноздрю, удерживай воздух, выполняя *кумбхаку*, и выдыхай через левую ноздрю, повторяя *биджа-мантру* так, как описано ранее.

53.

अनुलोमविलोमेन वारंवारं च साधयेत् ।
पूरकान्ते कुम्भकान्तं धृतनासापुटद्वयम् ।
कनिष्ठानामिकाङ्गुष्ठैस्तर्जनी मध्यमे विना ॥५३॥

analomavilomena vāraṁvāraṁ ca sādhyet /
pūrakānte kumbhakāntaṁ dhṛtanāsāpuṭadvayam /
kaniṣṭhānāmikāṅguṣṭhaistarjanī madhyame vinā //53//

Чередуя ноздри, практикуй *пранаяму* снова и снова. Все то время после пураки, пока дыхание остановлено, обе ноздри зажимай большими пальцами, безымянными и мизинцами, не используя указательные и средние.

54.

प्राणायामो निगर्भस्तु विना बीजेन जायते ।
वामजानूपरिन्यस्तं वामपाणितलं भ्रमेत् ।
एकादिशतपर्यन्तं पूरकुम्भकरेचकम् ॥५४॥

prāṇāyāmo nigarbhasu vinā bījena jāyate /
vāmajānūparinyastaṁ vāmapāṇitalaṁ bhramet /
ekādiśataparyantaṁ pūrakumbhakarecakam //54//

Нигарбха-пранаяма выполняется без повторения биджа-мантры. Вращая левую ладонь, положив ее на левое колено. *Пурака*, *кумбхака* и *речака* могут длиться столько, сколько времени уходит на такой оборот, от одного раза до сотни.

55.

उत्तमा विंशतिर्मात्रा मध्यमा षोडशी स्मृता ।

अधमा द्वादशी मात्रा प्राणायामास्त्रिधा स्मृताः ॥५५॥

uttamā vimśatitrmātrā madhyamā ṣoḍaśī smṛtā /
adhamā dvādaśī mātṛā prāṇāyāmāstridhā smṛtāḥ //55//

Существует три уровня *пранаямы*. На высшем уровне пранаямы *пурака* длится двадцать *мантр*, *кумбхака* – восемьдесят *мантр*, а *речака* – сорок *мантр*. На среднем уровне *пурака* длится шестнадцать *мантр*, *кумбхака* – шестьдесят четыре *мантры*, а *речака* – тридцать две *мантры*. Низший уровень – это *пурака* продолжительностью в двенадцать *мантр*, *кумбхака* – в сорок восемь, и *речака* – в двадцать четыре *мантры*.

56.

अधमाज्जायते घर्मो मेरुकम्पश्च मध्यमात् ।

उत्तमाच्च भूमित्यागस्त्रिविधं सिद्धिलक्षणम् ॥५६॥

adhamājjāyate gharma merukampaśca madhyamāt /
uttamācca bhumityāgastrividhaṁ siddhilakṣaṇam //56//

Пранаяма, выполняемая на низшем уровне, приносит тепло. *Пранаяма* среднего уровня вызывает дрожь, особенно в позвоночнике. *Пранаяма*, выполняемая на высшем уровне, приводит к левитации. *Пранаяма* успешна, если все это испытаеть.

57.

प्राणायामात्स्वेचरत्त्वं प्राणायामाद्रुजां हतिः ।

प्राणायामाच्छक्तिबोधः प्राणायामान्मनोन्मनी ।

आनन्दो जायते चित्ते प्राणायामी सुखी भवेत् ॥५७॥

prāṇāyāmātkhecaratvaṁ prāṇāyāmādrujāṁ hatih /
prāṇāyāmācchaktibodhaḥ prāṇāyāmānmanonmanī /
ānando jāyate citte prāṇāyāmī sukhī bhavet //57//

Пранаяма дарует умение передвигаться по воздуху. *Пранаяма* уничтожает болезни. *Пранаяма* пробуждает Шакти (*кундалини*). *Пранаяма* приводит к состоянию *манонмани*. Благодаря практике *пранаямы* Сознание наполняется блаженством и практикующий становится счастлив.

58-59.

कथितं सहितं कुम्भं सूर्यभेदनकं शृणु ।

पूरयेत्सूर्यानाड्या च यथाशक्ति बहिर्मरुत् ॥५८॥

kathitaṁ sahitaṁ kumbhaṁ sūryabhedanakam śṛṇu /
pūrayetsūryanādyā ca yathāśakti bahirmarut //58//

धारयेद्बहुयत्नेन कुम्भकेन जलन्धरैः ।

यावत्स्वेदं नखकेशाभ्यां तावत्कुर्वन्तु कुम्भकम् ॥५९॥

dhārayedbahuyatnena kumbhakena jalandharaiḥ /
yāvatsveda ṁ nakhakeśābhyāṁ tāvatkurvantu kumbhakam //59//

Сахита-кумбхака объяснена. Слушай теперь о *сурьябхеда-не*. Вдохни правой ноздрей воздух, сколько сможешь вместить, и с большим усилием удерживай его [внутри] *джаландхарабандхой*. Продолжай выполнять *кумбхаку*, пока не почувствуешь жар в кончиках пальцев и корнях волос.

प्राणो ऽ पानः समानश्चोदानव्यानौ तथैव च ।

सर्वे ते सूर्यसंभिन्ना नाभिमूलात्समुद्धरेत् ॥६०॥

prāno'pānaḥ samānaścodānavyānau tathaiva ca /
sarve te sūryasaṁbhinnā nābhimūlātsamuddharet //60//

इडया रेचयेत्पश्चाद्वैर्येणारवण्डवेगतः ।

पुनः सूर्येण चाकृष्य कुम्भयित्वा यथाविधि ॥६१॥

iḍayā recayetpaścadhairyeṇākhaṇḍavegataḥ /
punaḥ sūryeṇa cakṛṣya kumbhayitvā yathāvidhi //61//

रेचयित्वा साधयेत्तु क्रमेण च पुनः पुनः ।

कुम्भकः सूर्यभेदस्तु जरामृत्युविनाशकः ॥६२॥

recayitvā sādhayettu krameṇa ca punaḥ punaḥ /
kumbhakaḥ sūryabhedastu jarāmṛtyuvināśakaḥ //62//

बोधयेत्कुण्डलीं शक्तिं देहाग्निं च विवर्धयेत् ।

इति ते कथितं चण्ड सूर्यभेदनमुत्तमम् ॥६३॥

bodhayetuṇḍalīm śaktim dehāgnim ca vivardhayet /
iti te kathitaṁ caṇḍa sūryabhedanamuttamam //63//

Прана, апана, самана, удана, व्याна – все они связаны с *сурьей* (пребывающей в области пупка, а также с правой ноздрей). (Вдыхая через правую ноздрю), поднимай их из области пупка, а затем выдыхай внимательно и плавно через левую ноздрю. Вновь вдохни через правую ноздрю и (воздух) задержав, как было описано тебе ранее, выдохни. Так следует делать снова и снова. *Сурьябхеда-кумбхака* предупреждает старость и смерть, пробуждает кундалини Шакти и увеличивает жар в теле. Так, о Канда, описал я тебе превосходную *сурьябхедану*.

64-65

नासाभ्यां वायुमाकृष्य मुखमध्ये च धारयेत् ।
हृद्गलाभ्यां समाकृष्य, वायुं, वक्त्रे च धारयेत् ॥६४॥

nāsābhyāṁ vāyumākṛṣya mukhamadhye ca dhārayet /
hṛdgalābhyāṁ samākṛṣya vāyuṁ vaktre ca dhārayet //64//

मुखं प्रक्षाल्य संवन्ध कुर्याज्जालन्धरं ततः ।
आशक्ति कुम्भकं कृत्वा धारयेदविरोधतः ॥६५॥

mukhaṁ prakṣālya saṁvandya kuryāj्जalandharaṁ tataḥ /
āśakti kumbhakaṁ kṛtvā dhārayedavirodhataḥ //65//

Вдохни обеими ноздрями и воздух внутри удержи, напрягая
мышцы груди и горла. Затем двигай воздух во рту, выполни
джаландхара-бандху, шею согнув, и продолжай выполнять
задержку, пока это тебе удобно будет.

66-67.

उज्जायीकुम्भकं कृत्वा सर्वकार्याणि साधयेत् ।
न भवेत्कफरोगश्च क्रूरवायुरजीर्णकम् ॥६६॥

ujjāyīkumbhakaṁ kṛtvā sarvakāryāṇi sādhayet /
na bhavetkapharogaśca krūravāyurajīrṇakam //66//

आमवातः क्षयः कासो ज्वरः प्लीहा न विद्यते ।
जरामृत्युविनाशाय चोज्जायी साधयेन्नरः ॥६७॥

ānavātaḥ kṣayaḥ kāso jvaraḥ plīhā na vidyate /
jarāmṛtyuvināśāya cojjāyī sādhayennaraḥ //67//

Практика *уджджайи-кумбхаки* венчает собою все [прочее]. Не будешь
знать расстройств слизи, метеоризма или несварения, ревматизма,
туберкулеза, кашля, лихорадки и увеличения селезенки. Совер-
шенствуй *уджджайи-кумбхаку*, дабы избавиться от старости и смерти.

68.

