

घेरण्डसंहिता
gheraṇḍasaṃhitā

Гхеранда
самхита

Перевод с санскрита Школы Йоги Натхов, 2022 год

॥ श्रीगणेशाय नमः ॥

मङ्गलाचरणम् ।
आदीश्वराय प्रणमामि तस्मै येनोपदिष्टा हठयोगविद्या ।
विभ्राजते प्रोन्नतराजयोगमारोढुमिच्छोरधिरोहिणीव ॥

॥ śrīgaṇeśāya namaḥ ॥

maṅgalācaraṇam |
ādīśvarāya praṇamāmi tasmai yenopadiṣṭā haṭhayogavidyā |
vibhrājate pronnatarājayogamāroḍhumicchoradhirohiṇīva ॥

Поклон Ганеше!

Благое приветствие

Я склоняюсь перед изначальным Ишварой, кто возвестил сияющее знание хатха-йоги, которое подобно лестнице для желающих взойти к высотам раджа-йоги.

षट्कर्मशोधनं नाम प्रथमोपदेशः
ṣaṭkarmaśodhanaṃ nāma prathamopadeśaḥ

**Первая упадеша.
Шесть очистительных действий**

अथ घटस्थयोगकथनम् ।
एकदा चण्डकापालिर्गत्वा घेरण्डकुट्टिमम् ।
प्रणम्य विनयाद्भक्त्या घेरण्डं परिपृच्छति ॥ १ ॥

atha ghaṭasthayogakathanam |
ekadā caṇḍakāpālirgatvā gheraṇḍakuṭṭimam¹ |
praṇamya vinayādbhaktyā gheraṇḍaṃ paripṛcchati || 1 ||

Описание Гхатастха-йоги (йоги тела)

Однажды Чанда Капали, придя в обитель Гхеранды, любезно поклонившись, с преданностью задал вопросы Гхеранде. (1)

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

śrīcaṇḍakāpāliruvāca |
ghaṭasthayogaṃ yogeśa tattvajñānasya kāraṇam |
idānīṃ śrotumicchāmi yogeśvara vada prabho || 2 ||

Шри Чанда Капали сказал:

О величайший из йогоинов (Йогеша), великий Йогешвара (владыка йоги), расскажи [мне] о средстве познания истинной реальности — Гхатастха-йоге (йоге тела), я сейчас же желаю услышать [это]. (2)

घेरण्ड उवाच ।
साधु साधु महाबाहो यन्मां त्वं परिपृच्छसि ।
कथयामि हि ते वत्स सावधानावधारय ॥ ३ ॥

¹ Слово kuṭṭimam взято в соответствии с редакцией Гхеранда Йогашастра, опубликованной в Самвате в 1986 году, автор Ганга Вишну Шрикришнада, издательство Laxmivenkatesvara Steam Press, Бомбей, с переводом на хинди Пандита Радхачандры. В других редакциях могут встречаться вариации: kāmṭakam, kuṭṭigam.

gheraṇḍa uvāca |
sādhu sādhu mahābāho yanmāṃ tvaṃ paripṛcchasi |
kathayāmi hi te vatsa sāvadhānāvadhāraya || 3 ||

Гхеранда сказал:

Как хорошо, храбрый воин, что ты спросил об этом. Я непременно расскажу тебе, сын мой. Слушай внимательно. (3)

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

nāsti māyāsamaḥ pāśo nāsti yogātparam balam |
nāsti jñānātparo bandhurnāhaṃkāratparō ripuḥ || 4 ||

Нет западни, равной майе (иллюзии). Нет силы больше, чем йога. Нет друга лучше, чем джняна (высшее знание). Нет более лукавого врага, чем ахамкара (эго). (4)

अभ्यासात्कादिवर्णानां यथा शास्त्राणि बोधयेत् ।
तथा योगं समासाद्य तत्त्वज्ञानं च लभ्यते ॥ ५ ॥

abhyāsātkādivarṇānāṃ yathā śāstrāṇi bodhayet |
tathā yogaṃ samāsādya tattvajñānaṃ ca labhyate || 5 ||

Как, начиная с изучения азбуки, постепенно познаются все науки, так и по мере приближения к йоге обретается джняна. (5)

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

sukṛtairduṣkṛtaiḥ kāryairjāyate prāṇināṃ ghaṭaḥ |
ghaṭādutpadyate karma ghaṭīyantram yathā bhramet || 6 ||

Тело живого существа рождается по причине благих и неблагих деяний. А тело [в свою очередь] производит [новые] действия (то есть порождает новую карму). [Так дживы] вращаются [по кругу,] как ведра в водяном колесе. (6)

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

ūrdhvādho bhramate yadvadghaṭīyantram gavāṃ vaśāt |
tadvatkarmavaśājīvo bhramate janmamṛtyubhiḥ || 7 ||

Как ведро [в водяном колесе] вращается вверх и вниз силой быка, так и джива под властью кармы проходит через циклы рождения и смерти. (7)

आमं कुम्भमिवाम्बस्थो जीर्यमाणः सदा घटः ।
योगानलेन सन्दह्य घटशुद्धिं समाचरेत् ॥ ८ ॥

āmaṃ kumbhamivāmbhastho jīryamaṇaḥ sadā ghaṭaḥ |
yogānalena sandahya ghaṭaśuddhiṃ samācaret || 8 ||

Тело постоянно разрушается (стареет), словно необожженный кувшин, погруженный в воду. Следует обжечь тело огнем йоги и [так] совершить очищение. (8)

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

atha saptasāadhanam |
śodhanam dṛḍhatā caiva sthairyam dhairyam ca lāghavam |
pratyakṣam ca nirliptaṃ ca ghaṭasthasaptasāadhanam || 9||

Семь садхан (средств или практик, ведущих к цели)

Очищение (śodhanam), мощь/целостность (dṛḍhatā), устойчивость (sthairyam), невозмутимость (dhairyam), легкость (lāghavam), прямое постижение (pratyakṣam) и незапятнанность (nirliptaṃ) – это семь садхан Гхатастха[-йоги]. (9)

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

atha saptasāadhanalakṣaṇam |
ṣaṭkarmaṇā śodhanam ca āsanena bhaveddṛḍham |
mudrayā sthīratā caiva pratyāhāreṇa dhīratā || 10||

Описание семи садхан

Очищение [обретается посредством] шаткарм, мощь [и целостность достигаются] асанами, устойчивость [даруют] мудры, невозмутимость [и спокойствие приходят от практики] пратьяхары. (10)

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

prāṇāyāmāllāghavaṃ ca dhyānātpatyakṣamātmanaḥ |
samādhinā nirliptaṃ ca muktireva na saṃśayaḥ || 11 ||

Пранаяма [дает] легкость, дхьяна – постижение Атмана (своей сущности), самадхи – незапятнанность, что есть мукти (освобождение). В этом нет сомнения. (11)

अथ शोधनम् ।

धौतिर्बस्तिस्तथा नेति लौलिकी त्राटकं तथा ।

कपालभातिश्चैतानि षट्कर्माणि समाचरेत् ॥ १२ ॥

atha śodhanam ।

dhautirbastistathā neti laulikī trāṭakaṃ tathā ।

kapālabhātīścāitāni ṣaṭkarmāṇi samācaret ॥ 12 ॥

Шодхана (очищение)

Дхаути, басты, нети, лаулики, тратака и капалабхати – 6 очищающих действий, которые [йогину] следует выполнять. (12)

अथ धौतिः ।

अन्तर्धौतिर्दन्तधौतिर्हृद्भौतिर्मूलशोधनम् ।

धौतिं चतुर्विधां कृत्वा घटं कुर्वन्ति निर्मलम् ॥ १३ ॥

atha dhautiḥ ।

antardhautirdantadhautirhṛddhautirmūlaśodhanam ।

dhautiṃ caturvidhāṃ kṛtvā ghaṭaṃ kurvanti nirmalam ॥ 13 ॥

Дхаути

[Йогини] выполняют четыре вида дхаути для очищения тела: внутренняя (антар-дхаути), очищение зубов (данта-дхаути), сердца (хрид-дхаути) и прямой кишки (мула-шодхана). (13)

अथान्तर्धौतिः ।

वातसारं वारिसारं वह्निसारं बहिष्कृतम् ।

घटस्य निर्मलार्थाय अन्तर्धौतिश्चतुर्विधा ॥ १४ ॥

athāntardhautiḥ ।

vātasāraṃ vārisāraṃ vahnisāraṃ bahiṣkṛtam ।

ghaṭasya nirmalārthāya antardhautiścaturvidhā ॥ 14 ॥

Внутреннее дхаути

[Очищение] силой ветра (ватасара), силой воды (варисара), силой огня (вахнисара) и удаление, вывод наружу (бахишкрита) – четыре вида внутреннего дхаути для очищения тела. (14)

अथ वातसारः ।

**काकचञ्चूवदास्येन पिबेद्वायुं शनैः शनैः ।
चालयेदुदरं पश्चाद्वर्त्मना रेचयेच्छनैः ॥ १५ ॥**

atha vātasārah |

kākacañcūvadāsyena pibedvāyuṃ śanaiḥ śanaiḥ |
cālayedudaraṃ paścādvartmanā recayecchanaiḥ || 15 ||

Ватасара

Следует медленно-медленно пить воздух словно через вороний клюв. [Затем] двигая животом, медленно выпускать воздух через задний проход. (15)

**वातसारं परं गोष्यं देहनिर्मलकारणम् ।
सर्वरोगक्षयकरं देहानलविवर्धकम् ॥ १६ ॥**

vātasāraṃ paraṃ gopyaṃ dehanirmalakāraṇam |
sarvarogaḥṣayakaraṃ dehānalavivardhakam || 16 ||

Ватасару, очищающую тело, следует держать в секрете. Она уничтожает все болезни и усиливает огонь [пищеварения]. (16)

अथ वारिसारः ।

**आकण्ठं पूरयेद्वारि वक्त्रेण च पिबेच्छनैः ।
चालयेदुदरेणैव चोदराद्रेचयेदधः ॥ १७ ॥**

atha vārisārah |

ākaṅṭhaṃ pūrayedvāri vaktreṇa ca pibecchanaiḥ |
cālayedudareṇaiva codarādrecayedadhaḥ || 17 ||

Варисара

Следует ртом медленно пить воду, наполняя горло. Двигая животом, следует [продвигать воду по] кишечнику и выпустить ее через низ (задний проход). (17)

**वारिसारं परं गोष्यं देहनिर्मलकारकम् ।
साधयेद्यः प्रयत्नेन देवदेहं प्रपद्यते ॥ १८ ॥**

vārisāraṃ paraṃ gopyaṃ dehanirmalakārakam |
sādhayedyaḥ prayatnena devadehaṃ prapadyate || 18 ||

Варисару, очищающую тело, следует держать в секрете. [Тот, кто] практикует ее усердно, обретает божественное и сияющее тело (дева-деха). (18)

वारिसारं परां धौतिं साधयेद्यः प्रयत्नतः ।
मलदेहं शोधयित्वा देवदेहं प्रपद्यते ॥ १९ ॥

vārisāraṃ parāṃ dhautiṃ sādhayedyahḥ prayatnataḥ ।
maladehaṃ śodhayitvā devadehaṃ prapadyate ॥ 19 ॥

Барисара – наилучшая из дхаути. [Тот, кто] усердно практикует ее, очищает загрязненное тело и достигает состояния дева-деха. (19)

