

# ГОРАКША-ШАТАКА

Текст «Горакша-Шатака» соответствует 1-й части текста «Горакша-Паддхати». Здесь приводится вариант, найденный и опубликованный Г. Бриггсом в 1938 г. в книге «Горакхнатх и Канпхата Йоги». Однако в его перевод внесены исправления в соответствии с доктриной Натхов (Школа Йоги Натхов, 2020г)

ॐ हठयोग गोरक्षशतक प्ररम्भः ।

**om haṭhayoga gorakṣaśataka prarambhaḥ ।**

OM, Горакша начинает сто стихов Хатха Йоги.

श्रीगुरुं परमानन्दं वन्दे स्वानन्द-विग्रहम् ।

यस्य संनिध्य-मात्रेण चिदानन्दायते तनुः ॥ १ ॥

**śrī-gurum paramānandaṁ vande svānanda-vigrahaṁ ।**

**yaśya saṁnidhya-mātreṇa cidānandāyate tanuḥ ॥1॥**

Я склоняюсь перед великим Гуру, который есть высшее блаженство, находясь рядом с которым, любой становится ничем, только знанием и блаженством. (1)

अन्तर्निश्चलितात्मदीप-कलिका-स्वाधार-बन्धादिभिः

यो योगी युग-कल्प-काल-कलनात् त्वं जजेगीयते ।

ज्ञानामोद-महोदधिः समभवद् यत्रादिनाथः स्वयं

व्यक्ताव्यक्त-गुणाधिकं तम् अनिशं श्रीमीननाथं भजे ॥ २ ॥

**antar-nīścalitātma-dīpa-kalikā-svādhāra-bandhādibhiḥ**

**yo yogī yuga-kalpa-kāla-kalanāt tvam jajegīyate ।**

**jñānāmōda-mahodadhiḥ samabhavad yatrādināthaḥ svayaṁ**

**vyaktāvyakta-guṇādhikaṁ tam anīśaṁ śrī-mīnanāthaṁ bhaje ॥2॥**

Я ежеминутно преклоняюсь перед тем, кто восхвален как йог, благодаря практике адхара-бандхи и других упражнений, в лучах неизменного внутреннего света его души, отсчитывающего время через юги и кальпы, в ком находится сама божественная сущность, кто есть океан счастья, принявший форму, кто превосходит в обоих качествах - выраженного и невыраженного, кто есть гуру Шри Минанатх [Матсьендранатх]. (2)

नमस्कृत्य गुरुं भक्त्या गोरक्षो ज्ञानम् उत्तमम्।

अभीष्टं योगिनां ब्रूते परमानन्द-कारकम् ॥ ३ ॥

**namaskṛtya guruṁ bhaktyā gorakṣo jñānam uttamam |**

**abhīṣṭaṁ yogināṁ brūte paramānanda-kāraḥ ||3||**

Приветствуя своего Гуру с преданностью, Горакша описывает высшее знание, желанное йогом, для высшего блаженства. (3)

गोरक्षः शतकं वक्ति योगिनां हित-काम्यया।

ध्रुवं यस्यावबोधेन जायते परमं पदम् ॥ ४ ॥

**gorakṣaḥ śatakaṁ vakti yogināṁ hita-kāmyayā |**

**dhruvaṁ yasyāvabodhena jāyate paramaṁ padam ||4||**

Горакша провозглашает сто стихов, полученных, несомненно, от высшего сознания, с пожеланиями пользы для йогов. (4)

एतद् विमुक्ति-सोपानम् एतत् कालस्य वञ्चनम्।

यद् व्यावृत्तं मनो मोहाद् आसक्तं परमात्मनि ॥ ५ ॥

**etad vimukti-sopānam etat kālasya vañcanam |**

**yad vyāvṛttaṁ mano mohād āsaktaṁ paramātmani ||5||**

То сознание обманет смерть, которое отвернулось от чувственных удовольствий и соединилось с высшим духом, являющимся лестницей к полному освобождению. (5)

द्विजसेवित-शाखस्य श्रुति-कल्प-तरोः फलम्।

शमनं भव-तापस्य योगं भजति सज्जनः ॥ ६ ॥

**dvija-sevita-śākhasya śruti-kalpa-taroḥ phalam |**

**śamanaṁ bhava-tāpasya yogaṁ bhajati sajjanaḥ ||6||**

Превосходные люди следуют йоге, разрушающей мирские страдания, которая есть плод дерева желаний, которое явлено в образе священных писаний, ветви которого населены дваждырожденными. (6)

आसनं प्राण-संयामः प्रत्याहारोथ धारणा।

ध्यानं समाधिर् एतानि योगाङ्गानि भवन्ति षट् ॥ ७ ॥

**āsanam prāṇa-samyāmaḥ pratyāhārotha dhāraṇā |**

**dhyānam samādhir etāni yogāṅgāni bhavanti ṣaṭ ||7||**

Асана, прана-самьяма, пратьяхара, дхарана, дхьяна и самадхи есть шесть частей йоги. (7)

आसनानि तु तावन्ति यावत्यो जीव-जातयः।

एतेषाम् अखिलान् भेदान् विजानाति महेश्वरः ॥ ८ ॥

**āsanāni tu tāvanti yāvatyo jīva-jātayaḥ |**

**eteṣām akhilān bhedaṅ vijānāti maheśvaraḥ ||8||**

Существует столько асан, сколько разновидностей живых существ. Все различия между ними понимает только Махешвара. (8)

चतुराशीति-लक्षाणां एकम् एकम् उदाहृतम्।

ततः शिवेन पीठानां षोडशानां शतं कृतम् ॥ ९ ॥

**caturāśīti-lakṣāṇāṁ ekam ekam udāhṛtam |**

**tataḥ śivena pīṭhānām ṣoḍeśānām śataṁ kṛtam ||9||**

Каждая из 84, 00, 000 поз была объяснена Шивой. Из них он выбрал 84. (9)

आसनेभ्यः समस्तेभ्यो द्वयम् एव विशिष्यते।

एकं सिद्धासनं प्रोक्तं द्वितीयं कमलासनम् ॥ १० ॥

**āsanebhyaḥ samastebhyo dvayam eva viśiṣyate |**

**ekam siddhāsanam proktaṁ dvitīyam kamalāsanam ||10||**

Среди этих 84 были выбраны две: сиддхасана и камаласана [поза лотоса]. (10)

योनि-स्थानकम् अङ्घ्रि-मूल-घटितं कृत्वा दृढं विन्यसेन्

मेढ्रे पादम् अथैकम् एव नियतं कृत्वा समं विग्रहम्।

स्थाणुः संयमितेन्द्रियोचल-दृशा पश्यन् भ्रुवोर् अन्तरम्

एतन् मोक्ष-कवाट-भेद-जनकं सिद्धासनं प्रोच्यते ॥ ११ ॥

**yoni-sthānakam aṅghri-mūla-ghaṭitam kṛtvā dṛḍham vinyasen  
meḍhre pādama athaikam eva niyataṁ kṛtvā samaṁ vigrahaṁ |  
sthāṇuḥ saṁyamitendriyocala-dṛśā paśyan bhruvor antaram  
etan mokṣa-kavāṭa-bheda-janakam siddhāsanam procyate ||11||**

Йогу следует твердо надавливать левой пяткой на промежность и правой пяткой – чуть повыше мужского органа, удерживая тело неподвижным, вертикальным и фиксированным, удерживая чувства под контролем, неподвижно созерцая точку между бровей. Эта поза, которая открывает дверь к освобождению, называется сиддхасаной. (11)