जिह्वा वायुमाकुष्य चोदरे पूरयेच्छनैः ।
क्षणं च कुम्भकं कृत्वा नासाभ्यां रेचयेत्पुनः ॥६८॥

jihvayā vāyumākṛṣya codare pūrayecchanaiḥ /
kṣaṇam ca kumbhakam kṛtvā nāsābhyāṁ recayetpunah //68//

Медленно втягивая воздух через язык [свернутый трубочкой], наполни грудь, затем выполни непродолжительную *кумбхаку* и выдохни через обе ноздри.

69.

सर्वदा साधयेद्योगी शीतलीकुम्भकं शुभम् ।
अजीर्णं कफपित्तं च नैव तस्य प्रजायते ॥६९॥

sarvadā sādhayedyogī śītalīkumbhakam śubham /
ajīrṇam kaphapittam ca naiva tasya prajāyate //69//

Неизменно надлежит практиковать целительную *ситали-кумбхаку*. Никогда не будешь страдать от несварения, расстройств желчи и слизи.

70.

भस्त्रिका लोहकाराणां यथाक्रमेण संभ्रमेत् ।
तथा वायुं च नासाभ्यामुभाभ्यां चालयेच्छनैः ॥७०॥

bhastrikā lohakārāṇāṁ yathākrameṇa sambharamet /
tathā vāyum ca nāsābhyāmubhābhyāṁ cālayecchanaiḥ //70//

Подобно тому как кузнечные меха наполняются воздухом вновь и вновь, так и (тебе надлежит) постоянно вдыхать и выдыхать воздух через обе ноздри.

71.

एवं विंशतिवारं च कृत्वा कुर्याच्च कुम्भकम् ।
तदन्ते चालयेद्वायुं पूर्वोक्तं च यथाविधि ॥७१॥

evam viṁśtivāraṁ ca kṛtvā kuryācca kumbhakam /
tadante cālayedvāyuṁ pūrvoktaṁ ca yathāvidhi //71//

Сделав так двадцать раз, (следует) выполнить *кумбхаку* и затем выдохнуть так, как было предписано.

72.

त्रिवारं साधयेदेनं भस्त्रिकाकुम्भकं सुधीः ।
न च रोगो न च क्लेश आरोग्यं च दिने दिने ॥७२॥

trivāraṁ sādhayedenam bhastrikākumbhakam sudhīḥ /
na ca rogo na ca kleśa ārogyaṁ ca dine dine //72//

Мудрецу надлежит совершать эту *бхастрику* трижды (за один подход). Не станет страданий и болезней, день за днем будет он обретать здоровье.

73.

अर्धरात्रे गते योगी जन्तूनां शब्दवर्जिते ।
कर्णौ पिधाय हस्ताभ्यां कुर्यात्पूरककुम्भकम् ॥७३॥

ardharātre gate yogī jantūnām śabdavarjite /
karṇau pidhāya hastābhyāṁ kuryātpūrakakumbhakam //73//

В полночь, там, где не слышно живых существ, практикуй *пураку* и *кумбхаку*, руками закрыв уши.

74-75.

शृणुयादक्षिणे कर्णे नादमन्तर्गतं शुभम् ।
प्रथमं झिल्लिकानादं वंशीनादं ततः परम् ॥७४॥

śṛṇuyāddakṣiṇe kārṇe nādamantargataṁ śubham /
prathamam jhillikānādam vaṁśīnādam tataḥ param //74//

मेघझर्झरभ्रमरी घण्टा कास्यं ततः परम् ।
तुरीभेरीमृदङ्गादिनिनादानेकदुन्दुभिः ॥७५॥

meghajharjharabhramarī ghaṇṭā kāsyam tataḥ param /
turībherīmṛdaṅgādininādānekaḍundubhiḥ //75//

Затем прислушайся правым ухом, дабы услышать исходящие изнутри звуки: вначале сверчка, затем флейты, грома, кимва-ла, большой пчелы, колокола, гонга, трубы, одностороннего и двустороннего барабана.

76-77.

एवं नानाविधो नादो जायते नित्यमभ्यसात् ।
अनाहतस्य शब्दस्थ तस्य शब्दस्य यो ध्वनिः ॥७६॥

evam nānāvidho nādo jāyate nityamabhayasāt /
anāhatasya śabdasya tasya śabdasya yo dhvaniḥ //76//

ध्वनेरन्तर्गतं ज्योतिर्ज्योतिरन्तर्गतं मनः ।
तन्मनो विलयं याति तद्विष्णोः परमं पदम्:
एवं भ्रामरीसंसिद्धिः समाधिसिद्धिमाप्नुयात् ॥७७॥

dhvanerantargataṁ jyotirjyotirantargataṁ manaḥ /
tanmano vilayaṁ yāti tadviṣṇoḥ paramaṁ padam /
evam bhrāmarīsaṁsiddhiḥ samādhisiddhimāpnuyāt //77//

Таким образом, при ежедневной практике будут восприняты [тобою] различные звуки. Звучание пробужденных внутри зву-

ков сливается с пробужденным внутри светом, и *манас* поглощается ими. Сей *манас* исчезает. Тогда остается Вишну – Он является наивысшей целью (*йогина*). Совершенствуясь в *брамари* подобным образом, обретешь *самадхи*.

78.

सुखेन कुम्भकं कृत्वा मनश्च भ्रुवोरन्तरम् ।
संत्यज्य विषयान्सर्वान्मनोमूर्च्छासुखप्रदा ।
आत्मनि मनसो योगादानन्दो जायते ध्रुवम् ॥७८॥

sukhena kumbhakam kṛtvā manaśca bhruvorantaram /
saṁtyajya viṣayānsarvānmanomūrcchāsukhapradā /
ātmani manaso yogādānando jāyate dhruvam //78//

Приятным выполнением *кумбхаки*, удержанием сознания изнутри в межбровье и разотождествлением себя с любыми объектами достигается сладостное спокойствие ума. Единение сознания с *атманом* воистину порождает блаженство.

79.

हंकारेण बहिर्याति सःकारेण विशेत्पुनः ।
षट्शतानि दिवारात्रौ सहस्राण्येकविंशतिः ।
अजपां नाम गायत्रीं जीवो जपति सर्वदा ॥७९॥

haṁkāreṇa bahiryāti saḥkāreṇa viśetpunah /
ṣaṭśatāni divārātrau sahasrāṇyekavimśatiḥ /
ajapām nāma gāyatrīm jīvo japati sarvadā //79//

В течение дня и ночи 21600 раз выходит (дыхание) со звуком ХАМ и входит со звуком СА. Это зовется *аджапа-гаятри*, что повторяется непрерывно каждым живым существом.

80.

मूलाधारे यथा हंसस्तथा हि हृदि पङ्कजम् ।
तथा नासापुटद्वन्द्वे त्रिभिर्हंससमागमः ॥८०॥

mūlādhāre yathā haṁsastathā hi hṛdi paṅkaje /
tathā nāsāpuṭadvandve tribhirhaṁsasamāgamaḥ //80//

Пребывает ХАМ-СА в *муладхаре*, равно как и в лотосе сердца (в груди), так и в двух ноздрях. ХАМ-СА функционирует в этих трех (частях тела).

81-82.

षण्णवत्यङ्गुलीमानं शरीरं कर्मरूपकम् ।
देहाद्वहिर्गतो वायुः स्वभावात् द्वादशाङ्गुलिः ॥८१॥

ṣaṇṇavatyaṅgulīmānaṁ śarīraṁ karmarūpakam /
dehādbahirgato vāyuḥ svabhāvāt dvādaśāṅguliḥ //81//

गायने षोडशाङ्गुल्यो भोजने विंशतिस्तथा ।
चतुर्विंशाङ्गुलिः पन्थे निद्रायां त्रिंशदङ्गुलिः ।
मैथुने षट्त्रिंशदुक्तं व्यायामे च ततो ऽधिकम् ॥८२॥

gāyane ṣoḍśāṅgulyo bhojane viṁśatistathā /
caturviṁśāṅguliḥ panthe nidrāyāṁ triṁśadaṅguliḥ /
maithune ṣaṭtriṁśaduktaṁ vyāyāme ca tato'dhikam //82//

Длина тела, что (мы получаем) в соответствии с (нашей) *кармой*, составляет ширину девяносто шести (собственных) пальцев. Обычно при выдохе длина дыхания достигает 23 сантиметров, при пении она доходит до 30 сантиметров, во время еды – до 38 сантиметров, во сне – до 76 сантиметров, при соитии (достигает) 91 сантиметра, а во время физических упражнений еще больше.

83.

स्वभावे ऽस्य गतेन्यूने परमायुः प्रवर्धते ।
आयुःक्षयो ऽधिके प्रोक्तो मारुते चान्तराद्गते ॥८३॥

svabhāve'sya gaternyune paramāyuh pravardhate /
āyuhkṣayo'dhike prokto mārute cāntarādgate //83//

Уменьшая естественную длину выхода, удлиняешь жизнь.
Сказано, что сокращается она, если длина выдоха увеличивается.

84.