अथ अग्निसारः ।
नाभिग्रन्थिं मेरुपृष्ठे शतवारं च कारयेत् ।
उदर्यमामयं त्यक्त्वा जाठराग्निं विवर्धयेत् ॥ २० ॥

atha agnisāraḥ ।
nābhigranthiṃ merupṛṣṭhe śatavāraṃ ca kārayet ।
udaryamāmayam tyaktvā jāṭharāgniṃ vivardhayet ॥ 20 ॥

Агнисара

Следует [прижать] узел пупа к позвоночнику 100 раз. [Агнисара] устраняет все болезни живота и усиливает пищеварительный огонь. (20)

अग्निसारमियं धौतियोगिनां योगसिद्धिदा ।
एषा धौतिः परा गोप्या देवानामपि दुर्लभा ।
केवलं धौतिमात्रेण देवदेहो भवेद्ध्रुवम् ॥ २१ ॥

agnisāramiyam dhautiryogināṃ yogasiddhidā ।
eṣā dhautiḥ parā gopyā devānāmapi durlabhā ।
kevalam dhautimātreṇa devadeho bhaveddhruvam ॥ 21 ॥

Эта дхаути, агнисара, дарует йогину йога-сиддхи. Ее следует держать в тайне. [В выполнении этой] дхаути трудно добиться успеха даже богам. Несомненно, только с помощью ее одной можно достичь божественного тела (дева-деха). (21)

अथ बहिष्कृतधौतिः ।
काकीमुद्रां साधयित्वा पूरयेदुदरं मरुत् ।
धारयेदर्धयामं तु चालयेदधवर्त्मना ।
एषा धौतिः परा गोप्या न प्रकाश्या कदाचन ॥ २२ ॥

atha bahiṣkṛtadhautiḥ ।
kākīmudrāṃ sādhayitvā pūrayedudaram marut ।
dhārayedardhayāmaṃ tu cālayedadhavartmanā ।
eṣā dhautiḥ parā gopyā na prakāśyā kadācana ॥ 22 ॥

Бахишкрита дхаути

Выполняя каки-мудру, наполни живот воздухом. Удерживай его 1,5 часа и выпусти через нижний проход. Эта дхаути должна храниться в секрете и никогда не разглашаться. (22)

अथ प्रक्षालनम् ।

नाभिमग्नो जले स्थित्वा शक्तिनाडीं विसर्जयेत् ।

कराभ्यां क्षालयेन्नाडीं यावन्मलविसर्जनम् ।

तावत्प्रक्षाल्य नाडीं च उदरे वेशयेत्पुनः ॥ २३ ॥

atha prakṣālanam ।

nābhimagno jale sthitvā śaktināḍīṃ visarjayet ।

karābhyāṃ kṣālayennāḍīṃ yāvanmalavisarjanam ।

tāvatprakṣālyā nāḍīṃ ca udare veśayetpunah ॥ 23 ॥

Пракшалана

Погрузившись в воду до уровня пупка, следует вытащить наружу шакти-нади (прямую кишку). Двумя руками следует очищать ее, пока все загрязнения не будут устранены, затем нужно втянуть ее обратно. (23)

इदं प्रक्षालनं गोप्यं देवानामपि दुर्लभम् ।

केवलं धौतिमात्रेण देवदेहो भवेद्ध्रुवम् ॥ २४ ॥

idaṃ prakṣālanam gopyaṃ devānāmapi durlabham ।

kevalam dhautimātreṇa devadeho bhaveddhruvam ॥ 24 ॥

Эту пракшалану следует держать в строгом секрете. [В выполнении этой] дхаути трудно добиться успеха даже богам. Несомненно, только с помощью ее одной можно достичь божественного тела (дева-деха). (24)

बहिष्कृतधौतिप्रयोगः ।

यामार्धधारणाशक्तिं यावन्न साधयेन्नरः ।

बहिष्कृतं महद्धौतिस्तावच्चैव न जायते ॥ २५ ॥

bahiṣkṛtadhautiprayogaḥ ।

yāmārdhadhāraṇāśaktiṃ yāvanna sādhayennaraḥ ।

bahiṣkṛtaṃ mahaddhautistāvaccaiva na jāyate ॥ 25 ॥

Выполнение бахишкриты

До тех пор, пока у человека нет возможности удерживать [воздух внутри] полтора часа, великая дхаути, бахишкрита, не может быть выполнена. (25)

अथ दन्तधौतिः ।

दन्तमूलं जिह्वामूलं रन्ध्रं च कर्णयुग्मयोः ।

कपालरन्ध्रं पञ्चैते दन्तधौतिं विधीयते ॥ २६ ॥

atha dantadhautiḥ ।

dantamūlaṃ jihvāmūlaṃ randhraṃ ca karṇayugmayoḥ ।

kapālarandhraṃ pañcaite dantadhautiṃ vidhīyate ॥ 26 ॥

Данта дхаути

[Очищение] пяти – корней зубов, корня языка, отверстий обоих ушей и пространства черепа (лобных пазух) – называют данта дхаути. (26)

अथ दन्तमूलधौतिः ।

खादिरेण रसेनाथ मृदाचैव विशुद्धया ।

मार्जयेद्दन्तमूलं च यावत्किल्बिषमाहरेत् ॥ २७ ॥

atha dantamūladhautiḥ ।

khādireṇa rasenātha mṛdācaiva viśuddhayā ।

mārjayeddantamūlaṃ ca yāvatkilbiṣamāharet ॥ 27 ॥

Очищение корней зубов (данта мула дхаути)

Следует чистить корни зубов экстрактом из дерева Хадира (Acacia Catechu) или чистой глиной до тех пор, пока все загрязнения не будут удалены. (27)

दन्तमूलं परा धौतिर्योगिनां योगसाधने ।

नित्यं कुर्यात्प्रभाते च दन्तरक्षाय योगवित् ।

दन्तमूलं धावनादिकार्येषु योगिनां मतम् ॥ २८ ॥

dantamūlaṃ parā dhautiryogināṃ yogasādhane ।

nityaṃ kuryātpṛabhāte ca dantarakṣāya yogavit ।

dantamūlaṃ dhāvanādikāryeṣu yogināṃ matam ॥ 28 ॥

[Очищение] корней зубов считается йогинами высшей дхаути в практике йоги. Сведущий в йоге регулярно на рассвете заботится о зубах. Среди всех очистительных действий чистка корней зубов высоко ценится йогинами. (28)

अथ जिह्वाशोधनम् ।

अथातः संप्रवक्ष्यामि जिह्वाशोधनकारणम् ।

जरामरणरोगादीन्नाशयेद्दीर्घलम्बिका ॥ २९ ॥

atha jihvāśodhanam ।

athātaḥ saṃpravakṣyāmi jihvāśodhanakāraṇam ।

jarāmarāṇarogādīnnāśayeddīrghalambikā ॥ 29 ॥

Очищение языка (джихва шодхана)

Сейчас [будет] объяснение, как делать очищение языка. Вытягивание языка уничтожает болезни, [предотвращает] старение и смерть. (29)

अथ जिह्वामूलधौतिप्रयोगः ।
तर्जनीमध्यमानामा अङ्गुलित्रययोगतः ।
वेशयेद्गलमध्ये तु मार्जयेल्लम्बिकामुलम् ।
शनैः शनैर्मार्जयित्वा कफदोषं निवारयेत् ॥ ३० ॥

atha jihvāmūladhautiprayogaḥ ।
tarjanīmadhyamānāmā aṅgulitrayayogataḥ ।
veśayedgalamadhye tu mārjayellambikāmulam ।
śanaiḥ śanairmārjayitvā kaphadoṣaṃ nivārayet ॥ 30 ॥

Способ очищения корня языка (джихва мула дхаути)

Следует поместить вместе три пальца – указательный, средний и безымянный – в середину горла и медленно чистить [ими] корень языка. [Таким] очищением слизь (капха-доша) постепенно удаляется. (30)

मार्जयेन्नवनीतेन दोहयेच्च पुनः पुनः ।
तदग्रं लोहयन्त्रेण कर्षयित्वा शनैः शनैः ॥ ३१ ॥

mārjayennavanītena dohayecca punaḥ punaḥ ।
tadagraṃ lohayantreṇa karṣayitvā śanaiḥ śanaiḥ ॥31 ॥

Аккуратно оттягивая кончик [языка] медным инструментом, следует втирать [в язык] свежее масло [и при этом] доить его [потягивать с нажимом как при доении молока] снова и снова. (31)

नित्यं कुर्यात्प्रयत्नेन रवेरुदयकेऽस्तके ।
एवं कृते च नित्यं सा लम्बिका दीर्घतां व्रजेत् ॥ ३२ ॥

nityaṃ kuryātpṛayatnena raverudayake'stake ।
evaṃ kṛte ca nityaṃ sālambikā dīrghatāṃ vrajet ॥ 32 ॥

Следует неуклонно и с усердием практиковать это на восходе и закате солнца. При регулярном выполнении язык действительно удлиняется. (32)

अथ कर्णधौतिप्रयोगः ।
तर्जन्यङ्गुल्यकारेण मार्जयेत्कर्णरन्ध्रयोः ।
नित्यमभ्यासयोगेन नादान्तरं प्रकाशयेत् ॥ ३३ ॥

atha karṇadhautiprayogaḥ |
tarjanyaṅgulyakāgreṇa mārjayetkarṇarandhrayoḥ |
nityamabhyāsayogena nādāntaraṃ prakāśayet || 33||

Практика карна-дхаути (очищения ушей)

Кончиками указательных пальцев следует тереть ушные отверстия. При регулярной и усердной практике становится слышен внутренний звук (нада). (33)

अथ कपालरन्ध्रप्रयोगः ।

वृद्धाङ्गुष्ठेन दक्षेण मर्दयेद्भालरन्ध्रकम् ।
एवमभ्यासयोगेन कफदोषं निवारयेत् ॥ ३४ ॥

atha kapālarandhraprayogaḥ |
vṛddhāṅguṣṭhena dakṣeṇa mardayedbhālarandhrakam |
evamabhyāsayogena kaphadoṣaṃ nivārayet || 34||

Практика капаларандхра (очищение черепа)

Большим пальцем правой руки следует давить на область между бровями. Несомненно, благодаря правильной практике [капала-рандхры] предотвращаются [расстройства, вызванные] капха-дошей. (34)

नाडी निर्मलतां याति दिव्यदृष्टिः प्रजायते ।
निद्रान्ते भोजनान्ते च दिवान्ते च दिने दिने ॥ ३५ ॥

nāḍī nirmalatāṃ yāti divyadr̥ṣṭiḥ prajāyate |
nidrānte bhojanānte ca divānte ca dine dine || 35||

Очищаются нади и открывается божественное видение. [Следует выполнять эту практику] ежедневно после сна, после еды и в конце дня. (35)

अथ हृद्धौतिः ।

हृद्धौतिं त्रिविधां कुर्याद्दण्डवमनवाससा ॥ ३६ ॥

atha hṛddhautiḥ |
hṛddhautiṃ trividhāṃ kuryāddaṇḍavamanavāsasā || 36||

Хрид-дхаути (очищение грудной клетки)

Хрид-дхаути может выполняться тремя способами: с помощью стебля, вызовом рвоты или с использованием куска ткани. (36)

अथ दण्डधौतिः ।

रम्भादण्डं हरिदण्डं वेत्रदण्डं तथैव च ।
हन्मध्ये चालयित्वा तु पुनः प्रत्याहरेच्छनैः ॥ ३७ ॥

atha daṇḍadhautiḥ |
rambhādaṇḍaṃ hariddaṇḍaṃ vetradaṇḍaṃ tathaiva ca |
hṛṇmadhye cālayitvā tu punaḥ pratyāharecchanaiḥ || 37||