**वामोरुपरि दक्षिणं हि चरणं संस्थाप्य वामं तथा  
दक्षोरुपरि पश्चिमेन विधिना धृत्वा कराभ्यां दृढम्।  
अङ्गुष्ठौ हृदये निधाय चिबुकं नासाग्रम् आलोकयेद्  
एतद्-व्याधि-विकार-हारि यमिनां पद्मासनं प्रोच्यते ॥ १२ ॥**

**vāmorūpari dakṣiṇam hi caraṇam saṁsthāpya vāmaṁ tathā  
dakṣorūpari paścimena vidhinā dhṛtvā karābhyāṁ dṛḍham |  
aṅguṣṭhau hṛdaye nidhāya cibukaṁ nāsāgram ālokayed  
etad-vyādhi-vikāra-hāri yaminām padmāsanaṁ procyate ||12||**

Положив правую ногу на левое бедро и левую ногу на правое бедро, зафиксировав подбородок на груди, следует созерцать кончик носа. Эта поза, уничтожающая болезни, разрушающая физические и умственные беспокойства, называется позой лотоса или падмасаной. (12)

**षट्चक्रं षोडशाधारं त्रिलक्षं व्योम-पञ्चकम्।  
स्व-देहे ये न जानन्ति कथं सिध्यन्ति योगिनः ॥ १३ ॥**

**ṣaṭ-cakraṁ ṣoḍaśādhāraṁ trilakṣaṁ vyoma-pañcakam |  
sva-dehe ye na jānanti katham sidhyanti yoginaḥ ||13||**

Как может называться совершенным тот йог, кто не знает 6 чакр, 16 адхар, 3,00,000 каналов нади и 5 вьом в своем теле? (13)

**एकस्तम्भं नवद्वारं गढं पञ्चाधिदैवतम्।  
स्व-देहं ये न जानन्ति कथं सिध्यन्ति योगिनः ॥ १४ ॥**

**eka-stambhaṁ nava-dvāraṁ gr̥haṁ pañcādhidaivatam |  
sva-dehaṁ ye na jānanti kathaṁ sidhyanti yoginaḥ ||14||**

Как может называться совершенным тот йог, кто не знает своего тела, дома с одной колонной, 9 дверьми и 5 божествами? (14)

**चतुर्दलं स्याद् आधारः स्वाधिष्ठानं च षट्-दलम्।**

**नाभौ दश-दलं पद्मं सूर्य-सङ्ख्य-दलं हृदि॥ १५॥**

**caturdalaṁ syād ādhāraḥ svādhiṣṭhānaṁ ca ṣaṭ-dalam |  
nābhau daśa-dalaṁ padmaṁ sūrya-saṅkhyā-dalaṁ hṛdi ||15||**

4-х лепестковый лотос – это адхара, а 6-ти лепестковый – свадхиштхана. В пупке находится 10-ти лепестковый лотос, а в сердце – 12-ти лепестковый (аспекты Сурьи) лотос. (15)

**कण्ठे स्यात् षोडश-दलं भ्रू-मध्ये द्विदलं तथा।**

**सहस्र-दलम् आख्यातं ब्रह्म-रन्ध्रे महा-पथे॥ १६॥**

**kaṅṭhe syāt ṣoḍaśa-dalaṁ bhrū-madhye dvidalaṁ tathā |  
sahasra-dalam ākhyātaṁ brahma-randhre mahā-pathe ||16||**

16-ти лепестковый лотос – в горле, 2-х лепестковый – между бровей, 1000-лепестковый лотос находится в брахмарандхре на великом пути. (16)

**आधारः प्रथमं चक्रं स्वाधिष्ठानं द्वितीयकम्।**

**योनि-स्थानं द्वयोर् मध्ये काम-रूपं निगद्यते॥ १७॥**

**ādhāraḥ prathamam cakram svādhiṣṭhānaṁ dvitīyakam |  
yoni-sthānaṁ dvayor madhye kāma-rūpaṁ nigadyate ||17||**

Адхара – это первая чакра, свадхиштхана – вторая, место йони находится между ними и называется Камарупа. (17)

**आधाराख्यं गुद-स्थानं पङ्कजं च चतुर्-दलम्।**

**तन्-मध्ये प्रोच्यते योनिः कामाक्षा सिद्ध-वन्दिता॥ १८॥**

**ādhārākhyam guda-sthānaṁ paṅkajam ca catur-dalam |  
tan-madhye procyate yoniḥ kāmākṣā siddha-vanditā ||18||**

4-х лепестковый лотос, расположенный в области ануса (гуда), называется адхарой. Сказано, что посередине находится йони – Камакша [Камакхья], прославляемая сиддхами. (18)

योनि-मध्ये महा-लिङ्गं पश्चिमाभिमुखं स्थितम्।

मस्तके मणिवद् बिम्बं यो जानाति स योगवित् ॥ १९ ॥

**yoni-madhye mahā-liṅgaṁ paścimābhimukhaṁ sthitam |**

**mastake maṇivad bimbaṁ yo jānāti sa yogavit ||19||**

Посередине йони находится великий лингам, обращенный лицом на запад, с вершиной, сияющей подобно драгоценности. Кто знает это, тот знает йогу. (19)

तप्त-चामीकराभासं तडिल्-लेखेव विस्फुरत्।

त्रिकोणं तत्-पुरं वह्नेर् अधो-मेढ्रात् प्रतिष्ठितम् ॥ २० ॥

**tapta-cāmīkarābhāsaṁ taḍil-lekheva visphurat |**

**trikoṇaṁ tat-puraṁ vahner adho-meḍhrāt pratiṣṭhitam ||20||**

Сверкающий как пламя, выглядящий как расплавленное золото огненный треугольник находится ниже мужского органа. (20)

यत् समाधौ परं ज्योतिर् अनन्तं विश्वतो-मुखम्।

तस्मिन् दृष्टे महा-योगे यातायातं न विद्यते ॥ २१ ॥

**yat samādhau paraṁ jyotir anantaṁ viśvato-mukham |**

**tasmin dṛṣṭe mahā-yoge yātāyātaṁ na vidyate ||21||**

Видящий этот божественный нескончаемый свет, сияющий во всех направлениях, маха-йогин в самадхи не испытывает больше временного существования. (21)

स्व-शब्देन भवेत् प्राणः स्वाधिष्ठानं तद्-आश्रयः।

स्वाधिष्ठानात् पदाद् अस्मान् मेढ्रम् एवाभिधीयते ॥ २२ ॥

**sva-śabdena bhavet prāṇaḥ svādhiṣṭhānaṁ tad-āśrayaḥ |**

**svādhiṣṭhānāt padād asmān meḍhram evābhidhīyate ||22||**

Слово "сва" обозначает прану, и свадхиштхана является ее обителью. Поэтому свадхиштхану называют также медхра (медхра означает пенис). (22)

तन्तुना मणिवत् प्रोतो यत्र कन्दः सुषुम्णया ।

तन्-नाभि-मण्डलं चक्रं प्रोच्यते मणि-पूरकम् ॥ २३ ॥

**tantunā maṇivat proto yatra kandaḥ suṣumṇayā |**

**tan-nābhi-maṇḍalam cakram procyate maṇi-pūrakam ||23||**

В области пупка (набхи-мандала) находится канда, пронзенная сушумной, словно подвешенный на нитке драгоценный камень. В этом месте расположена чакра под названием манипурака. (23)