तस्मात्प्राणे स्थिते देहे मरणं नैव जायते ।
वायुना घटसंबन्धे भवेत्केवलकुम्भकः ॥८४॥

tasmatprāṇe sthite dehe maraṇaṁ naiva jāyate /
vāyunā ghaṭasambandhe bhavetkevalakumbhakaḥ //84//

Итак, если прана пребывает внутри тела, не приходит смерть.
Когда *вайю* остается в пределах тела без принуждения, наступает *кевала-кумбхака*.

85-86.

यावज्जीवं जपेन्मन्त्रमजपासंख्यकेवलम् ।
अद्यावधि धृतं संख्यविभ्रमं केवलीकृते ॥८५॥

yāvajjīvaṁ japenmantramajapāsankhyakevalam /
adyāvadhi dhṛtaṁ saṁkhyāvibhramaṁ kevalīkṛte //85//

अत एव हि कर्तव्यः केवलीकुम्भको नरैः ।
केवली चाजपासंख्या द्विगुणा च मनोन्मनी ॥८६॥

ata eva hi kartavyaḥ kevalīkumbhako naraiḥ /
kevali cājapāsankhyā dviguṇā ca manonmanī //86//

В течение жизни надлежит тебе произносить *мантру* (ХАМ-СА, т.е. дышать) с частотой *аджапы* (т.е. пятнадцать раз в минуту). Когда *кевала-кумбхакой* будешь благословлен, не останется у тебя вопросов о соотношении (вдоха и выдоха). В [состоянии] *манонмани* (частота дыхания уменьшается) вдвое по сравнению с [частотой дыхания] (в состоянии) *кевали* (*кумбхаки*).

87.

नासाभ्यां वायुमाकृष्य केवलं कुम्भकं चरेत् ।
एकादिचतुःषष्टिं धारयेत्प्रथमे दिने ॥८७॥

nāsābhyāṁ vāyumākr̥ṣya kevalaṁ kumbhakaṁ caret /
ekādicatuṣṣaṣṭiṁ dhārayetprathame dine //87//

Просто останови дыхание, втянув воздух двумя ноздрями. В первый день выполняй задержку от одного до шестидесяти четырех раз.

88-89.

केवलीमष्टधा कुर्याद्यामे यामे दिने दिने ।
अथ वा पञ्चधा कुर्याद्यथा तत्कथयामि ते ॥८८॥

kevalīmaṣṭadhā kuryādyāme yāme dine dine /
atha va pañcadhā kuryādyathā tatkathayāmi te //88//

प्रातर्मध्याहसायाहे मध्यरात्रे चतुर्थके ।
त्रिसन्ध्यमथवा कुर्यात्सममाने दिने दिने ॥८९॥

prātarmadhyāhnasāyāhne madhyarātre caturthake /
trisandhyamatha vā kuryātsamamāne dine dine //89//

Надлежит выполнять *кевали* восемь раз в день, один раз в три часа; либо делать это пять раз в день: первый раз ранним утром, затем в полдень, после вечером, потом в полночь и затем в последнюю четверть ночи. Или можешь практиковать это трижды в день, разделив сутки на три равные части, через каждые восемь часов.

90.

पञ्चवारं दिने वृद्धिर्वारिकं च दिने तथा ।
अजपापरिमाणं च यावत्सिद्धिं प्रजायते ॥९०॥

pañcavāraṁ dine vṛddhīrvārikaṁ ca dine tathā /
ajapāparimaṇaṁ ca yāvatsiddhiḥ prajāyate //90//

Следует увеличивать частоту *аджапа-джапы* от одного до пяти раз в день, пока не достигнешь успеха.

91.

प्राणायामं केवली च तदा वदति योगवित् ।
केवलीकुम्भके सिद्धे किं न सिध्यति भूतले ॥९१॥

prāṇāyāmaṁ kevalī ca tadā vadati yogavit /
kevalīkumabhake siddhe kiṁ na siddhyati bhūtale //91//

Той *пранаяме*, что в результате приходит, *йогины* дали имя кевали. Достигнув совершенства в *кевали-кумбхаке*, к чему еще стремиться в этом мире?

НАСТАВЛЕНИЕ
ШЕСТОЕ

ДХЬЯНА-ЙОГА

1.

स्थूलं ज्योतिस्तथा सूक्ष्मं ध्यानस्य त्रिविधं विदुः ।
स्थूलं मूर्तिमयं प्रोक्तं ज्योतिस्तेजोमयं तथा ।
सूक्ष्मं, बिन्दुमयं ब्रह्म कुण्डली परदेवता ॥१॥

sthūlaṁ jyotistathā sūkṣmaṁ dhyānasya trividhaṁ viduḥ /
sthūlaṁ mūrtimayaṁ proktaṁ jyotistejomayaṁ tathā /
sūkṣmaṁ bindumayaṁ brahma kuṇḍalī paradevatā //1//

Сказано, что *дхьяна* бывает трех видов: *стхула* (грубая), *джьоти* (*дхьяна* света) и *сукшма* (тонкая). В *стхула-дхьяне* используется конкретный образ. В *джьоти-дхьяне* – свет, а *сукшма-дхьяна* [вся] – о Брахмане в виде *бинду*, – наивысшей реальности за пределами кундалини (Шакти).

2-8.

स्वकीयहृदये ध्यायेत्सुधासागरमुत्तमम् ।
तन्मध्ये रत्नद्वीपं तु सुरत्नवालुकामयम् ॥२॥

svakīyahṛdaye dhyāyetsudhāsāgaramuttamam /
tanmadhye ratnadvīpaṁ tu suratnavālukāmayam //2//

चतुर्दिक्षु नीपतरुं बहुपुष्पसमन्वितम् ।
नीपोपवनसंकुलैर्वेष्टितं परिखा इव ॥३॥

caturdikṣu nīpataruṁ bahupuṣpasamanvitam /
nīpopavanasamkulaiveṣṭitaṁ parikhā iva //3//

मालतीमल्लिकाजातीकैसरैश्चम्पकैस्तया ।
पारिजातैः स्थलपद्मैर्गन्धामोदितदिङ्मुखैः ॥४॥

mālātimallikājātikaisaraiścampakaistathā /
pārijātaiḥ sthalapadmairgandhāmoditadinmukhaiḥ //4//

तन्मध्ये संस्मरेद्योगी कल्पवृक्षं मनोहरम् ।
चतुःशाखाचतुर्वेदं नित्यपुष्पफलान्वितम् ॥५॥

tanmadhye saṁsmaredyogī kalpavṛkṣaṁ manoharam /
catuḥśākhācaturvedaṁ nityapuṣpaphalānvitam //5//

भ्रमराः कोकिलास्तत्र गुञ्जन्ति निगदन्ति च ।
ध्यायेत्तत्र स्थिरो भूत्वा महामाणिक्यमण्डपम् ॥६॥

bhramarāḥ kokilāstatra guñjanti nigadanti ca /
dhyāyettatra sthīro bhūtvā mahāmāṇikyamaṇḍapam //6//

तन्मध्ये तु स्मरेद्योगी पर्यङ्कं सुमनोहरम् ।
तत्रेष्टदेवतां ध्यायेद्यद्भ्यानां गुरुभाषितम् ॥७॥

tanmadhye tu smaredyogī paryaṅkaṁ sumanoharam /
tatreṣṭadevatāṁ dhyāyedyaddhyānaṁ gurubhāṣitam //7//

यस्य देवस्य यद्रूपं यथा भूषणवाहनम् ।
तद्रूपं ध्यायते नित्यं स्थूलध्यानमिदं विदुः ॥८॥

yasya devasya yadrūpaṁ yathā bhūṣaṇavāhanam /
tadrūpaṁ dhyāyate nityaṁ sthūladhyānamidaṁ viduḥ //8//

Вообрази в области сердца прекрасный океан нектара; посреди того океана лежит остров из драгоценных камней, где песок (также) сплошь драгоценности; по четырем сторонам острова [растут] деревья нипа, утопающие в цветах; он окружен лесом деревьев нипа с цветами малати, малика, джати, кесара, чампака, париджата и стхалападма, наполняющих его повсюду сладким благоуханием, будто полноводным потоком. Посреди сего пусть *йогин* представит себе прекрасную калпаврикшу (древо желаний) с четырьмя ветвями, что олицетворяют четыре веды, вечно сгибающееся под тяжестью плодов и цветов, где жужжат пчелы и поют кукушки. Удерживая на нем свое сознание, созерцай дворец, украшенный драгоценными камнями. В том (дворце) пусть *йогин* узрит прекрасный трон и, сидя на нем, созерцает своего Бога-покровителя в соответствии с техниками, которым обучил его гуру. Какими бы ни были внешность, атрибуты и *вахана* того божества, следует постоянно созерцать тот образ. Такова *стхула-дхьяна*.

9-11.