Данда-дхаути (очищение с помощью стебля)

[Введя] стебель бамбука, куркумы или тростника [через гортань] до середины груди и подвигав [им там] в разные стороны, следует затем медленно вытянуть [его] обратно. (37)

कफपित्तं तथा क्लेदं रेचयेदूर्ध्ववर्त्मना ।
दण्डधौतिविधानेन हृद्रोगं नाशयेद्ध्रुवम् ॥ ३८ ॥

kaphapittaṃ tathā kledaṃ recayedūrdhvavartmanā |
daṇḍadhautividhānena hṛdrogaṃ nāśayeddhruvam || 38||

Таким образом через верхний путь (гортань) должны быть извлечены слизь, желчь и мокрота. Благодаря практике данда-дхаути все болезни в области грудной клетки исчезают навсегда. (38)

अथ वमनधौतिः ।
भोजनान्ते पिबेद्वारि चाकण्ठपूरितं सुधीः ।
ऊर्ध्वा दृष्टिं क्षणं कृत्वा तज्जलं वमयेत्पुनः ।
नित्यमभ्यासयोगेन कफपित्तं निवारयेत् ॥ ३९ ॥

atha vamanadhautiḥ |
bhojanānte pibedvāri cākaṇṭhapūritaṃ sudhīḥ |
ūrdhvāṃ drṣṭiṃ kṣaṇaṃ kṛtvā tajjalaṃ vamayetpunaḥ |
nityamabhyāsayogena kaphapittaṃ nivārayet || 39||

Вамана-дхаути (очищение посредством рвоты)

После еды мудрый пусть пьет воду, пока она не подступит к горлу, затем на мгновение поднимет взгляд вверх и извергнет эту воду из себя. При постоянной и правильной практике предотвращаются [расстройства, вызванные] капха- и питта[-дошами]. (39)

अथ वासोधौतिः ।
एकोनविंशतिः हस्तः पञ्चविंशति वै तथा ।
चतुरङ्गुलविस्तारं सूक्ष्मवस्त्रं शनैर्ग्रसेत् ।
पुनः प्रत्याहरेदेतत्प्रोच्यते धौतिकर्मकम् ॥ ४० ॥

atha vāsodhautiḥ |
ekonaviṃśatiḥ hastaḥ pañcaviṃśati vai tathā |
caturaṅgulavistāraṃ sūkṣmavastraṃ śanairgraset |
punaḥ pratyāharedetatprocyate dhautikarmakam || 40||

Васодхаути (очистение с помощью ткани)

Тонкую ткань шириной в 4 пальца и длиной в 19 или 25 локтей следует медленно проглатывать, а затем вытягивать обратно. Это действие называется дхаути. (40)

गुल्मज्वरप्लीहाकुष्ठकफपित्तं विनश्यति ।
आरोग्यं बलपुष्टिश्च भवेत्तस्य दिने दिने ॥ ४१ ॥

gulmajvarapliḥhākuṣṭhakaphapittaṃ vinaśyati ।
ārogyaṃ balapuṣṭiśca bhavettasya dine dine ॥ 41 ॥

Увеличение селезенки, лихорадка, проказа, [избыточные] слизь и желчь (нарушения капха- и питта-дош) исчезают, а здоровье, сила и благое самочувствие возрастают с каждым днем. (41)

अथ मूलशोधनम् ।
अपानक्रूरता तावद्यावन्मूलं न शोधयेत् ।
तस्मात्सर्वप्रयत्नेन मूलशोधनमाचरेत् ॥ ४२ ॥

atha mūlaśodhanam ।
apānakrūrātā tāvadyāvanmūlaṃ na śodhayet ।
tasmātsarvaprayatnena mūlaśodhanamācaret ॥ 42 ॥

Мула-шодхана (очистение заднего прохода)

[Функции] апаны будут нарушены (неблагоприятны), пока задний проход не будет очищен, поэтому мула-шодхану следует практиковать со всем усилием. (42)

पीतमूलस्य दण्डेन मध्यमाङ्गुलिनाऽपि वा ।
यत्नेन क्षालयेद्गुह्यं वारिणा च पुनः पुनः ॥ ४३ ॥

pītamūlasya daṇḍena madhyamāṅgulinā'pi vā ।
yatnena kṣālayedguyhaṃ vāriṇā ca punaḥ punaḥ ॥ 43 ॥

Стеблем куркумы или средним пальцем, а также водой следует старательно еще и еще раз очищать задний проход. (43)

वारयेत्कोष्ठकाठिन्यमामाजीर्णं निवारयेत् ।
कारणं कान्तिपुष्ट्यौश्च वह्निमण्डलदीपनम् ॥ ४४ ॥

vārayetkoṣṭhakāṭhinyamāmājīrṇaṃ nivārayet ।
kāraṇaṃ kāntipuṣṭyauśca vahnimaṇḍaladīpanam ॥ 44 ॥

[Мула шодхана] устраняет запор, тяжесть и нарушение пищеварения, а дает красоту и силу, а также стимулирует сферу огня (разжигает пищеварительный огонь). (44)

अथ बस्तिप्रकरणम् ।
जलबस्तिः शुष्कबस्तिर्बस्तिः स्याद्विविधा स्मृता ।
जलबस्ति जले कुर्यात् शुष्कबस्ति सदा क्षितौ ॥ ४५॥

atha bastiprakaraṇam ।
jalabastih śuṣkabastirbastih syāddvividhā smṛtā ।
jalabasti jale kuryāt śuṣkabasti sadā kṣitau ॥ 45 ॥

Объяснение басты

Упомянуты два вида – джала-басты (водяная басты) и шушка-басты (сухая басты). Первую следует делать в воде, вторую – на земле. (45)

अथ जलबस्तिः ।
नाभिमग्नजले पायुं न्यस्तवानुत्कटासनम् ।
आकुञ्चनं प्रसारं च जलबस्तिं समाचरेत् ॥ ४६॥

atha jalabastih ।
nābhimaghnajale pāyuṃ nyastavānutkaṭāsanam ।
ākuñcanaṃ prasāraṃ ca jalabastim samācaret ॥ 46 ॥

Джала-басты (водяная басты)

Погрузившись по пупок в воду и находясь в уткатасане, следует практиковать джала-басты, сокращая и расширяя [мышцы] ануса. (46)

प्रमेहं च उदावर्तं क्रूरवायुं निवारयेत् ।
भवेत्स्वच्छन्ददेहश्च कामदेवसमो भवेत् ॥ ४७॥

pramehaṃ ca udāvartaṃ krūravāyuṃ nivārayet ।
bhavetsvacchandadehaśca kāmadevasamo bhavet ॥ 47 ॥

[Джала-басты] устраняет заболевания мочевыводящих путей и кишечника, а также вздутие живота. Обретается контроль над телом, и [оно] становится подобным [телу] Камадева. (47)

अथ शुष्कबस्तिः ।
बस्तिं पश्चिमोत्तानेन चालयित्वा शनैरधः ।
अश्विनीमुद्रया पायुमाकुञ्चयेत्प्रसारयेत् ॥ ४८॥

atha śuṣkabastiḥ |
bastiḥ paścimottānena cālayitvā śanairadhaḥ |
aśvinīmudrayā pāyumaṅkuñcayetprasārayet || 48 ||

Шушка басты (сухая басты)

Следует медленно двигать тазом вниз, лежа на спине, сокращая и расслабляя [мышцы] ануса с помощью ашвини-мудры. (48)

एवमभ्यासयोगेन कोष्ठदोषो न विद्यते ।
विवर्धयेज्जाठराग्निमामवातं विनाशयेत् ॥ ४९ ॥

evamabhyāsayogena koṣṭhadoṣo na vidyate |
vivardhayejjāṭharāgnimāmvātaṁ vināśayet || 49 ||

Этой йогической практикой предотвращаются болезни и вздутие живота, усиливается пищеварительный огонь. (49)

अथ नेतियोगः ।
वितस्तिमानं सूक्ष्मसूत्रं नासानाले प्रवेशयेत् ।
मुखान्निर्गमयेत्पश्चात्प्रोच्यते नेतिकर्मतत् ॥ ५० ॥

atha netiyogaḥ |
vitastimānaṁ sūkṣmasūtraṁ nāsānāle praveśayet |
mukhānnirgamayetpascātprocyate netikarmatat || 50 ||

Практика нети

Введи тонкую нить длиной в 12 ангулей² в носовое отверстие и затем вытяни [ее] через рот. Это действие называют нети. (50)

साधनान्नेतिकार्यस्य खेचरीसिद्धिमाप्नुयात् ।
कफदोषा विनश्यन्ति दिव्यदृष्टिः प्रजायते ॥ ५१ ॥

sādhānānnetikāryasya khecarīsiddhimāpnuyāt |
kaphadoṣā vinaśyanti divyadrṣṭiḥ prajāyate || 51 ||

Выполняя практику нети, можно достичь совершенства в кхечари[-мудре], исчезают [расстройства, вызванные избытком] капха-доши и рождается божественное видение. (51)

² Vitasti – мера длины, равная 12 ангулей или расстоянию между большим пальцем и мизинцем. Это примерно 21–22 см.

अथ लौलिकीयोगः ।
अमन्दवेगेन तुन्दं भ्रामयेदुभपार्श्वयोः ।
सर्वरोगान्निहन्तीह देहानलविवर्धनम् ॥ ५२ ॥

atha laulikīyogaḥ |
amandavegena tundaṃ bhrāmayedubhapārśvayoḥ |
sarvarogānnihantīha dehānalavivardhanam || 52||

Практика лаулики³

Следует интенсивно, толчками, двигать живот из стороны в сторону. [Лаулики] уничтожает все болезни и разжигает огонь пищеварения. (52)

अथ त्राटकम् ।
निमेषोन्मेषकं त्यक्त्वा सूक्ष्मलक्ष्यं निरीक्षयेत् ।
यावदश्रूणि पतन्ति त्राटकं प्रोच्यते बुधैः ॥ ५३ ॥

atha trāṭakam |
nimeṣonmeṣakaṃ tyaktvā sūkṣmalakṣyaṃ nirīkṣayet |
yāvadaśrūṇi patanti trāṭakaṃ procyate budhaiḥ || 53||

Тратака

Остановив моргание глаз, следует смотреть на небольшой объект некоторое время, пока не потекут слезы. Мудрыми это называется траатакой. (53)

एवमभ्यासयोगेन शाम्भवी जायते ध्रुवम् ।
नेत्ररोगा विनश्यन्ति दिव्यदृष्टिः प्रजायते ॥ ५४ ॥

evamabhyāsayogena śāmbhavī jāyate dhruvam |
netrarogā vinaśyanti divyadrṣṭiḥ prajāyate || 54||

Так, благодаря целенаправленной практике [тратаки], несомненно, достигается [состояние] Шамбхави[-мудры], исчезают глазные болезни и появляется божественное видение. (54)

अथ कपालभातिः ।
वामक्रमेण व्युत्क्रमेण शीत्क्रमेण विशेषतः ।
भालभातिं त्रिधा कुर्यात्कफदोषं निवारयेत् ॥ ५५ ॥

atha kapālabhātiḥ |
vāmakrameṇa vyutkrameṇa śītkrameṇa viśeṣataḥ |
bhālabhātiṃ tridhā kuryātkaphadoṣaṃ nivārayet || 55||

³ Lauliki происходит от слова lola – «двигать туда-сюда», «вращать». Это другое название наули.