द्वादशारे महा-चक्रे पुण्य-पाप-विवर्जिते ।

तावज् जीवो भ्रमत्य् एव यावत् तत्त्वं न विन्दति ॥ २४ ॥

**dvādaśāre mahā-cakre puṇya-pāpa-vivarjite |**

**tāvaj jīvo bhramaty eva yāvat tattvaṁ na vindati ||24||**

Связанная душа странствует так долго, пока не постигнет Сущность в великой 12-ти спицевой чакре, где находится свобода от греха и добродетели. (24)

ऊर्ध्वं मेढ्राद् अधो नाभेः कन्द-योनिः खगाण्डवत् ।

तत्र नाड्यः समुत्पन्नाः सहस्राणां द्विसप्ततिः ॥ २५ ॥

**ūrdhvaṁ meḍhrād adho nābheḥ kanda-yoniḥ khagāṇḍavat |**

**tatra nāḍyaḥ samutpannāḥ sahasrāṇāṁ dvisaptatiḥ ||25||**

Ниже пупка и выше мужского органа находится канда-йони, по форме подобная яйцу птицы. Там – начало 72 тысяч нади. (25)

तेषु नाडि-सहस्रेषु द्विसप्ततिर् उदाहृताः ।

प्रधानं प्राण-वाहिन्यो भूयस् तत्र दश स्मृताः ॥ २६ ॥

**teṣu nāḍi-sahasreṣu dvisaptatir udāhṛtāḥ |**

**pradhānam prāṇa-vāhinyo bhūyas tatra daśa smṛtāḥ ||26||**

Среди этих тысяч были выделены 72 нади. Снова, из них 10, несущие прану, выделены как наиболее важные. (26)

इडा च पिङ्गला चैव सुषुम्णा च तृतीयका ।

गान्धारी हस्ति-जिह्वा च पूषा चैव यशस्विनी ॥ २७ ॥

**idā ca piṅgalā caiva suṣumṇā ca tṛtīyakā |**

**gāndhārī hasti-jihvā ca pūṣā caiva yaśasvinī ||27||**

Ида, пингала, сушумна, гандхари, хастиджихва, пуша, яшасвини. (27)

अलम्बुषा कुहूश् चैव शङ्खिनी दशमी स्मृता ।

एतन् नाडि-मयं चक्रं ज्ञातव्यं योगिभिः सदा ॥ २८ ॥

**alambuṣā kuhūś caiva śaṅkhinī daśamī smṛtā |**

**etan nāḍi-mayaṁ cakram jñātavyaṁ yogibhiḥ sadā ||28||**

Алмабуша, куху и шанкхини – вот 10 главных нади. Йогину всегда должны быть известны центры, содержащие эти нади. (28)

इडा वामे स्थिता भागे पिङ्गला दक्षिणे तथा ।

सुषुम्णा मध्य-देशे तु गान्धारी वाम-चक्षुषि ॥ २९ ॥

**idā vāme sthitā bhāge piṅgalā dakṣiṇe tathā |**

**suṣumṇā madhya-deśe tu gāndhārī vāma-cakṣuṣi ||29||**

Ида находится в левой части, пингала – в правой, сушумна – посередине. Гандхари – в левом глазу. (29)

दक्षिणे हस्ति-जिह्वा च पूषा कर्णे च दक्षिणे ।

यशस्विनी वाम-कर्णे चासने वाप्य् अलम्बुषा ॥ ३० ॥

**dakṣiṇe hasti-jihvā ca pūṣā karṇe ca dakṣiṇe |**

**yaśasvinī vāma-karṇe cāsane vāpy alambuṣā ||30||**

Хастиджихва – в правом глазу, пуша – в правом ухе, яшасвини – в левом ухе, алмабуша – во рту. (30)

कुहूश् च लिङ्ग-देशे तु मूल-स्थाने च शङ्खिनी ।

एवं द्वारम् उपाश्रित्य तिष्ठन्ति दश-नाडिकाः ॥ ३१ ॥

**kuhūś ca liṅga-deśe tu mūla-sthāne ca śaṅkhinī |**

**evaṁ dvāram upāśritya tiṣṭhanti daśa-nāḍikāḥ ||31||**

Куху – в области лингама, а шанкхини – в муладхаре. Так 10 нади связаны с дверями тела (9 дверей и отверстие в черепе). (31)

इडा-पिङ्गला-सुषुम्णा च तिस्रो नाड्य उदाहृताः ।

सततं प्राण-वाहिन्यः सोम-सूर्याग्नि-देवताः ॥ ३२ ॥

**idā-piṅgalā-suṣumṇā ca tisro nāḍya udāhṛtāḥ |  
satataṁ prāṇa-vāhinyaḥ soma-sūryāgni-devatāḥ ||32||**

Ида, пингала и сушумна – так называют три (основных) нади. По ним всегда течет прана, они находятся под управлением божеств Сомы, Сурьи и Агни. (32)

प्राणोपानः समानश् चोदानो व्यानौ च वायवः ।

नागः कूर्मोथ कृकरो देवदत्तो धनञ्जयः ॥ ३३ ॥

**prāṇopānaḥ samānaś codāno vyānau ca vāyavaḥ |  
nāgaḥ kūrmotha kṛkaro devadatto dhanañjayaḥ ||33||**

Прана, апана, самана, удана, вьяна, нага, курма, крикара, девадатта и дхананжайя. (33)

हृदि प्राणो वसेन् नित्यं अपानो गुद-मण्डले ।

समानो नाभि-देशे स्याद् उदानः कण्ठ-मध्यगः ॥ ३४ ॥

**hṛdi prāṇo vassen nityaṁ apāno guda-maṇḍale |  
samāno nābhi-deśe syād udānaḥ kaṇṭha-madhyagaḥ ||34||**

Прана всегда находится в области сердца, апана – в области прямой кишки, самана – в районе пупка, удана двигается посредине горла. (34)

व्यानो व्यापी शरीरे तु प्रधानं पञ्च वायवः ।

प्राणाद्याश्चात्र विख्याता नागाद्याः पञ्च वायवः ॥ ३५ ॥

**vyāno vyāpī śarīre tu pradhānaṁ pañca vāyavaḥ |  
prāṇādyāś cātra vikhyātā nāgādyāḥ pañca vāyavaḥ || 35 ||**

Вьяна наполняет все тело. Сказано, что пять вайю, начиная с праны, есть главные, остальные пять – это нага и другие. (35)

उद्गारे नाग आख्यातः कूर्म उन्मीलने स्मृतः ।

कृकरः क्षुतकृञ्जेयो देवदत्तो विजृम्भणे ॥ ३६ ॥

**udgāre nāga ākhyātaḥ kūrma unmīlane smṛtaḥ |**

**kṛkaraḥ kṣuta-kṛjñeyo deva-datto vijṛmbhaṇe || 36 ||**

Нага функционирует при отрыжке, курма – при моргании, крикара, как известно, вызывает непреднамеренное чихание, а девадатта – зевание. (36)

न जहाति मृतं चापि सर्वव्यापी धनञ्जयः ।

एते सर्वासु नाडीषु भ्रमन्ते जीवरूपिणः ॥ ३७ ॥

**na jahāti mṛtaṃ cāpi sarva-vyāpī dhanañ-jayaḥ |**

**ete sarvāsu nādīṣu bhramante jīva-rūpiṇaḥ || 37 ||**

Дхананжайя, пропитывающая все тело, не выходит даже из мертвого. Эти праны, жизненные силы, странствуют через все нади. (37)