सहस्रारे महापद्मे कर्णिकायां विचिन्तयेत् ।
विलग्नसहितं पद्मं दलैर्द्वादशभिर्युतम् ॥९॥

sahasrāre mahāpadme karṇikāyaṁ vicintayet /
vilagnasahitaṁ padmaṁ dalairdvādaśabhiryutam //9//

शुक्लवर्णं महातेजो द्वादशैर्बीजभाषितम् ।
हसक्षमलवरयुं हसखफ्रेण यथाक्रमम् ॥१०॥

śuklavarṇaṁ mahātejo dvādaśairbījabhāṣitam /
hasakṣamalavarayurṁ hasakhaphreṇ yathākramam //10//

तन्मध्ये कर्णिकायां तु अकथादिरेखात्रयम् ।
हलक्षकोणसंयुक्तं प्रणवं तत्र वर्तते ॥११॥

tanmadhye karṇikāyaṁ tu akathādirekhātrayam /
halakṣakoṇasamyuktaṁ praṇavaṁ tatra vartate //11//

Пусть *йогин* вообразит в центре великолепного тысячлепесткового лотоса (другой) лотос с двенадцатью лепестками ослепительно сияющего белого цвета, а на них – двенадцать *бидж-букв*, а именно в таком порядке: ХА, СА, КША, МА, ЛА, ВА, РА, ЙЮМ, ХАА, САА, КХА, ПХРЕМ. В центре того (меньшего) лотоса пребывает пранава (т.е. ОМ), в треугольнике которой по сторонам размещены А, КА и ТХА, а по углам ХА, ЛА и КША.

12.

नादबिन्दुमयं पीठं ध्यायेत्तत्र मनोहरम् ।
तत्रोपरि हंसयुग्मं पादुका तत्र वर्तते ॥१२॥

nādabindumayaṃ pīṭhaṃ dhyāyettatra manoharam /
tatropari haṁsayugmaṃ pādukā tatra vartate //12//

Пусть представит он себе (также) прекрасный трон, (украшенный символом) ХАМ-СА. На троне том сидит пара лебедей – его опора.

13-14.

ध्यायेत्तत्र गुरुं देवं द्विभुजं च त्रिलोचनम् ।
श्वेतांबरधरं देवं शुक्लगन्धानुलेपनम् ॥१३॥

dhyāyettatra gurum devaṃ dvibhujaṃ ca trilocanam /
śvetāambaradharaṃ devaṃ śuklagandhānulepanam //13//

शुक्लपुष्पमयं माल्यं रक्तशक्तिसमन्वितम् ।
एवंविधागुरुध्यानात्स्थूलध्यानं प्रसिध्यति ॥१४॥

śuklapuṣṣamayaṃ mālyaṃ raktaśaktisamanvitam /
evaṁvidhagurudhyānāsthūladhyānaṃ prasiddhyati //14//

Там пусть созерцает он Господа (Шиву), двурукого, трехглазого, в белых одеждах, умащенного белым благоуханным пеп-

лом, с гирляндой из белых цветов вместе со [своей] Шакти, чья кожа красноватого оттенка. Созерцая таким образом Господа, достигнешь характерного успеха в *стхула-дхьян*.

15.

स्थूलध्यानं तु कथितं तेजोध्यानं शृणुष्व मे ।
यद्ध्यानेन योगसिद्धिरात्मप्रत्यक्षमेव च ॥१५॥

sthūladhyānaṁ tu kathitaṁ tejadhyānaṁ śṛṇuṣva me /
yaddhyānena yogasiddhirātamapratyakṣameva ca //15//

Объяснил я тебе *стхула-дхьяну*. Слушай же теперь о *теждо-дхьяне*, которая приведет тебя к успеху в *йоге* и к самореализации [к обретению *сиддх*].

16.

मूलाधारे कुण्डलिनी भुजगाकाररूपिणी ।
तत्र तिष्ठति जीवात्मा प्रदीपकलिकाकृतिः ।
ध्यायेत्तेजोमयं ब्रह्म तेजोध्यानं परात्परम् ॥१६॥

mūlādhāre kuṇḍalinī bhujagākārārūpiṇī /
tatra tiṣṭhati jīvātmā pradīpakalikākṛtiḥ /
dhyāyettejomayaṁ brahma tejadhyānaṁ parātparam //16//

В *муладхаре* пребывает кундалини в обличии змеи. *Дживаатма* пребывает там в виде языков пламени. Созерцай *теджо-майя* Брахмана. *Теджо-майя* суть квинт-эссенция *дхьяны*.

17.

भ्रवोर्मध्ये मनऊर्ध्वं यत्तेजः प्रणवात्मकम् ।
ध्यायेज्ज्वालावलीयुक्तं तेजोध्यानं तदेव हि ॥१७॥

bhruvormadhye manaūrdhve yattejaḥ praṇavātmakam /
dhyāyejjvālāvalīyuktaṁ tejodhyānaṁ tadeva hi //17//

Созерцай в межбровье ту теджу с едва различимым ореолом лучей, что есть пранава, находящаяся за пределами (постижения) манаса. То есть истинная *теджо-дхьяна*.

18-19.

तेजोध्यानं श्रुतं चण्ड सूक्ष्मध्यानं शृणुष्व मे ।
बहुभाग्यवशाद्यस्य कुण्डली जाग्रती भवेत् ॥१८॥

tejodhyānaṁ śrutaṁ caṇḍa sūkṣmadhyānaṁ śṛṇuṣva me /
bahubhāgyavaśādyasya kuṇḍalī jāgratī bhavet //18//

आत्मना सह योगेन नेत्ररन्धाद्विनिर्गता ।
विहरेद्राजमार्गे च चञ्चलत्वान्न दृश्यते ॥१९॥

ātmanā saha yogena netrarandhrādvinirgatā /
viharedrājamārge ca cañcalatvānnā dṛśyate //19//

О Канда, слышал ты о *теджо-дхьян*. Теперь услышь же от меня (знание о) *сукушма-дхьян*. Когда волей высшей силы пробуждается кундалини, становится она единым с атманом, поднимается выше (уровня) глаз и вибрирует в брахмарандре. [Вибрация] эта не осязаема, ибо высока частота ее.

20.

शाम्भवीमुद्रया योगो ध्यानयोगेन सिध्यति ।
सूक्ष्मध्यानमिदं गोप्यं देवानामपि दुर्लभम् ॥२०॥

śāmbhavīmudrayā yogo dhyānayogena siddhyati /
sūkṣmadhyānamidaṁ gopyaṁ devānāmapī durlabham //20//

Успех в йоге достигается благодаря *дхьяна*-йоге, практикуемой вместе с шамбхави-мудрой. Такова *сукшма-дхьяна*, которую надлежит ревностно охранять. Не достижима она легко даже для богов.

21.

स्थूलध्यानाच्छतगुणं तेजोध्यानं प्रचक्षते !
तेजोध्यानाल्लक्षगुणं सूक्ष्मध्यानं परात्परम् ॥२१॥

sthūladhyānacchatagaṇaṁ tejodhyānaṁ pracakṣate /
tejodhyānāllakṣagaṇaṁ sūkṣmadhyānaṁ parātparam //21//

Теджо-дхьяна в сотню раз превосходит *стхула-дхьяну*. *Сукшма-дхьяна*, наивысшая из всех, в сотню тысяч раз превосходит *теджо-дхьяну*.

22.

इति ते कथितं चण्ड ध्यानयोगं सुदुर्लभम् ।
आत्मा साक्षाद्भवेद्यस्मात्तस्माद्ध्यानं विशिष्यते ॥२२॥

iti te kathitaṁ caṇḍa dhyānayogaṁ sudurlabham /
ātmā sāṅśādbhavedyasmāttasmāddhyānaṁ viśiṣyate //22//

Итак, о Канда, описал я тебе *дхьяна-йогу*, что мало кем может быть постигнута; преуспевший в ней (*йогин*) становится единым с *атманом*. Таково характерное свойство *дхьяны*.

НАСТАВЛЕНИЕ

СЕДЬМОЕ

САМАДХИ-ЙОГА

1.

समाधिश्च परो योगो बहुभागेन लभ्यते ।

गुरोः कृपाप्रसादेन प्राप्यते गुरुभक्तितः ॥१॥

samādhiśca paro yogo bahubhāgyena labhyate /
guroḥ kṛpāprasādena prāpyate gurubhatitah //1//

Самадхи — высшая *йога*, достигается благодаря великим (прежним) заслугам и милостью *гуру*, (обретенной вследствие) преданности ему.

2.

विद्याप्रतीतिः स्वगुरुप्रतीतिरात्मप्रतीतिर्मनसः प्रबोधः ।

दिने दिने यस्य भवेत्स योगी सुशोभनाभ्यासमुपैति सद्यः ॥२॥

vidyāpratītiḥ svagurupratītirātmapratītirmanasaḥ prabodhaḥ /
dine dine yasya bhavetsa yogī suśobhanābhyāsamupaiti sadyaḥ //2//

Тот *йогин* вскоре познает это совершенное состояние, кто не подвергает сомнению все, что узнал и услышал от *гуру*, кто развил в себе уверенность [в собственных силах] и чей ум от того день за днем становится все светлее.

3.

घटादिभन्नं मनः कृत्वा चैक्यं कुर्यात्परात्मनि ।

समाधिं तं विजानीयान्मुक्तसंज्ञो दशादिभिः ॥३॥

ghaṭādbhinnaṁ manaḥ kṛtvā caikyam kuryātparātmani /
samādim taṁ vijānīyānmuktasamjñyo daśādibhiḥ //3//

Отделив ум от тела, с *параматманом* объедини его. Это известно как *самадхи*, и оно не является каким-либо состоянием сознания, в том смысле, в котором, мы понимаем это слово.

4.