Капалабхати (сияющий череп)

Следует выполнять три варианта бхалабхати (сияющий лоб), каждый по отдельности: вамакрама⁴, вьюткрама [и] шиткрама. [Эта практика] предотвращает [дисбаланс] капха-доши. (55)

अथ वामक्रमकपालभातिः ।

इडया पूरयेद्वायुं रेचयेत्पिङ्गलां पुनः ।

पिङ्गलया पूरयित्वा पुनश्चन्द्रेण रेचयेत् ॥ ५६ ॥

atha vāmakramakapālabhātiḥ |
iḍayā pūrayedvāyuṃ recayetpiṅgalāṃ punaḥ |
piṅgalayā pūrayitvā punaścandreṇa recayet || 56||

Вамакрама-капалабхати

Следует вдохнуть через иду (левую ноздрю) и выдохнуть через пингалу (правую ноздрю), и снова вдохнуть через пингалу и выдохнуть через лунный [канал, иду]. (56)

पूरकं रेचकं कृत्वा वेगेन न तु धारयेत् ।

एवमभ्यासयोगेन कफदोषं निवारयेत् ॥ ५७ ॥

pūrakam recakam kṛtvā vegena na tu dhārayet |
evamabhyāsayogena kaphadoṣam nivārayet || 57||

Выполняя быстрые вдохи и выдохи, не следует задерживать [дыхание]. Благодаря правильной практике [вамакрама-капалабхати], несомненно, предотвращаются [расстройства, вызванные] капха-дошей. (57)

अथ व्युत्क्रमकपालभातिः ।

नासाभ्यां जलमाकृष्य पुनर्वक्त्रेण रेचयेत् ।

पायं पायं व्युत्क्रमेण श्लेष्मदोषं निवारयेत् ॥ ५८ ॥

atha vyutkramakapālabhātiḥ |
nāsābhyāṃ jalamākṛṣya punarvaktreṇa recayet |
pāyaṃ pāyaṃ vyutkrameṇa śleṣmadōṣam nivārayet || 58||

Вьюткрама⁵-капалабхати

Втягивая воду через обе ноздри, следует выпустить ее через рот. Благодаря многократному повторению вьюткрамы устраняются болезни, вызванные слизью. (58)

⁴ В некоторых версиях текста встречается вариант «ватакрама» (vātakrama), то есть капалабхати, связанное с воздухом, дыханием.

⁵ Vyutkrama означает «в обратном порядке».

अथ शीत्क्रमकपालभातिः ।
शीत्कृत्य पीत्वा वक्त्रेण नासानलैर्विरचयेत् ।
एवमभ्यासयोगेन कामदेवसमो भवेत् ॥ ५९ ॥

atha śītkramakapālabhātiḥ |
śītkṛtya pītvā vaktreṇa nāsānalairvirecayet |
evamabhyāsayogena kāmadevasamo bhavet || 59||

Шиткрама-каपालабхати

Издавая звук «шит» (или «сит»), следует выпивать [воздух] через рот и выдохнуть его через нос. Благодаря регулярной практике [шиткрама-каपालабхати], несомненно, можно стать равным Камадеве. (59)

न जायते वार्द्धकं च ज्वरो नैव प्रजायते ।
भवेत्स्वच्छन्ददेहश्च कफदोषं निवारयेत् ॥ ६० ॥

na jāyate vārddhakaṃ ca jvaro naiva prajāyate |
bhavetsvacchandadehaśca kaphadoṣaṃ nivārayet || 60||

Не наступит старость, и лихорадка не поразит [йогина], тело станет подконтрольным [его] воле, и [расстройства] капха-доши устранятся. (60)

इति श्रीघेरण्डसंहितायां महर्षिघेरण्डनृपचण्डकापालिसंवादे
घटस्थयोगे षट्कर्मशोधनं नाम प्रथमोपदेशः ॐ ॥

iti śrīgheraṇḍasaṃhitāyāṃ maharṣigheraṇḍanṛpacāṇḍakāpālisamvāde
ghaṭasthayoge ṣaṭkarmaśodhanaṃ nāma prathamopadeśaḥ om ||

Такова первая упадеша Шри Гхеранда самхиты в беседе Махарши Гхеранды и царя Чанда Капали, называемая «Шесть очистительных действий в Гхатастх-йоге». Ом.

द्वितीयोपदेशः
घटस्थयोगे द्वात्रिंशासनवर्णनम्

dvitīyopadeśaḥ
ghaṭasthaye dvātriṃśāsanavarṇanam

Вторая упадеша.
Объяснение 32 асан в Гхатастха-йоге

घेरण्ड उवाच ।

अभ्यासाद्यस्य देहेऽयं योगौपयिकतां व्रजेत् ।
मनश्च स्थिरतामेति प्रोच्यते तदिहाऽऽसनम् ॥ १ ॥

gheraṇḍa uvāca |
abhyāsādyasya dehe'yaṃ yogaupayikatāṃ vrajet |
manaśca sthiratāmeti procyate tadihā''sanam || 1||

Гхеранда сказал:

От регулярной практики [очищения тела, благодаря] которой тело приобретает надлежащее для занятий йогой состояние, следует переходить к практике, дающей устойчивость ума. Такая [практика] называется асаной. (1)

आसनानि समस्तानि यावन्तो जीवजन्तवः ।
चतुरशीतिलक्षाणि शिवेन कथितानि च ॥ २ ॥

āsanāni samastāni yāvanto jīvajantavaḥ |
caturaśītilakṣāṇi śivena kathitāni ca || 2||

Асан существует столько, сколько форм живых существ. [Из них] 84 лакха (8 400 000) [асан] разъяснены Шивой. (2)

तेषां मध्ये विशिष्टानि षोडशोऽनं शतं कृतम् ।
तेषां मध्ये मर्त्यलोके द्वात्रिंशदासनं शुभम् ॥ ३ ॥

teṣāṃ madhye viśiṣṭāni ṣoḍaśonaṃ śataṃ kṛtam |
teṣāṃ madhye martyaloke dvātriṃśadāsanam śubham || 3||

Среди них особыми [считаются] 84 асаны, из которых на Земле (в мртью-локе) наиболее благоприятны 32 асаны. (3)

सिद्धं पद्मं तथा भद्रं मुक्तं वज्रं च स्वस्तिकम् ।
सिंहं च गोमुखं वीरं धनुरासनमेव च ॥ ४ ॥

siddham padmam tathā bhadram muktaṃ vajraṃ ca svastikam |
siṃhaṃ ca gomukhaṃ vīraṃ dhanurāsanameva ca || 4||

Сиддха, падма, бхадра, мукта, ваджра и свастика, симха и гомукха, вира и дханурасана, (4)

मृतं गुप्तं तथा मात्स्यं मत्स्येन्द्रासनमेव च ।
गोरक्षं पश्चिमोत्तानमुत्कटं सङ्कटं तथा ॥ ५ ॥

mṛtaṃ guptaṃ tathā mātsyaṃ matsyendrāsanameva ca |
gorakṣaṃ paścimottānamutkaṭaṃ saṅkaṭaṃ tathā || 5||

Мрита, гупта, матсья и матсьендрасана, горакша, пашчимоттана, утката и также санката, (5)

मयूरं कुक्कुटं कूर्मं तथा चोत्तानकूर्मकम् ।
उत्तानमण्डूकं वृक्षं मण्डूकं गरुडं वृषम् ॥ ६ ॥

mayūraṃ kukkuṭaṃ kūrmaṃ tathā cottānakūrmakam |
uttānamaṇḍūkaṃ vṛkṣaṃ maṇḍūkaṃ garuḍaṃ vṛṣam || 6||

Маюра, куккута, курма, а также уттанакурмака, уттанамандука, врикша, мандука, гаруда, вриша, (6)

शलभं मकरं चोष्ट्रं भुजङ्गं च योगासनम् ।
द्वात्रिंशदासनानि तु मर्त्यलोके हि सिद्धिदम् ॥ ७ ॥

śalabhaṃ makaraṃ coṣṭraṃ bhujāṅgaṃ ca yogāsanam |
dvātriṃśadāsanāni tu martyaloke hi siddhidam || 7||

Шалабха, макара и уштра, бхуджанга и йогасана – только эти 32 асаны в мире смертных даруют сиддхи (совершенства). (7)

अथ सिद्धासनम् ।
योनिस्थानकमङ्घ्रिमूलघटितं सम्पीड्य गुल्फेतरं
मेढ्रोपर्यथ संनिधाय चिबुकं कृत्वा हृदि स्थापितम् ।
स्थाणुः संयमितेन्द्रियोऽचलदृशा पश्यन्भ्रुवोरन्तरे
एवं मोक्षविधायते फलकरं सिद्धासनं प्रोच्यते ॥ ८ ॥

atha siddhāsanam |
yonisthānakamaṅghrimūlaghaṭitaṃ sampīḍya gulphetaraṃ
meḍhroparyatha saṃnidhāya cibukaṃ kṛtvā ḥṛdi sthāpitam |
sthānuḥ saṃyamitendriyo'caladṛśā paśyanbhruvorantare
evaṃ mokṣavidhāyate phalakaraṃ siddhāsanam procyate || 8||

Сиддхасана (совершенная поза)

Закрыв пяткой [одной] ноги область промежности (йони-стхана) и надавливая [на нее], а лодыжку другой ноги расположив сверху, над половым органом (медхра), зафиксировав подбородок на груди и взяв под контроль чувства (индрии), следует с неподвижным взглядом созерцать точку между бровей – [таким образом], несомненно, достигается освобождение. [Асана], дарующая [такой] плод, называется сиддхасана. (8)

अथ पद्मासनम् ।

वामोरूपरि दक्षिणं हि चरणं संस्थाप्य वामं तथा
दक्षोरूपरि पश्चिमेन विधिना कृत्वा कराभ्यां दृढम् ।
अङ्गुष्ठौ हृदये निधाय चिबुकं नासाग्रमालोकये-
देतद्व्याधिविकारनाशनकरं पद्मासनं प्रोच्यते ॥ ९ ॥

atha padmāsanam |
vāmorūpari dakṣiṇaṃ hi caraṇaṃ saṃsthāpya vāmaṃ tathā
dakṣorūpari paścimena vidhinā kṛtvā karābhyāṃ dṛḍham |
aṅguṣṭhau ḥṛdaye nidhāya cibukaṃ nāsāgramālokaye-
detadvyādhivikāranāśanakaraṃ padmāsanam procyate || 9||

Падмасана (поза лотоса)

Следует разместить правую ногу поверх левого бедра, а левую – поверх правого бедра. Перекрестив руки за спиной и удерживая ими большие пальцы ног, следует зафиксировать подбородок на груди и созерцать кончик носа. Это называется падмасана, которая уничтожает болезни и любые искажения (отклонения от здорового, естественного состояния). (9)

अथ भद्रासनम् ।

गुल्फौ च वृषणस्याधो व्युत्क्रमेण समाहितः ।
पादाङ्गुष्ठौ कराभ्यां च धृत्वा च पृष्ठदेशतः ॥ १० ॥

atha bhadraśanam |
gulphau ca vṛṣaṇasyādho vyutkrameṇa samāhitaḥ |
pādāṅguṣṭhau karābhyāṃ ca dhṛtvā ca pṛṣṭhadeśataḥ || 10||

Бхадрасана (благая поза)

Поместив обе лодыжки под мошонку, руками, скрещенными за спиной, следует схватить большие пальцы ног в обратном порядке (левой рукой – палец правой ноги, правой рукой – палец левой ноги). (10)

जालन्धरं समासाद्य नासाग्रमवलोकयन् ।
भद्रासनं भवेदेतत् सर्वव्याधिविनाशकम् ॥ ११ ॥

jālandharaṃ samāsādyā nāsāgramavalokayan ।
bhadrāsanaṃ bhavedetat sarvaṃvyādhivināśakam ॥ 11 ॥

