

# अष्ट मुद्रा

## Ашта-мудра (восемь мудр)

*Перевод и комментарий Гуру Йоги Матсьендранатха Махараджа, 2022*

Эта часть – приложение к Горакхбани, тексту, изданному в Горакшанатх-мандире города Горакхпур. Описанные мудры, особенно пять из них, что в области головы, описаны во многих текстах натхов, их практики там трактуются по-разному. Идеальный вариант – это когда Гуру в живом изложении передает их своему ученику. Так, например, кхечари тут связана с вкусом, кто-то это понимает как контроль вкуса, однако иные понимают вкус как Шакти и отсутствие вкуса как Шива, союз их есть кхечари-мудра. То же самое касается и других мудр, потому все они требуют устной передачи, где Гуру (коим является конечно же опытный практик, достигший высоких успехов в практике "сиддхи") может донести суть достойному ученику.

अष्ट मुद्रा स्वामीजी अष्ट मुद्रा बोलिए घट भीतरी, ते कौण कौण ।

Скажите Свамиджи, восемь мудр внутри тела, что это такое?

अवधू यंद्री मध्ये मूलनी मुद्रा, काम त्रिष्णा ले उतपनी काम । काम त्रिष्णा समो कृतवा, मुद्रा तो भई मूलनी ॥

О авадху, посреди промежности – мулани-мудра, связанная с сексом "кама" и жадностью "тришна". Контроль камы и тришны есть мулани-мудра.

नाभी मधे जलश्री मुद्रा, काल क्रोध ले उतपनी । काल क्रोध समो कृतवा, मुद्रा तौ भई जलश्री ॥

В пупочном центре есть джалшри-мудра, там восходят время и гнев (символ Калабхайравы или Калагнирудры). Контроль времени и гнева есть джалашри-мудра.

हुदा मधे षिरनी मुद्रा, ग्यांन दीप ले उतपनी। ग्यांन दीप समो कृतवा, मुद्रा तो भई पोरनी ॥

В центре сердца есть ширनी ширни (или क्षीरिणी кширини), там – восприятие восходящего света мудрости. Когда там сияет свое знание, то тогда реализуется эта мудра.

मुष मध्ये षेचरी मुद्रा, स्वाद विस्वाद ले उतपनी। स्वाद विस्वाद समोकृतवा, मुद्रा तौ भई षेचरी ।।

В центре рта – кхечари-мудра, там воспринимается проявление вкуса и его отсутствие. Если там гармония между вкусом и отсутствием (также между приятным и неприятным вкусом), то это кхечари-мудра.

नासिका मध्ये भूचरी मुद्रा, गंध विगंध ले उतपनी। गन्ध विगन्ध समो कृतवा, मुद्रा तौ भई भूचरी ।।

В центре носа – бхучари-мудра, там мы получаем запах или его отсутствие (также приятный и неприятный запахи). Если есть контроль запаха или его отсутствия (также приятного и неприятного запахов), то это бхучари-мудра.

चषि मध्ये चाचरी मुद्रा, दिष्टि विदिष्टि ले उतपनी । दिष्टि विदिष्टि समो कृतवा, मुद्रा तौ भई चाचरी।।

В центре глаз находится чачари-мудра, там восходит восприятие того, что видимо и не видимо. Если есть гармония и контроль видимого и невидимого, то это чачари-мудра.

करण मध्ये अगोचरी मुद्रा, सबद कुसवद ले उतपनी। सवद कुसबद समो कृतवा, मुद्रा तौ भई अगोचरी।।

В центре ушей есть агочари-мудра, там проявляется приятная и неприятная речь. Если есть ровность в отношении приятной и неприятной речи, то это агочари-мудра.

ब्रह्मंड असथांनि उनमनी मुद्रा, परम जोति लै उतपनी। परम जोति समो कुतचा, मुद्रा तौ भई उनमनी ।।

Во вселенной находится унмани-мудра (символ раскрывающегося ума), там проявляется Высший свет. Если этот Высший свет (сознания) ровно везде распространяется, то это унмани-мудра.

यती अष्ट मुद्रा का जाणै भेव । सौ आपै करता भेवे ।। इती अष्ट मुद्रा कर्थत श्री गोरषनाथ जती संपूर्ण समापत सिवाय ।

Тот кто знает эти различные мудры, у того высшая природа. Так заканчивается полностью объяснение восьми мудр Горакшанатхом.