आक्षिप्तो भुजदण्डेन यथोच्चलति कन्दुकः ।

प्राणापानसमाक्षिप्तस्तथा जीवो न तिष्ठति ॥ ३८ ॥

**ākṣipto bhujadaṇḍena yathoccalati kandukaḥ |**

**prāṇāpāna-samākṣiptas tathā jīvo na tiṣṭhati || 38 ||**

Как подброшенный рукой мячик летит вверх, так и джива (душа в неволе у самсары), ударяемая праной и апаной, не имеет покоя и продолжает двигаться. (38)

प्राणापानवशो जीवो ह्यधश्चोर्ध्वं च धावति ।

वामदक्षिणमार्गेण चञ्चलत्वान्न दृश्यते ॥ ३९ ॥

**prāṇāpāna-vaśo jīvo hyadhaścordhvaṃ ca dhāvati |**

**vāma-dakṣiṇa-mārgēṇa cañcalatvān na dṛśyate || 39 ||**

Так как джива находится под контролем праны и апаны, то она движется вверх и вниз через левый и правый пути (ида и пингала). Из-за беспокойства (т.е. постоянного движения) она ясно не воспринимается. (39)

रज्जुबद्धो यथा श्येनो गतोऽप्याकृष्यते पुनः ।

गुणबद्धस्तथा जीवः प्राणापानेन कृष्यते ॥ ४० ॥

**rajju-baddho yathā śyeno gato'py ākṛṣyate punaḥ ।**

**guṇa-baddhastathā jīvaḥ prāṇāpānena kṛṣyate ॥ 40 ॥**

Так же как сокол, привязанный на веревке, даже улетая, притягивается назад, так и джива, связанная гунами, контролируется праной и апаной. (40)

अपानः कर्षति प्राणं प्राणोऽपानं च कर्षति ।

ऊर्ध्वाधः संस्थितावेतौ संयोजयति योगवित् ॥ ४१ ॥

**apānaḥ karṣati prāṇam prāṇo'pānaḥ ca karṣati ।**

**ūrdhvādhaḥ saṁsthitāvetau saṁyojayati yoga-vit ॥ 41 ॥**

Апана толкает прану, и прана толкает апану (по очереди). Знающий йогу объединяет эти два [потока] – восходящий и нисходящий. (41)

हकारेण बहिर्याति सकारेण विशेत्पुनः ।

हंसहंसेत्यमुं मन्त्रं जीवो जपति सर्वदा ॥ ४२ ॥

**ha-kāreṇa bahiryāti sa-kāreṇa viśet punaḥ ।**

**haṁsa-haṁsety amuṁ mantraṁ jīvo japati sarvadā ॥ 42 ॥**

Со звуком "ха" джива выходит наружу, со звуком "са" она входит обратно в тело. Джива постоянно повторяет мантру – “хамса, хамса” (haṁsa – главная мантра дживы, гаятри). (42)

षट्शतानि त्वहोरात्रे सहस्राण्येकविंशतिः ।

एतत्सङ्ख्यान्वितं मन्त्रं जीवो जपति सर्वदा ॥ ४३ ॥

**ṣaṭ-śatāni tvaho-rātre sahasrāṇy eka-viṁśatiḥ ।**

**etat-saṅkhyānvitaṁ mantraṁ jīvo japati sarvadā ॥ 43 ॥**

Джива повторяет эту мантру 21600 раз на протяжении дня и ночи. (43)

अजपा नाम गायत्री योगिनां मोक्षदायिनी ।

अस्याः सङ्कल्पमात्रेण सर्वपापैः प्रमुच्यते ॥ ४४ ॥

**ajapā nāma gāyatrī yogināṃ mokṣa-dāyinī |**

**asyāḥ saṅkalpa-mātreṇa sarva-pāpaiḥ pramucyate || 44 ||**

Гаятри, названная аджапа, дарует мокшу йогинам. С одним лишь намерением повторять ее вслух [садхака] освобождается от всех грехов. (44)

**अनया सदृशी विद्या अनया सदृशो जपः |**

**अनया सदृशं ज्ञानं न भूतं न भविष्यति || ४५ ||**

**anayā sadṛśī vidyā anayā sadṛśo japaḥ |**

**anayā sadṛśaṃ jñānaṃ na bhūtaṃ na bhaviṣyati || 45 ||**

Не было и не будет знания, подобного этому; джапы, подобной этой; понимания, подобного этому. (45)

**कुण्डलिन्याः समुद्-भूता गायत्री प्राणधारिणी |**

**प्राणविद्या महाविद्या यस्तां वेत्ति स योगवित् || ४६ ||**

**kuṇḍalinyāḥ samudbhūtā gāyatrī prāṇa-dhāriṇī |**

**prāṇa-vidyā mahā-vidyā yas tāṃ veti sa yoga-vit || 46 ||**

Гаятри исходит из Кундалини и поддерживает прану. Прана-видья – великое знание. Знающий это знает йогу. (46)

**कन्दोर्ध्वं कुण्डली शक्तिरष्टधा कुण्डलाकृतिः |**

**ब्रह्मद्वारमुखं नित्यं मुखेनाच्छाद्य तिष्ठति || ४७ ||**

**kandordhvaṃ kuṇḍalī śaktiraṣṭadhā kuṇḍalākṛtiḥ |**

**brahma-dvāra-mukhaṃ nityaṃ mukhenācchādya tiṣṭhati || 47 ||**

Выше канды Кундалини-шакти принимает форму 8-ми свернутых колец. Она остается постоянно там, закрывая устами "дверь Брахмы" (нижний конец сушумны). (47)

**येन द्वारेण गन्तव्यं ब्रह्मस्थानमनामयम् |**

**मुखेनाच्छाद्य तद् द्वारं प्रसुप्ता परमेश्वरी || ४८ ||**

**yena dvāreṇa gantavyaṃ brahma-sthānam anāmayam |**

**mukhenācchādya tad dvāraṃ prasuptā parameśvarī || 48 ||**

Парамешвари (Кундалини) спит, закрыв устами дверь, через которую душа, свободная от страданий, должна идти к месту Брахмы. (48)

प्रबुद्धा वह्नियोगेन मनसा मरुता सह |

सूचीवद् गुणमादाय व्रजत्यूर्ध्वं सुषुम्णया || ४९ ||

**prabuddhā vahni-yogena manasā marutā saha |**

**sūcī-vad guṇam ādāya vrajatyūrdhvaṃ suṣumṇayā || 49 ||**

Пробуждаясь посредством огня [возникшего от] соединения ума и праны, [Кундалини] восходит вверх по сушумне подобно тому, как игла вытягивает нить. (49)

प्रस्फुरद्-भुजगाकारा पद्मतन्तुनिभा शुभा |

प्रबुद्धा वह्नियोगेन व्रजत्यूर्ध्वं सुषुम्णया || ५० ||

**prasphurad-bhujagākārā padma-tantu-nibhā śubhā |**

**prabuddhā vahni-yogena vrajatyūrdhvaṃ suṣumṇayā || 50 ||**

Кундалини, пробужденная благодаря [внутреннему] огню, поднимается вверх по сушумне подобно змее, благая, светясь, как нить лотоса. (50)