Сделай джаландхара [бандху] и смотри на кончик носа. Это – бхадрасана, устраняющая все болезни. (11)

अथ मुक्तासनम् ।

पायु मूले वामगुल्फं दक्षगुल्फं तथोपरि ।
शिरोग्रीवंसमं कार्यं मुक्तासनं तु सिद्धिदम् ॥ १२ ॥

atha muktāsanaṃ ।
pāyu mūle vāmagulphaṃ dakṣagulphaṃ tathopari ।
śirogrīvaṃsamaṃ kārya muktāsanaṃ tu siddhidam ॥ 12 ॥

Муктасана (освобождающая поза)

[Помести] левую лодыжку в основание ануса, правую лодыжку – сверху [левой]. Голова и шея прямые. Это – муктасана, с помощью которой достигаются сиддхи. (12)

अथ वज्रासनम् ।

जंघाभ्यां वज्रवत्कृत्वा गुदपार्श्वे पदावुभौ ।
वज्रासनं भवेदेतत् योगिनां सिद्धिदायकम् ॥ १३ ॥

atha vajrāsanaṃ ।
jaṅghābhyāṃ vajravat kṛtvā gudapārśve padāvubhau ।
vajrāsanaṃ bhavedetat yogināṃ siddhidāyakam ॥ 13 ॥

Ваджрасана (поза алмаза)

Сделав голени подобными алмазу (такими же твердыми), стопы [следует поместить] близко к заднему проходу. Это – ваджрасана, дающая йогические сиддхи. (13)

अथ स्वस्तिकासनम् ।

जानूर्वोरन्तरे कृत्वा योगी पादतले उभे ।
ऋजुकायः समासीनः स्वस्तिकं तत्प्रचक्षते ॥ १४ ॥

atha svastikāsanam |
jānūrvorantare kṛtvā yogī pādātale ubhe |
rjukāyaḥ samāsīnaḥ svastikaṃ tatpracakṣate || 14 ||

Свастикасана (поза свастики)

Пусть йогин поместит обе подошвы между коленями и бедрами и сидит ровно с прямым телом (спиной). Это называется свастика[-асаной]. (14)

अथ सिंहासनम् ।
गुल्फौ च वृषणस्याधो व्युत्क्रमेणोर्ध्वतां गतौ ।
चितिमूलो भूमिसंस्थः कृत्वा च जानुनोपरि ॥ १५ ॥

atha siṃhāsanam |
gulphau ca vṛṣaṇasyādho vyutkrameṇordhvatāṃ gatau |
citimūlo bhūmisamsthaḥ kṛtvā ca jānunopari || 15 ||

Симхасана (поза льва)

Обе лодыжки под мошонкой, стопы перевернуты так, что пятки вверху (а пальцы опираются на пол), основания голеней (возле колен) опираются о землю, а [руки⁶] располагаются на коленях. (15)

व्यात्तवक्तो जलन्धरं च नासाग्रमवलोकयेत् ।
सिंहासनं भवेदेतत्सर्वव्याधिविनाशकम् ॥ १६ ॥

vyāttavaktro jalandharam ca nāsāgramavalokayet |
siṃhāsanam bhavedetatsarvavyādhivināśakam || 16 ||

[В этом положении] следует открыть рот, выполнить джаладхара [бандху] и направить взгляд на кончик носа. Это симхасана, уничтожающая все болезни (беспокойства). (16)

अथ गोमुखासनम् ।
पादौ च भूमौ संस्थाप्य पृष्ठपार्श्वे निवेशयेत् ।
स्थिरं कायं समासाद्य गोमुखं गोमुखाकृतिः ॥ १७ ॥

atha gomukhāsanam |
pādau ca bhūmau samsthāpya pṛṣṭhapārśve niveśayet |
sthiram kāyaṃ samāsādya gomukhaṃ gomukhākṛtiḥ || 17 ||

⁶ Руки упоминаются в других версиях текста.

Гомукхасана (поза головы коровы)

Обе стопы следует разместить на земле по обе стороны от таза (ягодиц). Тело устойчиво (неподвижно). [Так] достигается гомукха[-асана], которая по форме [напоминает] голову коровы. (17)

अथ वीरासनम् ।

एकपादमथैकस्मिन् विन्यसेदूरुसंस्थितम् ।

इतरस्मिंस्तथा पश्चाद्वीरासनमितीरितम् ॥ १८ ॥

atha vīrāsanam ।

ekapādamathaikasmin vinyasedūrusamsthitam ।

itarasmimstathā paścādvīrāsanamitīritam ॥ 18 ॥

Вирасана (поза героя)

Следует поместить стопу одной ноги на бедро другой ноги, а другую [стопу] отвести назад. Это [положение] называется вирасаной. (18)

अथ धनुरासनम् ।

प्रसार्य पादौ भुवि दण्डरूपौ

करौ च पृष्ठे धृतपादयुग्मम् ।

कृत्वा धनुस्तुल्यविवर्तिताङ्गं

निगद्य योगी धनुरासनं तत् ॥ १९ ॥

atha dhanurāsanam ।

prasārya pādau bhuvī daṇḍarūpau

karau ca pṛṣṭhe dhṛtapādayugmam ।

kṛtvā dhanustulyavivartitāṅgaṃ

nigadya yogī dhanurāsaṇam tat ॥ 19 ॥

Дханурасана (поза лука)

[Ляг и] на земле вытяни ноги словно палки. Двумя руками за спиной обхвати стопы. Прогнись, сделав тело подобным луку. Эта [асана] йогами упоминается как дханурасана. (19)

अथ मृतासनम् ।

उत्तानं शववद्भूमौ शयानं तु शवासनम् ।

शवासनं श्रमहरं चित्तविश्रान्तिकारणम् ॥ २० ॥

atha mṛtāsanam ।

uttānaṃ śavavadbhūmau śayānaṃ tu śavāsanam ।

śavāsaṇam śramaharaṃ cittaviśrāntikāraṇam ॥ 20 ॥

Мритасана (поза мертвого)

Лежа на спине подобно труп, [следует] расслабиться. [Это называется] шавасаной. Она устраняет напряжение (усталость) и успокаивает ум (читта-вишранти). (20)

अथ गुप्तासनम् ।

जानूर्वोरन्तरे पादौ कृत्वा पादौ च गोपयेत् ।

पादोपरि च संस्थाप्य गुदं गुप्तासनं विदुः ॥ २१ ॥

atha guptāsanam |

jānūrvorantare pādau kṛtvā pādau ca gopayet |

pādopari ca saṁsthāpya gudam guptāsanam viduḥ || 21||

Гуптасана (тайная поза)

Следует спрятать стопы, поместив их внутрь между коленями и бедрами, и затем поместить анус поверх стоп. Это известно как гуптасана. (21)

अथ मत्स्यासनम् ।

मुक्तपद्मासनं कृत्वा उत्तानशयनं चरेत् ।

कूर्पराभ्यां शिरो वेष्ट्यं मत्स्यासनं तु रोगहा ॥ २२ ॥

atha matsyāsanam |

muktapadmāsanam kṛtvā uttānaśayanam caret |

kūrparābhyām śiro veṣṭyam matsyāsanam tu rogahā || 22||

Матсьясана (поза рыбы)

Выполнив свободно (без скрещивания рук) падмасану, лежа на спине, следует охватить локтями голову. Это матсьясана, изгоняющая болезни. (22)

अथ मात्स्येन्द्रासनम् ।

उदरं पश्चिमाभासं कृत्वा तिष्ठति यत्नतः ।

नम्राङ्गं वामपादं हि दक्षजानूपरि न्यसेत् ॥ २३ ॥

atha mātsyendrāsanam |

udaram paścimābhāsam kṛtvā tiṣṭhati yatnataḥ |

namrāṅgam vāmapādam hi dakṣajānūpari nyaset || 23||

Матсьендрасана (поза Матсьендры)

Сделав живот таким же [плоским] как спина, старательно сохраняя [это положение], следует положить стопу согнутой левой ноги за правое колено. (23)

तत्र याम्यं कूर्परं च याम्यकरे च वक्त्रकम् ।

भ्रुवोर्मध्ये गता दृष्टिः पीठं मात्स्येन्द्रमुच्यते ।

मत्स्येन्द्रपीठं जठराग्निदीप्तं कुर्याद्रोगं च ज्वरा विनाशनम् ॥ २४ ॥

tatra yāmyaṃ kūrparaṃ ca yāmyakare ca vaktrakam |
bhruvornadhye gatā dṛṣṭiḥ pīṭhaṃ mātsyendramucyate |
matsyendrapīṭhaṃ jaṭharāgnidīptaṃ kuryādromaṃ ca jvarā vināśanam || 24||

Затем [возле левого колена следует поместить] правый локоть, а лицо – в правой руке (в ладони), взгляд направить в межбровье. [Это] называют матсьендра-питхой. Матсьендра-питха разжигает огонь пищеварения, уничтожает болезни и страдания. (24)

अथ पश्चिमोत्तानासनम् ।
प्रसार्य पादौ भुवि दण्डरूपौ संन्यस्तभालं चितियुग्ममध्ये ।
यत्नेन पादौ च धृतौ कराभ्यां योगीन्द्रपीठं पश्चिमोत्तानमाहुः ॥ २५॥

atha paścimottānāsanam |
prasārya pādau bhuvi daṇḍarūpau saṃnyastabhālaṃ citiyugmamadhye |
yatnena pādau ca dhṛtau karābhyāṃ yogīndrapīṭhaṃ paścimottānamāhuḥ || 25||

Пашчимоттанасана (поза вытяжения спины)

Вытянув [вперед] обе ноги словно палки и опустив лоб чуть дальше коленей обеих соединенных вместе [ног], следует с [некоторым] усилием захватить (и удерживать) стопы двумя руками. Это пашчимоттана, называемая царицей йогических поз. (25)

अथ गोरक्षासनम् ।
जानूर्वोरन्तरे पादौ उत्तानौ व्यक्तसंस्थितौ ।
गुल्फौ चाच्छाद्य हस्ताभ्यामुत्तानाभ्यां प्रयत्नतः ॥ २६॥

atha gorakṣāsanam |
jānūrvorantare pādau uttānau vyaktasamsthitau |
gulphau cācchādya hastābhyāmuttānābhyāṃ prayatnataḥ || 26||

Горакшасана (поза Горакши)

Следует поместить стопы, повернутые [подошвами] вверх, между коленями и бедрами так, чтобы они были видны, и бережно покрыть лодыжки руками (ладонями), повернутыми вверх. (26)

कण्ठसङ्कोचनं कृत्वा नासाग्रमवलोकयेत् ।
गोरक्षासनमित्याहुर्योगिनां सिद्धिकारणम् ॥ २७॥

kaṇṭhasaṅkocanaṃ kṛtvā nāsāgramavalokayet |
gorakṣāsanamityāhuryogināṃ siddhikāraṇam || 27||

Сжав область горла, следует созерцать кончик носа. Это называется горакшасаной, дающей йогические совершенства. (27)

अथोत्कटासनम् ।

अङ्गुष्ठाभ्यामवष्टभ्य धरां गुल्फौ च खे गतौ ।

तत्रोपरि गुदं न्यसेद्विज्ञेयमुत्कटासनम् ॥ २८ ॥

athotkaṭāsanam |

aṅguṣṭhābhyāmaṣṭabhya dharāṃ gulphau ca khe gatau |

tatropari gudaṃ nyasedvijñeyamutkaṭāsanam || 28||

Уткатасана (мощная/превосходная поза)