अहं ब्रह्म न चान्यो ऽस्मि ब्रह्मैवाहं न शोकभाक् ।

सच्चिदानन्दरूपो ऽहं नित्यमुक्तः स्वाभाववान् ॥४॥

aham brahma na cānyo'smi brahmaivāham na śokabhāk /
saccidānandarūpo'haṁ nityamuktāḥ svabhāvavān //4//

Я есть Брахман и никто иной. Истинно говорю, я есть Брахман, и только Он. Печаль неведома мне. Я суть Бытие, Сознание и Блаженство. Вечно свободен я. Всегда я тот, кем являюсь.

5-6.

शांभव्या चैव भ्रामर्या खेचर्या योनिमुद्रया ।

ध्यानं नादं रसानन्दं लयसिद्धिश्चतुर्विधा ॥५॥

śāmbhavyā chaiva bhrāmaryā khecaryā yonimudrayā /
dhyānaṁ nādāṁ rasānandaṁ layasiddhiścaturvidhā //5//

पञ्चधा भक्तियोगेन मनोमूर्च्छा च षड्विधा ।

षड्विधो ऽयं राजयोगः प्रत्येकमवधारयेत् ॥६॥

pañcadhā bhaktiyogena manomūrcchā ca ṣaḍvidhā /
ṣaḍvidho'yaṁ rājayogaḥ pratyekamavadhārayet //6//

Дхьяна, нада, расананда и лайясиддхи (состояния) достигаются благодаря шамбхави, брамари, кхечари и йонимудре соответственно. Пятое состояние (обретается) бхакти-йогой. Шестое (состояние) – это маномурчха. Таковы шесть путей раджа-йоги. Услышь же их описания.

7.

शांभवीं मुद्रिकाः कृत्वा आत्मप्रत्यक्षमानयेत् ।
बिन्दु ब्रह्ममयं दृष्ट्वा मनस्तत्र नियोजयेत् ॥७॥

śaṁbhavīm mudrikāḥ kṛtvā ātmapratyakṣamānayet /
bindu brahmamayaṁ dṛṣṭvā manastatra niyojayet //7/.

Выполнив шамбхави-мудру, [пребывай] в осознании своего Я. Узрев бинду-майя Брахмана, ум на нем сосредоточь.

8.

खमध्ये कुरु चात्मानमात्ममध्ये च खं कुरु ।
आत्मानं खमयं दृष्ट्वा न किञ्चिदपि बुध्यते ।
सदानन्दमयो भूत्वा समाधिस्थो भवेन्नरः ॥८॥

khamadhye kuru cātmānamātmamadhye ca khaṁ kuru /
ātmānaṁ khamayaṁ dṛṣṭvā na kiñcidapi budhyate /
sadānandamayo bhūtvā samādhistho bhavennaraḥ //8//

Погрузи себя в [океан] кха-майя Брахмана, пусть кха-майя Брахма наполнит тебя. Нет ничего более, лишь осознание себя кха-майя Брахманом. Единым становясь с вечным Блаженством, пребывай в состоянии самадхи.

9-10.

अनिलं मन्दवेगेन भ्रामरीकुम्भकं चरेत् ।
मन्दं मन्दं रेचयेद्वायुं भृङ्गनादं ततो भवेत् ॥९॥

anilam mandavegena bhrāmarīkumbhakaṁ caret /
Mandaṁ mandaṁ recayedvāyuraṁ bhr̥ṅganādaṁ tato bhavet //9//

अन्तःस्थं भ्रमरीनादं श्रुत्वा तत्र मनो नयेत् ।
समाधिर्जायते तत्र चानन्दः सो ऽहमित्यतः ॥१०॥

antasthaṁ bhramarīnādaṁ śrutvā tatra mano nayet /
samādhirjāyate tatra cānandaḥ so'hamityataḥ //10//

Медленно вдохни, выполни *брамари-кумбхаку*, затем постепенно выдохни. Делая так, слышать будешь звук, подобный жужжанию большой пчелы. Вслушивайся в этот звук, внутри возникающий, и внимание на нем сосредоточь. За этим последует *самадхи*, знаменуемое блаженством (осознания) «Я есть То».

11.

खेचरीमुद्रासाधनात् रसनोर्ध्वगता यदा ।
तदा समाधिसिद्धिः स्याद्वित्वा साधारणक्रियाम् ॥११॥

khecarīmudrāsādhanāt rasanordhvagatā yadā /
tadā samādhisiddhiḥ syāddhitvā sādharmaṇakriyām //11//

Когда при выполнении *кхечари-мудры*, с языком кверху повернутым, достигается самадхи, все прочие повседневные *йогические* практики оставляются.

12-13.

योनिमुद्रां समासाद्य स्वयं शक्तिमयो भवेत् ।
सुशृंगाररसेनैव विहरेत्परमात्मनि ॥१२॥

yonimudrāṁ samāsādyā svayaṁ śaktimayo bhavet /
suśṛṅgāratasenaiva viharetparamātmāni //12//

आनन्दमयः संभूत्वा ऐक्यं ब्रह्मणि संभवेत् ।
अहं ब्रह्मेति चाद्वैतसमाधिस्तेन जायते ॥१३॥

ānandamayāḥ sambhūtvā aikyaṁ brahmaṇi sambhavet /
ahaṁ brahmeti cadvaitasamādhistena jāyate //13//

Выполнив *йони-мудру* и приняв форму его Шакти, стань единым с *параматмой*, словно с любимой. Единства с Брахманом достигнешь, когда переполнен будешь *анандой* (Блаженством). *Самадхи* последует за осознанием твоего единства с Брахманом.

14-15.

स्वकीयहृदये ध्यायेदिष्टदेवस्वरूपकम् ।
चिन्तयेद्भक्तियोगेन परमाह्लादपूर्वकम् ॥१४॥

svakīyahṛdaye dhyāyediṣṭadevasvarūpakam /
cintayedbhaktiyogena paramāhlādapūrvakam //14//

आनन्दाश्रुपुलकेन दशाभावः प्रजायते ।
समाधिः संभवेत्तेन संभवेच्च मनोन्मनी ॥१५॥

ānandāśrupulakena daśābhāvaḥ prajāyate /
samādhīḥ sambhavettēna sambhavecca manonmanī //15//

Созерцай в сердце своем своего Бога-Покровителя, размышляй о нем с преданностью и радостью великой; со слезами радости и трепетом ум твой восторга (*аштасатвика бхава*) исполнится, а за тем придут *самадхи* и *манонмани*.

16.

मनोमूर्च्छा समासाद्य मन आत्मनि योजयेत् ।

परात्मनः समायोगात्समाधिं समवाप्नुयात् ॥१६॥

manomūrcchāṁ samāsādyā mana ātmani yojayet /
parātmanah samāyogātsamādhim samavāpnuyāt //16//

Манас уведи от привычного ему опыта и с *атманом* его соедини. *Самадхи* достигается единением с высшим Я.

17.

इति ते कथितं चण्ड समाधिर्मुक्तिलक्षणम् ।

राजयोगः समाधिः स्यादेकात्मन्येव साधनम् ।

उन्मनी सहजावस्था सर्वे चैकात्मवाचकाः॥१७॥

iti te kathitaṁ caṇḍa samādhirmuktilakṣaṇam /
rājaogaḥ samādhīḥ syādekātmanyeva sādhanam /
unmanī sahajāvasthā sarve caikātmavācakāḥ //17//

Так, Канда, поведал я тебе о *самадхи*, что являет собою *мукти* [освобождение]. Суть *раджа-йоги* и *самадхи* в том, чтобы достичь единения с *атманом*. (Эти два слова), равно как и *унмани* и *сахаджавастанха* — синонимы.

18.

जले विष्णुः स्थले विष्णुर्विष्णुः पर्वतमस्तके ।

ज्वालामालाकुले विष्णुः सर्वं विष्णुमयं जगत् ॥१८॥

jale Viṣṇuḥ sthale Viṣṇurviṣṇuḥ parvatamastake /
jvālāmālākule Viṣṇuḥ sarvaṁ Viṣṇumayaṁ jagat //18//

Вишну на земле и на суше пребывает, на вершине горы и в языках пламени. Всю Вселенную наполняет [собою] Вишну.

19.

भूचराः खेचराश्चामी यावन्तो जीवजन्तवः ।
वृक्षगुल्मलतावल्लीतृणाद्याः वारि पर्वताः ।
सर्वं ब्रह्म विजानीयात्सर्वं पश्यति चात्मनि ॥१९॥

bhūcarāḥ khecaraścāmī yāvanto jīvajantavaḥ /
vṛkṣagulmalatāvallītrṇādyāḥ vāri parvatāḥ /
sarvaṁ brahma vijānīyātsarvaṁ paśyati cātmani //19//

Знай, что все живые существа, что ходят по земле или летают, все деревья, кустарники и ползучие растения, трава и прочее, вода и горы – все это Брахман. Так узри же все это в *атмане*.

20.

आत्मा घटस्थचैतन्यमद्वैतं शाश्वतं परम् ।
घटाद्विभिन्नतो ज्ञात्वा वीतरागं विवासनम् ॥२०॥

ātmāghaṭasthacaitanyamadvaitaṁ śāśvataṁ param /
ghaṭādvibhinnato jñātvā vītarāgaṁ vivāsanam //20//

Атман есть чайтанья, что пребывает в теле. Нет сомнений, что наивысший он и Вечный. Осознавай, что не связан он с телом – и освободишься от страстей и желаний.