उद्घाटयेत्कपाटं तु यथा कुञ्चिकया हठात् |

कुण्डलिन्या तथा योगी मोक्षद्वारं प्रभेदयेत् || ५१ ||

**udghāṭayet kapāṭaṃ tu yathā kuñcikayā haṭhāt |**

**kuṇḍalinyā tathā yogī mokṣa-dvāraṃ prabhedayet || 51 ||**

Так же, как каждый может открыть дверь ключом, так йогин может открыть (пронзить) врата освобождения с помощью Кундалини. (51)

कृत्वा सम्पुटितौ करौ दृढतरं बद्ध्वा तु पद्मासनं

गाढं वक्षसि सन्निधाय चिबुकं ध्यात्वा च तत्रेक्षितम् |

वारं वारमपानमूर्ध्वमनिलं प्रोच्चारयेत्पूरितं

मुञ्चन्प्राणमुपैति बोधमतुलं शक्तिप्रबोधान्नरः || ५२ ||

**kṛtvā sampuṭitau karau dṛḍhatarāṃ baddhvā tu padmāsaṇaṃ**

**gāḍhaṃ vakṣasi sannidhāya cibukaṃ dhyātvā ca tat prekṣitam |**

**vāraṃ vāraṃ apānam ūrdhvaṃ anilaṃ proccārayet pūritaṃ**

**muñcan prāṇam upaiti bodham atulaṃ śakti-prabodhān naraḥ || 52 ||**

Сомкнув руки, приняв позу лотоса, надавив подбородком на грудь и направив внимание (внутрь), следует выталкивать вверх апану снова и снова после того, как вдохнул, и направлять (вниз) прану, так человек обретает бесподобное знание через пробуждение Шакти. (52)

**अङ्गानां मर्दनं कुर्याच्छ्रमजातेन वारिणा |**

**कट्फलवणत्यागी क्षीरभोजनमाचरेत् || ५३ ||**

**aṅgānāṃ mardanaṃ kuryāc chrma-jātena vāriṇā |**

**kaṭv-amlā-lavaṇa-tyāgī kṣīra-bhojanam ācaret || 53 ||**

Надо растирать конечности с потом, проступившим от этих усилий. Затем выпить молока и воздерживаться от горькой, кислой и соленой пищи. (53)

**ब्रह्मचारी मिताहारी त्यागी योगपरायणः |**

**अब्दादूर्ध्वं भवेत्सिद्धो नात्र कार्या विचारणा || ५४ ||**

**brahma-cārī mitāhārī tyāgī yoga-parāyaṇaḥ |**

**abdād ūrdhvaṃ bhavet siddho nātra kāryā vicāraṇā || 54 ||**

Тот, кто соблюдает умеренность в еде (митахара), и избегает мирских удовольствий (брахмачарья), тот практикует Йогу. Спустя год он достигнет в этой практике мастерства. Нет в этом сомнений. (54)

**सुस्निग्धं मधुराहारं चतुर्थाशविवर्जितम् |**

**भुज्यते सुरसम्प्रीत्यै मिताहारः स उच्यते || ५५ ||**

**su-snigdhaṃ madhurāhāraṃ caturthāṃśa-vivarjitam |**

**bhujyate sura-sampriṭyai mitāhāraḥ sa ucyate || 55 ||**

Когда остается четверть мягкой, вкусной и сладкой пищи, съеденной с удовольствием – это называется митахара. (Две четверти желудка наполняются пищей, одна четверть – водой, и одна остается пустой для прохождения воздуха). (55)

कन्दोर्ध्वं कुण्डली शक्तिरष्टधा कुण्डलाकृतिः ।

बन्धनाय च मूढानां योगिनां मोक्षदा स्मृता ॥ ५६ ॥

**kandordhvaṃ kuṇḍalī śaktiraṣṭha-dhā kuṇḍalākṛtiḥ ।**

**bandhanāya ca mūḍhānāṃ yogināṃ mokṣadā smṛtā ॥ 56 ॥**

कुण्डालिनी शक्तिः अष्टधा कुण्डलीकृतः ।  
उपस्थाने, यो गीनां मोक्षदा स्मृता ।  
(अभ्यासः) । (56)

महामुद्रां नभोमुद्रामुड्डीयानं जलन्धरम् ।

मूलबन्धं च यो वेत्ति स योगी मुक्तिभाजनम् ॥ ५७ ॥

**mahā-mudrāṃ nabho-mudrāṃ uḍḍīyānaṃ jalandharam ।**

**mūla-bandhaṃ ca yo veti sa yogī mukti-bhājanam ॥ 57 ॥**

Тот йогин достоин освобождения, кто знает махамудру, набхомудру, уддияну,  
джаландхару и мулабандху. (57)

शोधनं नाडिजालस्य चालनं चन्द्रसूर्ययोः ।

रसानां शोषणं चैव महामुद्राभिधीयते ॥ ५८ ॥

**śodhanaṃ nāḍi-jālasya cālanaṃ candra-sūryayoḥ ।**

**rasānāṃ śoṣaṇaṃ caiva mahā-mudrābhīdhīyate ॥ 58 ॥**

Очищение сети каналов нади, движение луны и солнца, высушивание  
жидкостей тела – это зовется махамудрой. (58)

वक्षोन्यस्तहनुः प्रपीड्य सुचिरं योनिं च वामाङ्घ्रिणा

हस्ताभ्यामनुधारयन्प्रसरितं पादं तथा दक्षिणम् ।

आपूर्य श्वसनेन कुक्षियुगलं बद्ध्वा शनै रेचये-

देषा व्याधिविनाशिनी सुमहती मुद्रा नृणां कथ्यते ॥ ५९ ॥

**vakṣo-nyasta-hanuḥ prapīḍya su-ciraṃ yoniṃ ca vāmāṅghriṇā**

**hastābhyāṃ anudhārayan prasarithaṃ pādāṃ tathā dakṣiṇam ।**

**āpūrya śvasanena kukṣi-yugalaṃ baddhvā śanai recayed**

**eṣā vyādhi-vināśinī su-mahatī mudrā nṛṇāṃ kathyate ॥ 59 ॥**

Прижимая пятку левой ноги к йони (промежности) и двумя руками схватив вытянутую правую ногу, вдохнув, следует наполнить живот воздухом, опустить подбородок на грудь и задержать дыхание, затем медленно выдыхать. Это зовется великой мудрой, разрушающей человеческие болезни. (59)

चन्द्राङ्गेन समभ्यस्य सूर्याङ्गेनाभ्यसेत्पुनः ।

यावत्तुल्या भवेत्सङ्ख्या ततो मुद्रां विसर्जयेत् ॥ ६० ॥

**candrāṅgena samabhyasya sūryāṅgenābhyaset punaḥ ।**

**yāvat tulyā bhavet saṅkhyā tato mudrāṃ visarjayet ॥ 60 ॥**

Надо практиковать эту мудру одинаковое количество раз с идой и пингалой (на правую и левую сторону). Затем можно закончить выполнение. (60)

नहि पथ्यमपथ्यं वा रसाः सर्वेऽपि नीरसाः ।

अपि मुक्तं विषं घोरं पीयूषमिव जीर्यति ॥ ६१ ॥

**na-hi pathyam apathyam vā rasāḥ sarve'pi nīrasāḥ ।**

**api muktaṃ viṣaṃ ghoram pīyūṣamiva jīryati ॥ 61 ॥**

Нет пищи здоровой или вредной, все одинаково безвкусно. Даже смертельный яд будет переварен как нектар. (61)