Устойчиво опираясь на большие пальцы ног, следует увести лодыжки вверх (т. е. оторвать пятки от пола) и положить на них таз. Это известно как уткатасана. (28)

अथ सङ्कटासनम् ।

वामपादचितेर्मूलं विन्यस्य धरणीतले ।

पाददण्डेन याम्येन वेष्टयेद्वामपादकम् ।

जानुयुग्मे करयुग्ममेतत्सङ्कटमासनम् ॥ २९ ॥

atha saṅkaṭāsanam |

vāmapādacitermūlaṃ vinyasya dharaṇītale |

pādadaṇḍena yāmyena veṣṭayedvāmapādakam |

jānuuyugme karayugmamemetatsaṅkaṭamāsanam || 29||

Санкатасана (закрытая, сжатая поза)

Поместив на поверхность земли верхнюю часть голени⁷ левой ноги, следует правой ногой обвить (обхватить) левую ногу. Обе руки положить на колени. Это санкатасана. (29)

अथ मयूरासनम् ।

धरामवष्टभ्य करयोस्तलाभ्यां तत्कूपरे स्थापितनाभिपार्श्वम् ।

उच्चासनो दण्डवदुत्थितः खे मयूरमेतत्प्रवदन्ति पीठम् ॥ ३० ॥

atha mayūrāsanam |

dharāmaṣṭabhya karayostalābhyāṃ tatkūrpāre sthāpitanābhipārśvam |

uccāsano daṇḍavadutthitaḥ khe mayūrametatpravadanti pīṭham || 30||

⁷ Citimūla – место чуть ниже колена; на расстоянии 2 и ½ пальца от колена согласно «Васиштха-самхите» или на расстоянии двух пальцев согласно «Йога Яджнавалкье».

Маюрасана (поза павлина)

Опираясь ладонями [о пол], следует установить локти по бокам от пупка (упереть в живот) и удерживать [тело] поднятым в пространстве, вытянувшись словно палка. Это называют маюра-питхой. (30)

बहुकदशनभुक्तं भस्म कुर्यादशेषं जनयति जठराग्निं जारयेत्कालकूटम् ।
हरति सकलरोगानाशु गुल्मज्वरादीन् भवति विगतदोषं ह्यासनं श्रीमयूरम् ॥ ३१ ॥

bahukadaśanabhuktaṃ bhasma kuryādaśeṣaṃ janayati jaṭharāgniṃ jārayetkālakūṭam |
harati sakalarogānāśu gulmajvarādīn bhavati vigatadoṣaṃ hyāśanaṃ śrīmayūram ||31||

Шри маюрасана разжигает пищеварительный огонь [так, что] чрезмерная или некачественная съеденная пища будет усвоена, [и даже] смертельный яд (калакута) полностью переварится. [Благодаря практике этой асаны] быстро уничтожаются все виды болезней [такие как] увеличение селезенки, лихорадка и другие, и [расстройства] дош исчезают, несомненно. (31)

अथ कुक्कुटासनम् ।

पद्मासनं समासाद्य जानूर्वोरन्तरे करौ ।

कूर्पराभ्यां समासीनो उच्चस्थः कुक्कुटासनम् ॥ ३२ ॥

atha kukkuṭāsanam |

padmāśanaṃ samāsādyā jānūrvorantare karau |

kūrparābhyāṃ samāsīno uccasthaḥ kukkuṭāsanam || 32||

Куккутасана (поза петуха)

Приняв падмасану, [просунув] руки внутрь между бедрами и коленями, следует поднять [туловище] вверх, поддерживая [его] на локтях. Это – куккутасана. (32)

अथ कूर्मासनम् ।

गुल्फौ च वृषणस्याधो व्युत्क्रमेण समाहितौ ।

ऋजुकायशिरोग्रीवं कूर्मासनमितीरितम् ॥ ३३ ॥

atha kūrmāsanam |

gulphau ca vṛṣaṇasyādho vyutkrameṇa samāhitau |

rjukāyaśirogrīvaṃ kūrmāsanamitīritam || 33||

Курмасана (поза черепахи)

Поместив перекрещенные лодыжки под мошонку, следует держать туловище, шею и голову прямыми. Это называется курмасаной. (33)

अथोत्तनकूर्मासनम् ।

कुक्कुटासनबन्धस्थं कराभ्यां धृतकन्धरम् ।

पीठं कूर्मवदुत्तानमेतदुत्तानकूर्मकम् ॥ ३४ ॥

athottanakūrmāsanam |
kukkuṭāsana bandhasthaṃ karābhyāṃ dhṛtakandharam |
pīṭhaṃ kūrmavaduttānametaduttānakūrmakam || 34 ||

Уттана курмасана

Находясь в куккутасане, обхвати обоими руками шею. Эта поза, подобная черепахе, вытянутой вверх, [называется] уттана курмасаной. (34)

अथ मण्डूकासनम् ।
पादतलौ पृष्ठदेशे अङ्गुष्ठौ द्वौ च संस्पृशेत् ।
जानुयुगमं पुरस्कृत्य साधयेन्मण्डूकासनम् ॥ ३५ ॥

atha maṇḍūkāsanam |
pādatalau pṛṣṭhadeśe aṅguṣṭhau dve ca saṃspṛśet |
jānuuyugmaṃ puraskṛtya sādhayenmaṇḍūkāsanam || 35 ||

Мандукасана (поза лягушки)

Подошвы ног расположены сзади за спиной, большие пальцы ног касаются друг друга, а колени размещены впереди. Так выполняется мандукасана. (35)

अथोत्तनमण्डूकासनम् ।
मण्डूकासनमध्यस्थं कूर्पराभ्यां धृतं शिरः ।
एतद्भेकवदुत्तानमेतदुत्तानमण्डूकम् ॥ ३६ ॥

athottanamaṇḍūkāsanam |
maṇḍūkāsanabandhasthaṃ kūrparābhyāṃ dhṛtaṃ śiraḥ |
etadbhekavaduttānametaduttānamaṇḍūkam || 36 ||

Уттана мандукасана

Находясь в мандукасане, обхвати локтями голову. Эта [асана], подобная лягушке, вытянутой вверх, [называется] уттана мандукасана. (36)

अथ वृक्षासनम् ।
वामोरुमूलदेशे च याम्यं पादं निधाय तु ।
तिष्ठेत्तु वृक्षवद्भूमौ वृक्षासनमिदं विदुः ॥ ३७ ॥

atha vṛkṣāsanam |
vāmorumūladeśe ca yāmyaṃ pādaṃ nidhāya tu |
tiṣṭhettu vṛkṣavadbhūmau vṛkṣāsanamidaṃ viduḥ || 37 ||

Врикшасана (поза дерева)

Зафиксировав правую стопу у основания левого бедра, следует стоять на земле словно дерево. Это известно как врикшасана. (37)

अथ गरुडासनम् ।

जङ्घोरुभ्यां धरां पीड्य स्थिरकायो द्विजानुना ।

जानूपरि करयुग्मं गरुडासनमुच्यते ॥ ३८ ॥

atha garuḍāsanam ।

jaṅghorubhyāṃ dharāṃ pīḍya sthirakāyo dvijānunā ।

jānūpari karayugmaṃ garuḍāsanamucyate ॥ 38 ॥

Гарудасана (поза Гаруды)

[Следует прижать] голени и бедра к земле, фиксируя тело двумя коленями. Обе руки – на коленях. Это [положение] называют гарудасаной. (38)

अथ वृषासनम् ।

याम्यगुल्फे पायुमूलं वामभागे पदेतरम् ।

विपरीतं स्पृशेद्भूमिं वृषासनमिदं भवेत् ॥ ३९ ॥

atha vṛṣāsanam ।

yāmyagulphe pāyumūlaṃ vāmbhāge padetaram ।

viparītaṃ spr̥śedbhūmiṃ vṛṣāsanamidaṃ bhavet ॥ 39 ॥

Вришасана (поза быка)

Следует опустить анус на правую лодыжку, а другую ногу (или стопу) развернуть так, чтобы она касалась земли слева (от таза). Это Вришасана. (39)

अथ शलभासनम् ।

अध्यास्य शेते करयुग्मं वक्षे भूमिमवष्टभ्य करयोस्तलाभ्याम् ।

पादौ च शून्ये च वितस्ति चोर्ध्वं वदन्ति पीठं शलभं मुनीन्द्राः ॥ ४० ॥

atha śalabhāsanam ।

adhyāsya śete karayugmaṃ vakṣe bhūmimavaṣṭabhya karayostalābhyām ।

pādau ca śūnye ca vitasti cordhvaṃ vadanti pīṭhaṃ śalabhaṃ munīndrāḥ ॥ 40 ॥

Шалабхасана (поза кузнечика)

Лежа лицом вниз, следует поместить руки на уровне груди и опереться ладонями о землю. [Затем] нужно поднять ноги в воздух вверх на [расстояние, равное] двенадцати ангулам⁸. Это позу великие мудрецы называют Шалабхасаной. (40)

⁸ Ангула – индийская мера длины, равная ширине одного пальца. Производная от этой меры – витасты, равная 12 ангулам, т. е. расстоянию между большим пальцем и мизинцем.

अथ मकरासनम् ।

अध्यास्य शेते हृदयं निधाय भूमौ च पादौ च प्रसार्यमाणौ ।
शिरश्च धृत्वा करदण्डयुग्मे देहाग्निकारं मकरासनं तत् ॥ ४१ ॥

atha makarāsanam ।

adhyāsyā śete hṛdayaṃ nidhāya bhūmau ca pādau ca prasāryamāṇau ।
śiraśca dhṛtvā karadaṇḍayugme dehāgnikāraṃ makarāsaṇam tat ॥ 41 ॥

Макарасана (поза крокодила)

Следует лечь лицом вниз, положив грудь на землю и вытянув обе ноги. Голова поддерживается двумя руками. Это – макарасана, разжигающая телесный огонь. (41)

अथोष्ट्रासनम् ।

अध्यास्य शेते पदयुग्मव्यस्तं पृष्ठे निधायापि धृतं कराभ्याम् ।
आकुञ्चयेत्सम्यगुदरास्यगाढमौष्ट्रं च पीठं योगिनो वदन्ति ॥ ४२ ॥

athoṣṭrāsanam ।

adhyāsyā śete padayugmavyastaṃ pṛṣṭhe nidhāyāpi dhṛtaṃ karābhyām ।
ākuñcayetsamyagudarāsyagāḍhamauṣṭraṃ ca pīṭhaṃ yogino vadanti ॥ 42 ॥

Уштрасана (поза верблюда)

Лежа лицом вниз, [слегка] разведенные ноги следует подвести к спине (согнув в коленях) и обхватить их двумя руками. Полностью сократить живот и плотно сжать челюсти. Эту позу йогины называют уштрасана. (42)

अथ भुजङ्गासनम् ।

अङ्गुष्ठनाभिपर्यन्तमधोभूमौ विन्यसेत् ।
करतलाभ्यां धरां धृत्वोर्ध्वं शीर्षं फणीव हि ॥ ४३ ॥

atha bhujāṅgāsanam ।

aṅguṣṭhanābhiparyantaṃ madhobhūmau vinyaset ।
karatalābhyāṃ dharaṃ dhṛtvordhvaṃ śīrṣaṃ phaṇīva hi ॥ 43 ॥

Бхуджангасана (поза змеи)

Нижнюю часть [тела], от больших пальцев ног до пупка, следует положить на землю. Следует, опираясь ладонями о землю, поднимать голову вверх, словно змея. (43)