21.

स्वदेहे पुत्रदारादिबान्धवेषु धनादिषु ।
सर्वेषु निर्ममो भूत्वा सताधिं समवाप्नुयात् ॥२१॥

evaṁ mithaḥ samādhiḥ syātsarvasaṁkalpavarjitaḥ /
svadehe putradārādibāndhaveṣu dhanādiṣu /
sarveṣu nirmamo bhūtvā samādhiṁ samavāpnuyāt //21//

Подобное *самадхи* лишено любого сознательного опыта. Обрети его, потеряв интерес ко всему: к своему телу, детям, жене, родственникам и благосостоянию.

22.

तत्त्वं लयामृतं गोप्यं शिवोक्तं विविधानि च ।
तेषां संक्षेपमादाय कथितं मुक्तिलक्षणम् ॥२२॥

tatvaṁ layāmṛtaṁ gopyaṁ śivoktaṁ vividhāni ca /
teṣāṁ saṁkṣepamādāya kathitaṁ muktilakṣaṇam //22//

Разными словами разъяснял Шива тайную Истину, возвышенную *лайю*. Я лишь кратко описал тебе все то, что ведет к *мукти*.

23.

इति ते कथितं चण्ड समाधिर्दुर्लभः परः ।
यं ज्ञात्वा न पुनर्जन्म जायते भूमिमण्डले ॥२३॥

iti te kathitaṁ caṇḍa samādhirdurlabhaḥ paraḥ /
yaṁ jñātvā na punarjanma jāyate bhūmimaṇḍale //23//

Именно так, о Канда, разъяснил я тебе великое *самадхи*, что столь редко встречается. Испытав его, не рождаются больше на этой Земле.

СЛОВАРЬ КЛЮЧЕВЫХ ПОНЯТИЙ

А

АГНИ-БИДЖА – мантра стихии огня, РАМ

ответствующей биджа-мантрой, визуализацией и медитацией.

АДЖАПА-ГАЯТРА – мантра СО-ХАМ или ХАМ-СО, сопровождающая процесс дыхания СО (вдох) – ХАМ (выдох). Считается что человек произносит её 21600 раз в сутки, то есть в среднем 15 раз в минуту (что равно средней частоте дыхания). СО-ХАМ означает «То есть Я», Хамсо – «лебедь».

АНАНДА – блаженство.

АНТАР-ДХАУТИ – 4 техники внутреннего очищения (ватасара, варисара, вахнисара и бахискрита).

АДХАРА – опора, основание. В тексте упоминается 16 адхар в значении «опор внимания», мест концентрации в теле, более известных как мармы.

АПАНА – вайю, жизненный ветер, приписываемый самому нижнему центру (см. Муладхара Чакра), расположенному возле ануса и связанному с крестцовым сплетением. Апана отвечает за все процессы выделения из организма излишних материалов в виде кала, мочи, пота, углекислого газа, и так далее. Этот ветер имеет красный или оранжевый цвет.

АДХО-ДХАРАНА – процесс сосредоточения на стихии Земли, с соответствующей биджа-мантрой, визуализацией и медитацией.

АСАНА («поза, сидение») – поза, являющаяся третьим звеном (анга) восьмеричной йоги Патанджали. Согласно Патанджали, она должна быть уравнове-

АМБХАСИ-ДХАРАНА – процесс сосредоточения на стихии Воды, с соо-

шенной и приятной. Это достигается избавлением от усилий во время ее выполнения и правильным отношением разума, который перенимает это телесное равновесие путем размышления о совершенном и бесконечном покое, присущем основе всего сущего. При условии такого равновесия и покоя, которое предполагает отсутствие внутренних противоречий и затрат мышечной энергии, тело может очень долго пребывать в радостном состоянии, не уставая и не обращая практически никакого внимания на внешние раздражители.

АТМАН («сам; Я») – истинное Я, в противоположность ложному индивидуальному Я личности, которое человек считает собой. В философии веданты атман есть единый, присутствующий во всем сущем Абсолютный Дух, свободный от любой обусловленности и от любых признаков субъекта и объекта, от разума и от материи, хотя он часто проявляется в форме отдельных Я, дживатма. Эквивалентным понятием в философии санкхья является пуруша, однако пуруши рассматриваются не как единственный Дух, но как неисчислимое их множество. На этом высочайшем уровне мышления, однако, вне категорий разума и тела, Многообразие и Единство неразличимы.

АШВИНИ – кобылица.

АШВИНИ-МУДРА – сокращение мышц ануса.

Б

БАНДХА («замок, узел») – особый прием, используемый в хатха-йоге для сосредоточения жизненной силы в различных частях тела.

БАСТИ – очищение толстого кишечника водой (джала-басти) или воздухом (шуска-басти).

БАХИШКРИТА – очищение прямой кишки.

БИДЖА-МАНТРА («семенной слог») – первичная мантра наподобие ОМ, РАМ или ЯМ.

БИНДУ – буквально: «капля», «крошечная точка». В произнесении слова «Ом» присутствует назальный эффект, так как губы закрыты и обычный звук «м» произнести нельзя. Этот звук называется нада и обозначается маленьким горизонтально расположенным полумесяцем над буквой «о». В чаше полумесяца ставится точка, обозначающая завершающую стадию нада, в которой звук становится очень тонким и постепенно угасает. Определение продолжительности этого звука полностью отводится человеку, произносящему Ом.

БРАМАРИ – пчела.

БРАМАРИ-КУМБХАКА — задержка дыхания во время брамари-пранаямы, где выдох выполняется с характерным жужжащим звуком.

БРАХМА — Бог-Создатель знаменитой средневековой индуистской божественной триады, известной как тримурти. Двумя другими божествами являются Вишну (как Охранитель) и Шива (как Разрушитель). Брахму необходимо отличать от брахмана, который есть вечная, безличная основа существования, превосходящая все божества.

БРАХМАН — абсолют, согласно веданте; трансцендентная основа сущего, которая отлична от Брахмы, Создателя.

БРАХМАРАНДРА — дыра Брахмы, отверстие в верхней части черепа.

БХАДРАСАНА — благостная поза.

БХАКТИ-ЙОГА — йога эмоционального поклонения избранному Божеству.

БХАЛАБХАТИ — см. капалабхати.

БХАЛАРАНДХРА — мягкое небо.

БХАСТРИКА — дыхание кузнечных мехов.

БХУДЖАНГА — кобра.

БХУДЖАНГАСАНА — поза кобры.

БХУДЖАНГИНИ-МУДРА — заглатывание воздуха.

В

ВАДЖРА — алмаз.

ВАДЖРАСАНА — алмазная поза.

ВАДЖРА-НАДИ — энергетический канал, соединяющий половые органы с мозгом.

ВАДЖРОЛИ-МУДРА — метод воздействия на ваджра-нади.

ВАЙАВИ-ДХАРАНА — процесс сосредоточения на стихии Воздуха, с соответствующей биджа-мантрой, визуализацией и медитацией.

ВАЙШВАНАРИ-ДХАРАНА — процесс сосредоточения на стихии Огня, с соответствующей биджа-мантрой, визуализацией и медитацией.

ВАЙЮ — Бог ветра в древнеиндийской мифологии.

Жизненный ветер. Подразделяется на пять главных ветров (прана, апана, самана, व्याна, удана) и пять второстепенных (Нага, курма, крикара, девадатта, дхананджая).

Циркулируя в теле вайю опосредует те или иные процессы: прана — дыхание; апана — выделение; самана — пищеварение; व्याна — кровообращение; удана —

ощущения; нага исполняет функцию рвоты, икоты и приведения в сознание; курма открывает и закрывает веки, вызывает видения; крикара вызывает чихание, голод, жажду, кашель; девадатта вызывает сон, зевоту; дхананджая рассеяна по всему телу и остается в нем после смерти.

ВАЙЮ –ТАТТВА – стихия Воздуха

ВАРИСАРА-ДХАУТИ – очистительная процедура, шанкх-пракшалана.

ВАСО-ДХАУТИ – очистительная процедура, вастра-дхаути, заглатывание полоски ткани.

БАТАКРАМА – разновидность капалабхати, выполняется поочередно через левую и правую ноздрю.

БАТАСАРА – очистительная процедура, с заглатыванием воздуха ртом и последующим выведением его через задний проход.

ВАХАНА – ездовое животное.

ВАХНИСАРА-ДХАУТИ – очистительная процедура, уддийяна-бандха крийя.

ВЕДЫ – Величайшие священные тексты, первичный источник религий Индии. Наиболее мистические ее части, особенно «Упанишады», стали основой джняна-йоги веданты, а также источником вдохновения в бхакти-йоге.

ВИРА – герой.

ВИРАСАНА – поза героя.

ВРИКШАСАНА – поза дерева.

ВЬЮОМА – макушка.

ВЬЮТКРАМА – очистительная процедура, очищение носоглотки водой.

ВЬЯНА – вайю, жизненный ветер, который описывается как переносимый по всему телу нечто существенное для всех его каналов. Он связан особыми отношениями с чакрой между основанием корпуса и пупком (свадхистана чакра), которая соответствует простатическому сплетению. Цвет этого вайю красный, розовый, бледно-розовый или подобный цвету «луча света».