क्षयकुष्ठगुदावर्तगुल्माजीर्णपुरोगमाः ।

तस्य दोषाः क्षयं यान्ति महामुद्रां तु योऽभ्यसेत् ॥ ६२ ॥

**kṣaya-kuṣṭha-gudāvarta-gulmājīrṇa-purogamāḥ ।**

**tasya doṣāḥ kṣayaṃ yānti mahā-mudrāṃ tu yo'bhyaset ॥ 62 ॥**

Туберкулез, проказа, запоры, увеличение селезенки, проблемы с пищеварением – эти болезни уничтожаются при практике махамудры. (62)

कथितेयं महामुद्रा सर्वसिद्धिकरी नृणाम् ।

गोपनीया प्रयत्नेन न देया यस्य कस्यचित् ॥ ६३ ॥

**kathiteyaṃ mahā-mudrā sarva-siddhi-karī nṛṇām ।**

**gopaniyā prayatnena na deyā yasya kasyacit ॥ 63 ॥**

Таким образом, объяснена махамудра, дарующая практикующим все сиддхи. [Ее знание] следует тщательно оберегать и не открывать никому (то есть непосвященным). (63)

कपालकुहरे जिह्वा प्रविष्टा विपरीतगा |

भ्रुवोर्न्तर्गता दृष्टिर्मुद्रा भवति खेचरी || ६४ ||

**kapāla-kuhare jihvā praviṣṭā viparītagā |**

**bhruvorantargatā dṛṣṭir mudrā bhavati khecarī || 64 ||**

Заведение языка назад в полость черепа и фиксация взгляда между бровями называется кхечари [мудрой]. (64)

न रोगो मरणं तस्य न निद्रा न क्षुधा तृषा |

न च मूर्च्छा भवेत्तस्य यो मुद्रां वेत्ति खेचरीम् || ६५ ||

**na rogo maraṇaṃ tasya na nidrā na kṣudhā tṛṣā |**

**na ca mūrccā bhavet tasya yo mudrāṃ veti khe-carīm || 65 ||**

Болезнь, смерть, сон, голод, слабость (потеря сознания) отступают перед тем, кто знает кхечари-мудру. (65)

पीड्यते न स शोकेन लिप्यते न स कर्मणा |

बाध्यते न स कालेन यो मुद्रां वेत्ति खेचरीम् || ६६ ||

**pīḍyate na sa śokena lipyate na sa karmaṇā |**

**bādhyate na sa kālena yo mudrāṃ veti khecarīm || 66 ||**

Знающий кхечари-мудру не страдает от недугов, не очерняется деяниями, не зависит от времени (смерти). (66)

चित्तं चरति खे यस्माज्जिह्वा चरति खे गता |

तेनैव खेचरी मुद्रा सर्वसिद्धैर्नमस्कृता || ६७ ||

**cittaṃ carati khe yasmājjihvā carati khe gatā |**

**tenaiva khecarī mudrā sarvasiddhair namaskṛtā || 67 ||**

Читта странствует в пространстве кха (место между бровями), язык находится в пространстве кха (введен в ямку над глоткой). Поэтому кхечари-мудра почитается всеми совершенными. (67)

बिन्दुमूलं शरीरं तु शिरास्तत्र प्रतिष्ठिताः ।

भावयन्ति शरीरं या आपादतलमस्तकम् ॥ ६८ ॥

**bindumūlaṃ śarīraṃ tu śirās tatra pratiṣṭhitāḥ ।**

**bhāvayanti śarīraṃ yā āpādatalamastakam ॥ 68 ॥**

Бинду – это основа тела. В нем расположены каналы, которые питают тело с головы до ног. (68)

खेचर्या मुद्रितं येन विवरं लम्बिकोर्ध्वतः ।

न तस्य क्षरते बिन्दुः कामिन्यालिङ्गितस्य च ॥ ६९ ॥

**khecaryā mudritaṃ yena vivaraṃ lambikordhvataḥ ।**

**na tasya kṣarate binduḥ kāmīnyāliṅgitasya ca ॥ 69 ॥**

Тот, у кого отверстие позади мягкого неба запечатано кхечари-мудрой, не уронит бинду, даже в объятиях женщины. (69)

यावद्विन्दुः स्थितो देहे तावन्मृत्युभयं कुतः ।

यावद्बद्धा नभोमुद्रा तावद्विन्दुर्न गच्छति ॥ ७० ॥

**yāvadbīnduḥ sthito dehe tāvan mṛtyubhayaṃ kutaḥ ।**

**yāvad baddhā nabhomudrā tāvad bindurna gacchati ॥ 70 ॥**

Пока бинду остается в теле, нет страха смерти. Пока удерживается набхо-мудра (другое название кхечари), бинду не опускается. (70)

चलितोऽपि यदा बिन्दुः सम्प्राप्तश्च हुताशनम् ।

व्रजत्यूर्ध्वं हतः शक्त्या निरुद्धो योनिमुद्रया ॥ ७१ ॥

**calito'pi yadā binduḥ samprāptaśca hutāśanam ।**

**vrajatyūrdhvaṃ hr̥taḥ śaktyā niruddho yonimudrayā ॥ 71 ॥**

Даже если бинду упадет вниз (в место огненного жертвоприношения), она может быть удержана и возвращена обратно посредством силы йони-мудры. (71)

स पुनर्द्विविधो बिन्दुः पाण्डरो लोहितस्तथा ।

पाण्डरं शुक्रमित्याहुर्लोहितं तु महारजः ॥ ७२ ॥

**sa punar dvi-vidho binduḥ pāṇḍaro lohitas tathā |**

**pāṇḍaram śukram ityāhur lohitaṁ tu mahā-rajāḥ || 72 ||**

Эти две бинду бывают двух видов – белая и красная, белая есть мужская семенная жидкость, а красная – женская менструальная кровь. (72)

सिन्दूरद्रवसङ्काशं रविस्थाने स्थितं रजः ।

शशिस्थाने स्थितो बिन्दुस्तयोरैक्यं सुदुर्लभम् ॥ ७३ ॥

**sindūra-drava-saṅkāśaṁ ravi-sthāne sthitaṁ rajaḥ |**

**śāśi-sthāne sthito bindus tayoraikyaṁ sudurlabham || 73 ||**

Красная жидкость расположена в области солнца (пупок и ниже), а белая – в области луны (головы), их союз очень сложно обрести. (73)

बिन्दुः शिवो रजः शक्तिर्बिन्दुरिन्दू रजो रविः ।

उभयोः सङ्गमादेव प्राप्यते परमं पदम् ॥ ७४ ॥

**binduḥ śivo rajaḥ śaktir bindur indū rajo raviḥ |**

**ubhayoḥ saṅgamād eva prāpyate paramaṁ padam || 74 ||**

Бинду есть Шива, раджас есть Шакти, бинду – это луна, раджас – солнце, воистину (садхака) через смешение их достигает высшего состояния Парамапада. (74)

वायुना शक्तिचारेण प्रेरितं तु महारजः ।

बिन्दुनैति सहैकत्वं भवेद्विव्यं वपुस्तदा ॥ ७५ ॥

**vāyunā śakti-cāreṇa preritaṁ tu mahā-rajāḥ |**

**bindunaiti sahaikatvaṁ bhaved divyaṁ vapus tadā || 75 ||**

Великий раджас посредством движения вайю (прана-шакти) соединяется с бинду – так обретается Божественное тело. (75)