देहाग्निर्वर्धते नित्यं सर्वरोगविनाशनम् ।

जागर्ति भुजगी देवी साधनाद्भुजङ्गासनम् ॥ ४४ ॥

dehāgnirvardhate nityaṃ sarvarogavināśanam ।
jāgarti bhujagī devī sādhanādbhujāṅgāsanam ॥ 44 ॥

Благодаря практике бхуджангасаны постоянно увеличивается телесный огонь, все болезни разрушаются и пробуждается Богиня-змея (Кундалини). (44)

अथ योगासनम् ।
उत्तानौ चरणौ कृत्वा संस्थाप्य जानुनोपरि ।
आसनोपरि संस्थाप्य उत्तानं करयुग्मकम् ॥ ४५ ॥

atha yogāsanam ।
uttānau caraṇau kṛtvā saṃsthāpya jānunopari ।
āsanopari saṃsthāpya uttānaṃ karayugmakam ॥ 45 ॥

Йогасана (поза йоги)

Повернув стопы вверх, следует положить их на [противоположные] колени.
Поверх асаны (т. е. на колени) размести руки [ладонями] вверх. (45)

पूरकैर्वायुमाकृष्य नासाग्रमवलोकयेत् ।
योगासनं भवेदेतद्योगिनां योगसाधने ॥ ४६ ॥

pūrakairvāyumākṛṣya nāsāgramavalokayet ।
yogāsanam bhavedetadyogināṃ yogasādhane ॥ 46 ॥

Втянув воздух посредством вдохов, смотри на кончик носа. Это йогасана,
[практикуемая] йогинами в йога-садхане. (46)

इति श्रीघेरण्डसंहितायां महर्षिघेरण्डनृपचण्डकापालिसंवादे
घटस्थयोगे द्वात्रिंशासनवर्णनं नाम द्वितीयोपदेशः ॐ ॥

iti śrīgheraṇḍasaṃhitāyāṃ maharṣigheraṇḍanṛpacanḍakāpālisamvāde
ghaṭasthayoge dvātriṃśāsanavarṇanaṃ nāma dvitīyopadeśaḥ ॐ ॥

Такова вторая упадеша Шри Гхеранда Самхиты в беседе Махарши Гхеранды и
царя Чанда Капали, называемая «Описание 32 асан в Гхатастха-йоге». Ом.

मुद्राप्रयोगो नाम तृतीयोपदेशः
mudrāprayogo nāma tṛtīyopadeśaḥ

Третья упадеша.
Практика мудр

घेरण्ड उवाच ।

महामुद्रा नभोमुद्रा उद्धीयानं जलन्धरम् ।
मूलबन्धं महाबन्धं महावेधश्च खेचरी ॥ १ ॥

gheraṇḍa uvāca |
mahāmudrā nabhomudrā uddhīyānaṃ jalandharam |
mūlabandhaṃ mahābandhaṃ mahāvedhaśca khecarī || 1||

Гхеранда сказал:

Махамудра, набхомудра, уддияна, джаландхара, мулабандха, махабандха, махаведха и кхечари, (1)

विपरीतकरी योनिर्वज्रोली शक्तिचालनी ।
ताडागी माण्डुकीमुद्रा शाम्भवी पञ्चधारणा ॥ २ ॥

viparītakarī yonirvajrolī śakticālanī |
tāḍāgī māṇḍukīmudrā śāmbhavī pañcadhāraṇā || 2||

Випаритакари, йони, ваджроли, шактичалани, тадаги, мандуки-мудра, шамбхави, панчадхарана, (2)

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

aśvinī pāśinī kākī mātaṅgī ca bhujāṅginī |
pañcaviṃśatimudrāśca siddhidā iha yoginām || 3||

Ашвини, пашини, каки, матанги и бхуджангини – вот 25 мудр, дарующих успех йогинам. (3)

अथ मुद्राणां फलकथनम् ।
मुद्राणां पटलं देवि कथितं तव संनिधौ ।
येन विज्ञातमात्रेण सर्वसिद्धिः प्रजायते ॥ ४ ॥

atha mudrāṇāṃ phalakathanam |
mudrāṇāṃ paṭalaṃ devi kathitaṃ tava saṃnidhau |
yena vijñātamātreṇa sarvasiddhiḥ prajāyate || 4||

Результаты [практики] мудр

О Деви, [этот] раздел о мудрах, рассказанный в твоём присутствии, только постижением которого раскрывается полное совершенство (все сиддхи), (4)

गोपनीयं प्रयत्नेन न देयं यस्य कस्यचित् ।
प्रीतिदं योगिनां चैव दुर्लभं मरुतामपि ॥ ५।

gopanīyaṃ prayatnena na deyaṃ yasya kasyacit |
prītidam yogināṃ caiva durlabhaṃ marutāmapi || 5|

Следует старательно оберегать, не выдавая никому. [Это знание] дает йогинам радость, и [оно] является труднодостижимым даже для богов. (5)

अथ महामुद्राकथनम् ।
पायुमूलं वामगुल्फे संपीड्य दृढयत्नतः ।
याम्यपादं प्रसार्याथ करे धृतपदाङ्गुलः ॥ ६॥

atha mahāmudrākathanam |
pāyumūlaṃ vāmagulphe saṃpīḍya dṛḍhayatnataḥ |
yāmyapādaṃ prasāryātha kare dhṛtapadaṅgulaḥ || 6||

Описание махамудры (великой мудры)

[Опустив] задний проход на левую лодыжку (согнутой ноги) и с некоторым усилием надавливая, следует вытянуть правую ногу и захватить пальцы [этой] ноги двумя⁹ руками. (6)

कण्ठसङ्कोचनं कृत्वा भ्रुवोर्मध्यं निरीक्षयेत् ।
महामुद्राभिधा मुद्रा कथ्यते चैव सूरिभिः ॥ ७॥

kaṅṭhasaṅkocanaṃ kṛtvā bhruvormadhyam nirīkṣayet |
mahāmudrābhidhā mudrā kathyate caiva sūribhiḥ || 7 ||

Сжав горло (сделав джаландхара-бандху), следует направить взгляд в межбровье. Именно [эта] мудра называется махамудрой мудрецами. (7)

पाठभेद
पूरकैर्वायुं संपूर्य महामुद्रा निगद्यते ।
ततः शनैः शनैरेवं रेचयेत्तं न वेगतः ॥

pāṭhabheda
pūrakairvāyuṃ saṃpūrya mahāmudrā nigadyate |
tataḥ śanaīḥ śanairevaṃ recayettaṃ na vegataḥ ||

Дополнение к тексту

О махамудре говорится, что следует, вдыхая, полностью наполниться воздухом (и в этот момент сделать джаландхара-бандху), а затем очень спокойно, неторопливо выдохнуть его, без порывов.

⁹ Двойственное число कराभ्यां встречается в других версиях этой шлоки.

अथ महामुद्राफलकथनम् ।
वलितं पलितं चैव जरां मृत्युं निवारयेत् ।
क्षयकासं गुदावर्तं प्लीहाजीर्णं ज्वरं तथा ।
नाशयेत्सर्वरोगांश्च महामुद्रा च साधनात् ॥ ८ ॥

atha mahāmudrāphalakathanam |
valitaṃ palitaṃ caiva jarāṃ mṛtyuṃ nivārayet |
kṣayakāsaṃ gudāvartaṃ plīhājīrṇaṃ jvaraṃ tathā |
nāśayetsarvarogāṃśca mahāmudrā ca sādhanāt || 8||

Описание результатов [практики] махамудры

[Махамудра] препятствует появлению седины, предотвращает старение и даже смерть. Кашель при чахотке или туберкулезе, запор, заболевания селезенки, истощение и лихорадка – все болезни должны быть уничтожены от практики махамудры. (8)

अथ नभोमुद्राकथनम् ।
यत्र यत्र स्थितो योगी सर्वकार्येषु सर्वदा ।
ऊर्ध्वजिह्वः स्थिरो भूत्वा धारयेत्पवनं सदा ।
नभोमुद्रा भवेदेषा योगिनां रोगनाशिनी ॥ ९ ॥

atha nabhomudrākathanam |
yatra yatra sthito yogī sarvakāryeṣu sarvadā |
ūrdhvajihvaḥ sthīro bhūtvā dhārayetpavanaṃ sadā |
nabhomudrā bhavedeṣā yogināṃ roganāśinī || 9||

Описание набхомудры (небесной мудры)

В каком бы месте ни находился йогин, всегда и во всех активностях следует держать язык поднятым [к небу] и всегда удерживать дыхание. [Такова] набхомудра, она – разрушительница болезней йогин. (9)

अथ उद्धीयानकथनम् ।
उदरे पश्चिमं तानं नाभेरूर्ध्वं तु कारयेत् ।
उद्धीनं कुरुते यस्मादविश्रान्तं महाखगः ।
उद्धीयानं त्वसौ बन्धो मृत्युमातङ्गकेसरी ॥ १० ॥

atha uḍḍīyānakathanam |
udare paścimaṃ tānaṃ nābherūrdhvaṃ tu kārayet |
uḍḍīnaṃ kurute yasmādaviśrāntaṃ mahākhaḡaḥ |
uḍḍīyānaṃ tvasau bandho mṛtyumātaṅgakesarī || 10||

Описание уддияны

Следует втянуть [область] выше пупка назад в живот (т. е. к спине), от чего непрерывно воспаряет великая птица (прана). Эта бандха [называемая] уддияна – как лев, являющийся смертью для слона. (10)

अथोद्धीयानबन्धस्य फलकथनम् ।
समग्राद्बन्धनाद्धयेतदुद्धीयानं विशिष्यते ।
उद्धीयाने समभ्यस्ते मुक्तिः स्वाभाविकी भवेत् ॥ ११ ॥

athoḍḍīyānabandhasya phalakathanam |
samagrāḍbandhanāddhyetaduḍḍīyānaṃ viśiṣyate |
uḍḍīyāne samabhyaste muktiḥ svābhāvikī bhavet || 11||

Результаты [практики] уддияна-бандхи

Из всех бандх уддияна – наилучшая. Благодаря практике уддияны освобождение (мукти) достигается естественным образом. (11)

अथ जालन्धरबन्धकथनम् ।
कण्ठसङ्कोचनं कृत्वा चिबुकं हृदये न्यसेत् ।
जालन्धरे कृते बन्धे षोडशाधारबन्धनम् ।
जालन्धरमहामुद्रा मृत्योश्च क्षयकारिणी ॥ १२ ॥

atha jālandharabandhakathanam |
kaṅṭhasaṅkocanaṃ kṛtvā cibukaṃ hṛdaye nyaset |
jālandhare kṛte bandhe ṣoḍaśādhārabandhanam |
jālandharamahāmudrā mṛtyośca kṣayakāriṇī || 12 ||

Описание джаландхара-бандхи

Сжав горло, следует прижать подбородок к груди. Выполнением джаландхара-бандхи замыкаются 16 адхар (обретается над ними контроль). Эта бандха вместе с махамудрой уничтожают смерть. (12)

अथ जालन्धरबन्धस्य फलकथनम् ।
सिद्धं जालन्धरं बन्धं योगिनां सिद्धिदायकम् ।
षण्मासमभ्यसेद्यो हि स सिद्धो नात्र संशयः ॥ १३ ॥

atha jālandharabandhasya phalakathanam |
siddhaṃ jālandharaṃ bandhaṃ yogināṃ siddhidāyakam |
ṣaṅmāsamabhyasedyo hi sa siddho nātra saṃśayaḥ || 13 ||