Г

ГАРУДА – царь птиц, ездовое животное бога Индры.

ГАРУДАСАНА – поза Гаруды.

ГОМУКХА – морда коровы.

ГОМУКХАСАНА – поза коровьей морды.

ГОРАКША – основатель секты канпхата и древний наставник хатха-йоги, живший в десятом или одиннадцатом веке.

ГОРАКШАСАНА – поза Горакши.

ГУНА («волокно; качество») – в йоге, санхье и многих школах веданты один из трех первичных элементов природы (праkritи): саттва (принцип, начало ясности), раджас (принцип, начало активности), и тамас (принцип, начало инертности). Взаимодействие их между собой создает весь проявленный и непроявленный космос, включая все психомыслительные явления.

ГУПТАСАНА – скрытая поза.

ГУРУ («тяжелый; весомый») – духовный учитель.

ГХАТИ-ЯНТРА – водяное колесо.

ГХИ – топленое масло.

Д

ДАНДА-ДХАУТИ – очистительная процедура, введение полый трубки в пищевод.

ДЖАЛА-БАСТИ – очистительная процедура, очищение толстого кишечника водой.

ДЖАЛАНДХАРА – Петлерукий, одно из имён Бога Смерти, Ямы.

ДЖАЛАНДХАРА-БАНДХА – шейный замок.

ДЖАЛАНДХАРА-МУДРА – джаландхара-бандха.

ДЖИВА – («живое существо»). Душа или ограниченная человеческая личность, которая воспринимает себя как отличную от других и не знает трансцендентное Я.

ДЖИВААТМА («живущее Я») – индивидуальное Я в противоположность трансцендентному Я (атман). То же самое, что и джива.

ДЖЬОТИ – свет, сияние.

ДЖЬОТИ-ДХЬЯНА – сосредоточение на свете.

ДРДХАТА – сила.

ДХАЙРЬЯМ – уравновешенность.

ДХАНУ – лук.

ДХАНУРАСАНА – поза лука.

ДХАРАНА («удержание») – сосредоточение, шестое звено (анга) восьмеричной йоги Патанджали, заключающееся в длительной концентрации внимания на единичном мысленном предмете и ведущее к созерцанию (дхьяна).

ДХАТУ – ткани тела (плазма, кровь, мышцы, жир, кости, нервы, оджас).

ДХАУТИ – очистительные процедуры.

ДХЪЯНА («созерцание») – созерцательное углубление, или медитация, седьмое звено (анга) восьмеричной йоги Патанджали, которое понимается как углубление сосредоточения (дхарана).

ДХЪЯНА-ЙОГА – йога сосредоточения.

И

ИДА – канал, расположенный слева от сушумны. Он описывается как закручивающийся вокруг сушумны и заканчивающийся в левой ноздре или в аджна чакре.

ИНДРИИ – органы чувств (джнянендрии) и органы действия (кармендрии).

Й

ЙОГА («союз») – 1. Духовная или мистическая практика. 2. Одна из шести классических индийских школ мысли, систематизированная Патанджали в его Йога-сутре.

ЙОГИН – практикующий йогу.

ЙОНИ-МУДРА – мудра, выполняемая с закрытием ушей, глаз, носа и рта.

К

КАКИ – ворона.

КАКИ-МУДРА – мудра вороны.

КАЛПАВРИКША – дерево желаний.

КАПАЛАБХАТИ – очистительная процедура.

КАРМА – действие вообще; обязанность, долг; ритуальное поклонение.

КЕВАЛА-КУМБХАКА – спонтанная остановка дыхания.

КУККУТАСАНА – поза петуха.

КУМБХАКА – задержка дыхания.

КУНДАЛИНИ – сила, описываемая покоящейся свернутой, как змея, тремя кольцами, в полости, расположенной в основании позвоночника.

КУРМА – один из младших вайю, жизненных ветров.

КУРМАСАНА – поза черепахи.

КХЕЧАРИ-МУДРА – мудра, выполняемая заведением языка в носоглотку.

Л

ЛАГХАВАМ – лёгкость.

ЛАЙЯ – растворение.

ЛАУЛИКИ – наули.

М

МАЙЯ («мера») – наваждение, или иллюзорный мир.

МАКАРА – белый крокодил, ездовое животное Бога Вод Варуны.

МАКАРАСАНА – поза крокодила.

МАНАС («разум») – низший ум, который понимается как местопребывание чувств (индрия) и сам рассматривается как один из органов чувств.

МАНДУКА – лягушка.

МАНДУКАСАНА – поза лягушки.

МАНОМУРЧХА – состояние, достигаемое благодаря мурчха-пранаяме.

МАНОМАНИ – состояние счастья и блаженства, достигаемое практикой пранаямы.

МАНТРА – священный звук, который наделяет ум силой для сосредоточения и преодоления, трансценденции обычных состояний сознания. Мантра может состоять из одного «семенного» (биджа) слога наподобие ОМ или цепочки звуков и слов, которая может и не иметь смысла.

МАТАНАГИНИ-МУДРА – процедура промывания носоглотки в двух направлениях.

МАТСИЕНДРА («владыка рыб», «матсия + индра») – великий подвижник тантризма и, возможно, основатель школы Йогини Каулы, которого традиция признает учителем Горакши.

МАТСЬЯ – рыба.

МАТСЬЯСАНА – поза рыбы.

МАЮРА – павлин.

МАЮРАСАНА – поза павлина.

МИТАХАРА – умеренность.

МРИТА – смерть.

МУДРА («печать») – телесная манипуляция, заставляющая энергетические потоки течь особым, необычным образом.

МУКТАСАНА – поза освобождения.

МУКТИ (МОКША) («освобождение») – согласно индуистской этике наивысшее из четырех возможных человеческих устремлений (пуруша-артха). Синонимично самопознанию.

МУЛАБАНДХА – тазовый замок.

МУЛАДХАРА – колесо, или лотос в основании позвоночника, примерно посередине между анусом и половыми органами. Он имеет четыре лепестка красного цвета,

которым соответствуют звуки «В», «Ш» (небный), «Ш» (церебральный) и «С». В центре чакры расположен огненный треугольник (в котором пребывает свернутая кольцами кундалини) в желтом квадрате, символизирующем материальный принцип земли; часто в нем изображают слона, означающего физическую силу и постоянство — силы, с помощью которых земля удерживает свою трехмерную форму. Биджа мантра этой стихий и этой чакры — слог лам; это основной слог, а звуки лепестков могут дополнять и изменять его.

МУЛА-ШОДХАНА — очищение прямой кишки.

МУРЧЧА — обморок, экстаз.

Н

НАБХОМУДРА — небный замок

НАДА («звук») — первичный звук (ШАБ-ДА) вселенной, иногда им называют священную мантру ОМ. У него различные формы проявления, которые можно слышать как внутренний звук, когда созерцание достигает определенной глубины.

НАДИ («ток, канал») — согласно индуистскому эзотеризму, человеческое тело (или, скорее, его тон-

кий собрат) состоит из сети каналов, по которым течет жизненная сила (прана). Часто речь идет о 72 000 каналов. Из них наиболее важными являются три, а именно ида, пингала и сушумна. Последний канал тянется от низшего психоэнергетического центра в основании позвоночника к локусу над макушкой головы, и как раз по этому срединному пути должна двигаться пробужденная кундалини.

НЕТИ — очищение носа.

НИГАРБХА-ПРАНАЯМА — пранаяма без использования мантр.

НИРЛИПТАМ — незапятнанность.

НИРМАНУ — очищение нади.

П

ПАДМА — см. чакра.

ПАДМАСАНА — поза лотоса.

ПАРАМАТМАН — Высшее Я.

ПАСШИМОТТАНАСАНА — поза растяжения задней поверхности тела.

ПАШИНИМУДРА — мудра для пробуждения Кундалини.

ПИНГАЛА — энергетический канал.

ПРАЛАЙА — исчезновение вселенной.

ПРАНА («жизнь») – жизненная сила, поддерживающая тело, которая имеет пять основных форм: прана, апана, самана, удана и व्याна.

ПРАНАВА – гул, находящийся в основе вселенной; ОМ.

ПРАНАЯМА («управление дыханием») – тщательное регулирование (или расширение, аяма) дыхания, что является четвертым звеном восьмеричной йоги Патанджали.

ПРАТЯХАРА («отстранение, отвлечение») – отстранение чувств, пятое звено восьмеричной йоги Патанджали.

ПУРАКА – буквально: «наполнение». Процесс вдоха в пранаяме.

ПУРАНА («древнее предание») – вид популярной религиозной энциклопедии, охватывающей космологию и теологию, но особенно предания о царях и мудрецах.

Р

РАДЖА-ЙОГА («царская йога») – позднейшее обозначение для восьмеричной йоги Патанджали, введенное, чтобы отличать ее от хатха-йоги.

РАДЖАС (от корня радж, «пыл, страсть») – качество или принцип

активности, деятельности, одна из трех первичных составляющих (гуна) природы (праkriti).

РАСАНАНДА – вкусовые ощущения, возникающие в процессе выполнения кхечари-мудры.

РЕЧАКА – буквально: «опустошение». Процесс выдоха в пранаяме.