शुक्रं चन्द्रेण संयुक्तं रजः सूर्येण संयुतम् |

तयोः समरसैकत्वं यो जानाति स योगवित् || ७६ ||

**śukraṃ candreṇa saṃyuktaṃ rajaḥ sūryeṇa saṃyutam |**

**tayoḥ sama-rasaikatvaṃ yo jānāti sa yogavit || 76 ||**

Шукра (семя) соединена с Чандрой (Луной), раджас – с Сурьей (Солнцем). Тот, кто знает их единство (самарасья), тот знает йогу. (76)

उड्डीनं कुरुते यस्मादविश्रान्तं महाखगः |

उड्डीयानं तदेव स्यान्मृत्युमातङ्गकेसरी || ७७ ||

**uḍḍīnaṃ kurute yasmād aviśrāntaṃ mahākhagaḥ |**

**uḍḍīyānaṃ tadeva syānmṛtyu-mātaṅga-kesarī || 77 ||**

Благодаря тому, что великая птица (Прана) неустанно взмывает вверх [по сушумне], уддияна [бандха] становится львом, убивающим слона [смерти]. (77)

उदरात्पश्चिमे भागे ह्यधो नाभेर्निगद्यते |

उड्डीयनस्य बन्धोऽयं तत्र बन्धो विधीयते || ७८ ||

**udarāt paścime bhāge hyadho nābhernigadyate |**

**uḍḍīyanasya bandho'yaṃ tatra bandho vidhīyate || 78 ||**

Из-за того, что упоминается [место] ниже пупка, в задней части живота (ближе к позвоночнику), это называется замыканием Уддияны. Там выполняется эта бандха. (78)

बध्नाति हि सिराजालमधोगामि शिरोजलम् |

ततो जालन्धरो बन्धः कण्ठदुःखौघनाशनः || ७९ ||

**badhnāti hi sirā-jālam adho-gāmi śiro-jalam |**

**tato jālandharo bandhaḥ kaṇṭha-duḥkhaugha-nāśanaḥ || 79 ||**

Так как джаландхара бандха закрывает сеть каналов (нади) и останавливает воду (нектар луны), текущую из головы, она уничтожает массу болезней горла. (79)

जालन्धरे कृते बन्धे कण्ठसङ्कोचलक्षणे |

न पीयूषं पतत्यग्नौ न च वायुः प्रकुप्यति || ८० ||

**jālandhare kṛte bandhe kaṅṭha-saṅkoca-lakṣaṇe |**

**na pīyūṣaṃ pataty agnau na ca vāyuh prakupyati || 80 ||**

Джаландхара бандха характеризуется сжатием горла. При ее выполнении нектар (бинду) не падает в огонь, и вайю не двигается. (80)

पार्श्वभागेन सम्पीड्य योनिमाकुञ्चयेद् गुदम् |

अपानमूर्ध्वमाकृष्य मूलबन्धो विधीयते || ८१ ||

**pārṣṇi-bhāgena sampīḍya yonimākuñcayed gudam |**

**apānam ūrdhvam ākṛṣya mūla-bandho vidhīyate || 81 ||**

Нажав на йони (промежность) левой пяткой и сжав задний проход (анальный сфинктер), йогин поднимает апану вверх – так выполняется мула-бандха. (81)

अपानप्राणयोरैक्यात्क्षयान्मूत्रपुरीषयोः |

युवा भवति वृद्धोऽपि सततं मूलबन्धनात् || ८२ ||

**apāna-prāṇayoraikyātkṣayānmūtra-purīṣayoḥ |**

**yuvā bhavati vṛddho'pi satataṃ mūla-bandhanāt || 82 ||**

Благодаря союзу праны и апаны уменьшается количество мочи и испражнений, и даже старик становится молодым, постоянно практикуя мула-бандху. (82)

पद्मासनं समारुह्य समकायशिरोधरः |

नासाग्रदृष्टिरेकान्ते जपेदोङ्कारमव्ययम् || ८३ ||

**padmāsanaṃ samāruhya sama-kāya-śiro-dharaḥ |**

**nāsāgra-dṛṣṭir ekānte japeda oṅkāram avyayam || 83 ||**

Приняв позу лотоса, удерживая тело и шею устойчиво, фиксируя взгляд на кончике носа, в уединенном месте следует повторять нетленный звук Ом. (83)

भूर्भुवः स्वरिमे लोकाः सोमसूर्याग्निदेवताः |

यस्य मात्रासु तिष्ठन्ति तत्परं ज्योतिरोमिति || ८४ ||

**bhūr bhuvaḥ svarime lokāḥ soma-sūryāgni-devatāḥ |**

**yasya mātrāsu tiṣṭhanti tat paraṃ jyotir om iti || 84 ||**

В трех его элементах пребывают три мира – *бхух, бхувах, свах* и божества – луна, солнце и огонь. Это Ом – высший свет.

त्रयः कालास्त्रयो वेदास्त्रयो लोकास्त्रयः स्वराः |

त्रयो देवाः स्थिता यत्र तत्परं ज्योतिरोमिति || ८५ ||

**trayaḥ kālāstrayo vedāstrayo lokāstrayaḥ svarāḥ |**

**trayo devāḥ sthitā yatra tat paraṃ jyotiromiti || 85 ||**

В нем находятся 3 времени (настоящее, прошлое и будущее), 3 Веды, 3 мира, 3 свары, 3 бога (Брахма, Вишну, Рудра). Это Ом – высший свет. (85)

क्रिया चेच्छा तथा ज्ञानं ब्राह्मी रौद्री च वैष्णवी |

त्रिधा शक्तिः स्थिता यत्र तत्परं ज्योतिरोमिति || ८६ ||

**kriyā cecchā tathā jñānaṃ brāhmī raudrī ca vaiṣṇavī |**

**tridhā śaktiḥ sthitā yatra tat paraṃ jyotiromiti || 86 ||**

В нем – действие (крिया), желание (иччха) и знание (джняна), Брахми, Раудри и Вайшнави, три кольца шакти. Это Ом – высший свет. (86)

अकारश्च तथोकारो मकारो बिन्दुसंज्ञकः |

तिस्रो मात्राः स्थिता यत्र तत्परं ज्योतिरोमिति || ८७ ||

**akāraś ca tathokāro makāro bindu-saṃjñakaḥ |**

**tisro mātrāḥ sthitā yatra tat paraṃ jyotir om iti || 87 ||**

Тот Ом, в котором 3 матры – А, У, М, и бинду, как его обозначение, есть высший свет. (87)

वचसा तज्जयेद्वीजं वपुषा तत्समभ्यसेत् |

मनसा तत्स्मरेन्नित्यं तत्परं ज्योतिरोमिति || ८८ ||

**vacasā tajjayed bījaṃ vapuṣā tat samabhyaset |**

**manasā tat smaren nityaṃ tat paraṃ jyotir om iti || 88 ||**

Следует повторять эту биджу голосом, практиковать ее телом (выполняя асаны), помнить ее, медитируя. Это Ом – высший свет. (88)

शुचिर्वाप्यशुचिर्वापि यो जपेत्प्रणवं सदा |

लिप्यते न स पापेन पद्मपत्रमिवाम्भसा || ८९ ||

**śucir vāpy aśucir vāpi yo japet praṇavaṃ sadā |**

**lipyate na sa pāpena padma-patram ivāmbhasā || 89 ||**

Чистый или нечистый, тот, кто постоянно повторяет Ом, будет не опорочен грехом, как листья лотоса не намокают от воды. (89)

चले वाते चलो बिन्दुर्निश्चले निश्चलो भवेत् |

योगी स्थाणुत्वमाप्नोति ततो वायुं निरोधयेत् || ९० ||

**cale vāte calo bindurniścale niścalo bhavet |**

**yogī sthāṇutvamāpnoti tato vāyuṃ nirodhayet || 90 ||**

Пока двигается воздух, движется бинду (читта). И становится неподвижной, когда воздух перестает двигаться. Достигнув неподвижности [тела], йогину следует остановить вайю (прану). (90)

यावद्वायुः स्थितो देहे तावज्जीवो न मुच्यते |

मरणं तस्य निष्क्रान्तिस्ततो वायुं निरोधयेत् || ९१ ||

**yāvad vāyuḥ sthito dehe tāvajjīvo na mucyate |**

**maraṇaṃ tasya niṣkrāntistato vāyuṃ nirodhayet || 91 ||**

Пока вайю остается в теле, жизнь (джива) не уходит. Уход вайю – это смерть. Поэтому следует научиться удерживать вайю. (91)

यावद्बद्धो मरुद्देहे यावच्चित्तं निरामयम् |

यावद्दृष्टिर्भ्रुवोर्मध्ये तावत्कालभयं कुतः || ९२ ||

**yāvad baddho maruddehe yāvaccittaṃ nirāmayam |**

**yāvaddr̥ṣṭirbhruvor madhye tāvat kāla-bhayaṃ kutaḥ || 92 ||**

Пока прана удерживается в теле (кумбхакой), осознание (читта) свободно от болезни (ум не потревожен). Что вызовет страх смерти, пока взгляд фиксирован на межбровье? (92)

अतः कालभयाद्ब्रह्मा प्राणायामपरायणः |

योगिनो मुनयश्चैव ततो वायुं निरोधयेत् || ९३ ||

**ataḥ kāla-bhayād brahmā prāṇāyāmaparāyaṇaḥ |**

**yogino munayaścaiva tato vāyuṃ nirodhayet || 93 ||**

Поэтому даже Брахма, опасаясь смерти, погружен в пранаяму. Йогинам и мудрецам также стоит удерживать прану. (93)

षट्त्रिंशदङ्गुलो हंसः प्रयाणं कुरुते बहिः |

वामदक्षिणमार्गेण ततः प्राणोऽभिधीयते || ९४ ||

**ṣaṭ-triṃśad-aṅgulo haṃsaḥ prayāṇaṃ kurute bahiḥ |**

**vāma-dakṣiṇa-mārgēṇa tataḥ prāṇo'bhidhīyate || 94 ||**

Хамса выходит наружу на расстояние 36 пальцев через левый и правый пути (иду и пингалу, левую и правую ноздрю). Это называется праной. (94)

शुद्धिमेति यदा सर्वं नाडीचक्रं मलाकुलम् |

तदैव जायते योगी प्राणसङ्ग्रहणे क्षमः || ९५ ||

**śuddhim eti yadā sarvaṃ nāḍī-cakraṃ malākulam |**

**tadaiva jāyate yogī prāṇa-saṅgrahaṇe kṣamaḥ || 95 ||**

Когда все нади, полные загрязнений, очищены, тогда йогин действительно способен удерживать прану. (95)

बद्धपद्मासनो योगी प्राणं चन्द्रेण पूरयेत् ।

धारयित्वा यथाशक्ति भूयः सूर्येण रेचयेत् ॥ ९६ ॥

**baddha-padmāsano yogī prāṇaṃ candreṇa pūrayet |**

**dhārayitvā yathā-śakti bhūyaḥ sūryeṇa recayet || 96 ||**

Приняв позу лотоса, йогин вдыхает прану через левую ноздрю, затем удерживая ее так долго, как возможно, он выдыхает прану через правую ноздрю. (96)

अमृतं दधिसङ्काशं गोक्षीररजतोपमम् ।

ध्यात्वा चन्द्रमसो बिम्बं प्राणायामी सुखी भवेत् ॥ ९७ ॥

**amṛtaṃ dadhisaṅkāśaṃ gokṣīrarajatopamam |**

**dhyātvā candramaso bimbaṃ prāṇāyāmī sukhī bhavet || 97 ||**

Медитируя на круглый образ луны, нектар белый как творог и как коровье молоко или цвета чистейшего серебра, йогин, практикующий пранаяму, находит покой. (97)

दक्षिणो श्वासमाकृष्य पूरयेदुदरं शनैः ।

कुम्भयित्वा विधानेन पुरश्चन्द्रेण रेचयेत् ॥ ९८ ॥

**dakṣiṇo śvāsama kṛṣya pūrayed udaraṃ śanaiḥ |**

**kumbhayitvā vidhānena puraś candreṇa recayet || 98 ||**

Вдыхая через правую ноздрю, йогин медленно наполняет живот, затем удерживает дыхание согласно правилам и выдыхает медленно через левую ноздрю. (98)

प्रज्वलज्ज्वलनज्वालापुञ्जमादित्यमण्डलम् ।

ध्यात्वा नाभिस्थितं योगी प्राणायामे सुखी भवेत् ॥ ९९ ॥

**prajvalaj-jvalana-jvālā-puñjam āditya-maṇḍalam |**

**dhyātvā nābhi-sthitaṃ yogī prāṇāyāmī sukhī bhavet || 99 ||**

Медитируя на круглый образ солнца, полный пламени огня, обжигающий пупок, йогин, практикующий пранаяму, становится полон блаженства. (99)

प्राणं चेदिडया पिबेत्परिमितं भूयोऽन्यया रेचयेत्

पीत्वा पिङ्गलया समीरणमथो बद्ध्वा त्यजेद्द्वामया ।

सूर्यचन्द्रमसोरनेन विधिना बिम्बद्वयं ध्यायतः

शुद्धा नाडिगणा भवन्ति यमिनो मासत्रयादूर्ध्वतः ॥ १०० ॥

**prāṇaṃ cediḍayā pibetparimitaṃ bhūyo'nyayā recayet**

**pītvā piṅgalayā samīraṇamatho baddhvā tyajedvāmayā ।**

**sūrya-candramasoranena vidhinā bimba-dvayaṃ dhyāyataḥ**

**śuddhā nāḍi-gaṇā bhavanti yamino māsa-trayād ūrdhvataḥ ॥ 100 ॥**

Медитируя по очереди на два образа, луна и солнце, йогин должен умеренно вдыхать (пить воздух) через левую ноздрю и выдыхать через другую. Затем, вдохнув через правую, выдохнуть через левую ноздрю. Через три месяца нади практикующего будут очищены. (100)

यथेष्टं धारणं वायोरनलस्य प्रदीपनम् ।

नादाभिव्यक्तिरारोग्यं जायते नाडिशोधनात् ॥ १०१ ॥

**yatheṣṭaṃ dhāraṇaṃ vāyoranalasya pradīpanam ।**

**nādābhivyaktir ārogyaṃ jāyate nāḍi-śodhanāt ॥ 101 ॥**

Благодаря очищению нади прана удерживается, разжигается внутренний огонь, внутренний звук проявляется и становится слышен (первая разновидность звуков слышна как молоток, барабан, океан, затем слышны музыка, колокольчик, раковина, птица, флейта, бамбуковый инструмент), а тело освобождается от болезней. (101)

**इति गोरक्षशतकं सम्पूर्णम् ।**

**iti gorakṣa-śatakaṃ sampūrṇam ॥**

Так заканчивает 100 стихов Шри Горакша.