С

САГАРБХА – пранаяма с использованием мантр.

САМАДХИ («экстаз») – восьмое звено восьмеричной йоги Патанджали. Состоит во временном отождествлении субъекта и созерцаемого объекта и принимает две основные формы: когнитивный экстаз (сампраджната-самадхи), который включает ряд спонтанно возникающих мыслей, и некогнитивный экстаз (асампраджната-самадхи), который свободен от всякого мышления.

САМАНА – вайю, жизненный ветер, приписываемый пупочному центру, или солнечному сплетению и связанный с надчревым сплетением, и следовательно, с процессами пищеварения.

САМАНА-НАДИШУДДХА – очищение нади с использованием биджа-мантр.

САТТВА («истовость») — принцип чистого бытия, или ясности, который является высшим типом первичной составляющей (гуна) природы (пракрити).

САХАДЖА («двуединный») — средневековый термин, выражающий то обстоятельство, что трансцендентная реальность и эмпирическая реальность единосущны. Он часто передается словом «спонтанный», или «естественный».

САХАСРАРА («колесо с тысячью спиц») — психоэнергетический центр над макушкой головы, который в тантризме является местом назначения пробужденной змеиной силы (купдалини-шакти).

САХИТА-КУМБХАКА — намеренная остановка дыхания.

СВАРГАЛОКА — рай.

СВАСТИКА — благой символ.

СВАСТИКАСАНА — поза свастики.

СИДДХАСАНА — совершенная поза.

СИДДХИ («совершенство, осуществленность») — 1. Духовное совершенство; то есть достижение отождествления с конечной Реальностью, или освобождением (мокша). 2. Сверхъестественная сила, особенно, восемь великих способностей, которые обретают-

ся вследствие совершенного подвижничества.

СИМХА — лев.

СИМХАСАНА — поза льва.

СИТАЛИ-КУМБХАКУ — охлаждающая пранаяма.

СТХАРИЙЯМ — устойчивость.

СТХУЛА-ДХЬЯНА — грубое сосредоточение.

СУКХА — удобная поза (от сукха — «удовольствие, наслаждение»).

СУКШМА — тонкая.

СУКШМА-ДХЬЯНА — тонкое сосредоточение.

СУРЬЯ — Солнце

СУРЬЯБХЕДА — дыхание через правую ноздрю.

СУРЬЯБХЕДА-КУМБХАКА — задержка при дыхании через правую ноздрю.

СУРЬЯБХЕДАНА — см. сурьябхеда.

СУШУМНА — канал (нади) в тонком теле, пролегающий вдоль позвоночника, в позвоночном столбе, начинаясь от чакры в его основании (муладхара) и завершаясь в черепе. В нем пролегает более

тонкий канал, ваджрини-нади, а в том – еще один, читрини. Толщина последнего считается сравнимой с тысячной долей толщины волоса; на него нанизаны остальные чакры и по нему поднимается кундалини. Отверстие этого канала в его основании, перекрытое головой кундалини, называется брахмарандра.

Рядом с сушумной расположены два других канала: справа пингала, а слева – ида, которые обвиваются вокруг сушумны и соединяются в аджна чакре.

Т

ТАДАГИ – пруд.

ТАДАГИ-МУДРА – мудра пруда.

ТАМАС («темнота») – косное начало, принцип инертности, являющийся одним из трех первичных элементов (гуна) природы (пракрити). В человеке проявляется в форме вялости или лености тела, апатичности эмоций и предубежденности разума или предрассудках.

ТАНТРА («ткань») – 1. Вид священной литературы, относящейся к тантризму и прежде всего связанный с ритуальным поклонением женскому божественному принципу, иначе ишкти. 2. Тантризм – многообразное религиозное и культурное движение, возникшее в первые века нашей эры и достигшее

своего расцвета к концу первого тысячелетия. Тантризм делится на правое (консервативное) и левое (аморальное) направления.

ТАТТВА («реальность») – 1. Конечная Реальность. 2. Принцип или категория бытия, наподобие высшего ума (буддхи), низшего ума (манас), органов чувств (индрий) и материальных первоэлементов (бхута).

ТЕДЖО-ДХЬЯНА – сосредоточение на сиянии.

ТЕДЖО-МАЙЯ – сияющая иллюзия.

ТРАТАКА – концентрация взгляда.

У

УДАНА – ваю, жизненный ветер, приписываемый горловому центру, который связан с горловым сплетением и, по-видимому, отвечает за работу мышц груди, осуществляющих дыхательные движения, и за деятельность легких.

УДДИЯНА – бандха с втягиванием живота после выдоха.

УДЖДЖАЙИ – специфическое дыхание, осуществляемое с поджатой голосовой щелью. Выполняется с характерным шипящим звуком.

УДЖДЖАЙИ-КУМБХАКА – задержка дыхания во время уджайи-пранаямы.

УНМАНИ – безмыслие.

УТКАТАСАНА – поза силы.

УТТАНА-КУРМАСАНА – вариант позы черепахи.

УТТАНА-МАНДУКАСАНА – вариант позы лягушки.

УШТРА – верблюд.

УШТРАСАНА – поза верблюда.

ХАТХА-ЙОГА – йога тела, солнечно-лунная йога, мощная, выполняемая с усилием.

ХРИД-ДХАУТИ – очищение сердца, процедура, выполняемая с помощью заглатывая стебля растения, полосы ткани или рвоты.

Ч

ЧАКРА («колесо») – психоэнергетический центр тела; другое название – падма (лотос). Шесть чакр расположены на уровне различных органов тела вдоль сушумны, энергетического канала, проходящего по позвоночнику и его аналогу в тонких телах. Чакры имеют следующие имена и положение: 1. Муладхара: основание позвоночника, возле ануса. 2. Свадхистана: на уровне половых органов. 3. Манипура: на уровне пупка. 4. Анахата: на

уровне сердца. 5. Вишуддха: на уровне горла. 6. Аджна: на уровне бровей.

ЧАНДРА – луна, а также соответствующее божество.

ЧИТТА («сознание, ум») – ограниченный ум, душа или сознание, которые зависят от величины внимания.

Ш

ШАВАСАНА – поза трупа.

ШАКТИ-НАДИ – прямая кишка.

ШАКТИЧАЛАНА – встряхивание Шакти, мудра.

ШАЛАБХАСАНА – поза саранчи.

ШАМБХАВИ-МУДРА – сосредоточение на межбровье.

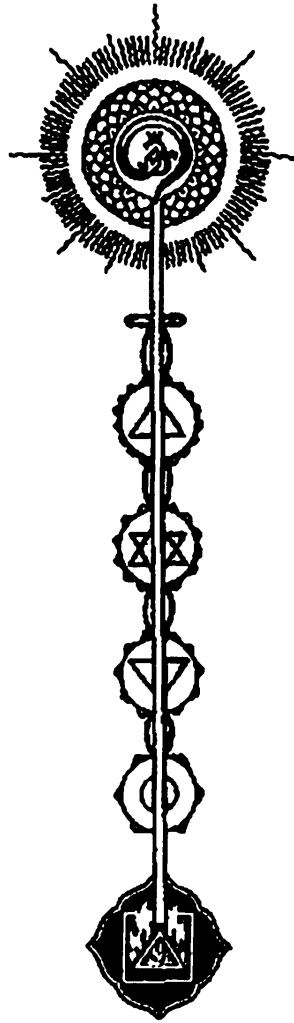
ШАСТРА («учение, руководство») – предмет знания, обычно книга.

ШАТКАРМА – шесть очистительных действий.

ШИТКРАМА – очищение носа.

ШОДХАНА – очищение.

ШУСКА-БАСТИ – втягивание воздуха в толстый кишечник с помощью выполнения наули.



В издательском доме «Постум»
готовятся к изданию:

1.

Васиштха-самхита.
Средоточие йоги.

2.

Брихат Йога Яджнавалкья смрити.
Полное собрание поучений Яджнавалкьи.

3.

Хатха-йога прадипика.
Прояснение хатха-йоги Сватмарамы.

RITAMBHARA
yoga products
ऋतभरा



ВСЕ, ЧТО ВАМ НУЖНО ДЛЯ ПРАКТИКИ ЙОГИ

Апгрейды, чеканы,
рамки и другие мелочи

•

Всё для йоги: ковры,
матрасы, одеяла, подушки

•

Одежда для занятий йогой

•

Книжки, журналы и папки

•

Музыка, видео

DO YOUR PRACTICE AND BE FREE

www.ritambhara.com

+7 926 204 00 01

+7 926 00 00 800

Научно-популярное издание

ГХЕРАНДА САМХИТА НАСТАВЛЕНИЯ МУДРЕЦА ГХЕРАНДЫ

Перевод Дмитрия и Марии Деминых

Редактор-составитель: Сергей Агапкин
Дизайн серии, верстка: Юлии Мазо
Иллюстрации: Юлии Мазо

Подписано в печать 22.01.09
Печать офсетная. Бумага офсетная, 80 г/м²
Гарнитура «Квант Антика»

Тираж 3 000 экз.
Заказ № 556

Отпечатано в типографии МГУ им. М.В. Ломоносова
Москва, ул. Академика Хохлова, д.12

Издательский Дом «Постум»
www.postum.ru