Результат [выполнения] джаландхара-бандхи

Успех в выполнении джаландхара-бандхи дарует йогинам сиддхи. Тот, кто делает ее шесть месяцев, несомненно, [становится] сиддхой. (13)

अथ मूलबन्धकथनम् ।

पार्श्विना वामपादस्य योनिमाकुञ्चयेत्ततः ।

नाभिग्रन्थिं मेरुदण्डे संपीड्य यत्नतः सुधीः ॥ १४ ॥

atha mūlabandhakathanam ।

pārṣṇinā vāmapādasya yonimākuñcayettataḥ ।

nābhigranthiṃ merudaṇḍe saṃpīḍya yatnataḥ sudhīḥ ॥ 14 ॥

Описание мула-бандхи

Следует сократить (сжать) промежность, [прижав] к ней пятку левой ноги. Затем мудрый с усилием прижимает пупок к позвоночнику. (14)

मेढ्रं दक्षिणगुल्फेन दृढबन्धं समाचरेत् ।

नाभेरूर्ध्वमधश्चापि तानं कुर्यात्प्रयत्नतः ।

जराविनाशिनी मुद्रा मूलबन्धो निगद्यते ॥ १५ ॥

meḍhram dakṣiṇagulphena dṛḍhabandham samācaret ।

nābherūrdhvamadhāścāpi tānaṃ kuryātpṛayatnataḥ ।

jarāvināśinī mudrā mūlabandho nigadyate ॥ 15 ॥

Следует плотно прижать правую лодыжку к половому органу, [области] выше и ниже пупка – втянуть с усилием (внутри). Эту уничтожающую старость мудру называют мула-бандхой. (15)

अथ मूलबन्धस्य फलकथनम् ।

संसारसमुद्रं तर्तुमभिलषति यः पुमान् ।

विरले सुगुप्तो भूत्वा मुद्रामेतां समभ्यसेत् ॥ १६ ॥

atha mūlabandhasya phalakathanam ।

saṃsārasamudraṃ tartumabhilaṣati yaḥ pumān ।

virale sugupto bhūtvā mudrāmetāṃ samabhyaset ॥ 16 ॥

Результат [выполнения] мула-бандхи.

Тот человек, который желает преодолеть океан сансары, должен практиковать эту мудру в уединении и тайно. (16)

अभ्यासाद्बन्धनस्यास्य मरुत्सिद्धिर्भवेद्भवम् ।

साधयेद्यत्नतस्तर्हि मौनी तु विजितालसः ॥ १७ ॥

abhyāsādbandhanasyāsyā marutsiddhirbhaveddhruvam |
sādhayedyatnatastarhi maunī tu vijitālasaḥ || 17 ||

Практикой этой бандхи, несомненно, обретается совершенство в [контроле] дыхания. Для этого [ее] следует практиковать с усилием, в молчании, победив лень. (17)

अथ महाबन्धकथनम् ।
वामपादस्य गुल्फेन पायुमूलं निरोधयेत् ।
दक्षपादेन तद्गुल्फं संपीड्य यत्नतः सुधीः ॥ १८ ॥

atha mahābandhakathanam |
vāmapādasya gulphena pāyumūlaṃ nirodhayet |
dakṣapādena tadgulphaṃ saṃpīḍya yatnataḥ sudhīḥ || 18 ||

Описание маха-бандхи

Мудрый должен закрыть основание ануса лодыжкой левой ноги, с усилием (тщательно) прижимая ту лодыжку правой ступнёй. (18)

शनैः शनैश्चालयेत्पार्श्वि योनिमाकुञ्चयेच्छनैः ।
जालन्धरे धारयेत्प्राणं महाबन्धो निगद्यते ॥ १९ ॥

śanaīḥ śanaīścālayetpārṣṇiṃ yonimākuñcayecchanaiḥ |
jālandhare dhārayetprāṇaṃ mahābandho nigadyate || 19 ||

Следует медленно-медленно двигать пяткой, медленно сокращая промежность, а с помощью джаландхара-бандхи удерживать воздух. Это называют маха-бандхой. (19)

अथ महाबन्धस्य फलकथनम् ।
महाबन्धः परो बन्धो जरामरणनाशनः ।
प्रसादादस्य बन्धस्य साधयेत् सर्ववाञ्छितम् ॥ २० ॥

atha mahābandhasya phalakathanam |
mahābandhaḥ paro bandho jarāmarāṇanāśanaḥ |
prasādādasya bandhasya sādhayet sarvavāñchitam || 20 ||

Результат [выполнения] маха-бандхи

Маха-бандха – величайшая из бандх, устраняющая старость и смерть. Благодаря этой бандхе обретается все желаемое. (20)

अथ महावेधकथनम् ।
रूपयौवनलावण्यं नारीणां पुरुषं विना ।
मूलबन्धमहाबन्धौ महावेधं विना तथा ॥ २१ ॥

atha mahāvedhakathanam ।
rūpayauvanalāvaṇyaṃ nārīṇāṃ puruṣaṃ vinā ।
mūlabandhamahābandhau mahāvedhaṃ vinā tathā ॥ 21 ॥

Описание маха-ведхи

Как красота, юность и обаяние женщин [бесполезны] без мужчины, так же мула-бандха и маха-бандха [не приносят пользы] без маха-ведхи. (21)

महाबन्धं समासाद्य उद्दानकुम्भकं चरेत् ।
महावेधः समाख्यातो योगिनां सिद्धिदायकः ॥ २२ ॥

mahābandhaṃ samāsādya uḍḍānakumbhakaṃ caret ।
mahāvedhaḥ samākhyāto yogināṃ siddhidāyakaḥ ॥ 22 ॥

Выполнив маха-бандху, следует сделать уддана кумбхаку¹⁰. Это знаменитая маха-ведха, дарующая йогинам сиддхи. (22)

अथ महावेधस्य फलकथनम् ।
महाबन्धमूलबन्धौ महावेधसमन्वितौ ।
प्रत्यहं कुरुते यस्तु स योगी योगवित्तमः ॥ २३ ॥

atha mahāvedhasya phalakathanam ।
mahābandhamūlabandhau mahāvedhasamanvitau ।
pratyahaṃ kurute yastu sa yogī yogavittamaḥ ॥ 23 ॥

Результат [выполнения] маха-ведхи

Тот йогин, который каждый день практикует маха-бандху, мула-бандху и маха-ведху вместе, – лучший из тех, кто знает йогу. (23)

न मृत्युतो भयं तस्य न जरा तस्य विद्यते ।
गोपनीयः प्रयत्नेन वेधोऽयं योगिपुङ्गवैः ॥ २४ ॥

na mṛtyuto bhayaṃ tasya na jarā tasya vidyate ।
gopaṇīyaḥ prayatnena vedho'yaṃ yogipuṅgavaiḥ ॥ 24 ॥

¹⁰ Уддана может означать «поднимающийся вверх, взлетающий». В других версиях текста вместо уддана-кумбхаки можно встретить уддияна-кумбхаку (кумбхака вместе с уддияна-бандхой), а также пурака-кумбхаку (задержка после вдоха).

Для него не существует ни старости, ни страха смерти. Эта ведха должна строго сохраняться в тайне лучшими йогинами. (24)

जिह्वाधो नाडीं संछित्य रसनां चालयेत्सदा ।
दोहयेन्नवनीतेन लौहयन्त्रेण कर्षयेत् ॥ २५ ॥

jihvādho nāḍīṃ saṃchitya rasanāṃ cālayetsadā ।
dohayennavanītena lauhayantreṇa karṣayet ॥ 25 ॥

Кхечари-мудра

Разрезав связку под языком, следует языком постоянно двигать. Следует его «доить», [смазывая] свежим маслом, и вытягивать железным инструментом (щипцами). (25)

एवं नित्यं समभ्यासाल्लम्बिका दीर्घतां व्रजेत् ।
यावद्गच्छेद्भ्रुवोर्मध्ये तदा गच्छति खेचरी ॥ २६ ॥

evaṃ nityaṃ samabhyāsāllambikā dīrghatāṃ vrajet ।
yāvadvacchedbhruvormadhye tadā gacchati khecarī ॥ 26 ॥

Благодаря такой постоянной практике, [язык сначала] достигает длины ламбики (язычка). Когда [он] достигает межбровья, тогда наступает кхечари[-мудра]. (26)

रसनां तालुमध्ये तु शनैः शनैः प्रवेशयेत् ।
कपालकुहरे जिह्वा प्रविष्टा विपरीतगा ।
भ्रुवोर्मध्ये गता दृष्टिर्मुद्रा भवति खेचरी ॥ २७ ॥

rasanāṃ tālumadhye tu śanaiḥ śanaiḥ praveśayet ।
kapālahuhare jihvā praviṣṭā viparītagā ।
bhruvormadhye gatā drṣṭirmudrā bhavati khecarī ॥ 27 ॥

Следует медленно-медленно вести язык к середине неба. [Постепенно] язык, завернутый [назад], дойдет до полости горла в черепе. Взгляд направлен в межбровье. Эта мудра – кхечари. (27)

अथ खेचरी मुद्रायाः फलकथनम् ।
न च मूर्च्छा क्षुधा तृष्णा नैवालस्यं प्रजायते ।
न च रोगो जरा मृत्युर्देवदेहः स जायते ॥ २८ ॥

atha khecarī mudrāyāḥ phalakathanam ।
na ca mūrcchā kṣudhā tṛṣṇā naivālasyaṃ prajāyate ।
na ca rogo jarā mṛtyurdevadehaḥ sa jāyate ॥ 28 ॥

Результат [выполнения] кхечари-мудры

[Благодаря практике кхечари] не будет ни обморока, ни голода, ни жажды, ни лени (усталости), ни болезни, ни старости, ни смерти и [йогин] достигнет божественного тела (дева-деха). (28)

न चाग्निर्दहते गात्रं न शोषयति मारुतः ।
न देहं क्लेदयन्त्यापो दंशयेन्न भुजङ्गमः ॥ २९ ॥

na cāgnirdahate gātraṃ na śoṣayati mārutaḥ ।
na dehaṃ kledayantyaपो daṃśayenna bhujāṅgamaḥ ॥ 29 ॥

Это тело не сгорает в огне, не высушивается [под воздействием] ветра, не намокает в воде и не может быть укушено змеей. (29)

लावण्यं च भवेद्गात्रे समाधिर्जायते ध्रुवम् ।
कपालवक्त्रसंयोगे रसना रसमाप्नुयात् ॥ ३० ॥

lāvaṇyaṃ ca bhavedgātre samādhirjāyate dhruvam ।
kapālavaktrasaṃyoge rasanā rasamāpnuyāt ॥ 30 ॥

Тело становится прекрасным. Несомненно, наступает самадхи, а язык, коснувшийся отверстия черепа, достигает нектара. (30)

नानारससमुद्भूतमानन्दं च दिने दिने ।
आदौ लवणक्षारं च ततस्तिक्तकषायकम् ॥ ३१ ॥

nānārasasamudbhūtamānandaṃ ca dine dine ।
ādau lavaṇakṣāraṃ ca tatastiktakaṣāyakam ॥ 31 ॥

Каждый день возникает новый вкус и блаженство. Сначала [вкус] соленый, затем едкий, далее горький (острый) и вяжущий. (31)

नवनीतं घृतं क्षीरं दधितक्रमधूनि च ।
द्राक्षारसं च पीयूषं जायते रसनोदकम् ॥ ३२ ॥

navanītaṃ ghṛtaṃ kṣīraṃ dadhitakramadhūni ca ।
drākṣārasaṃ ca pīyūṣaṃ jāyate rasanodakam ॥ 32 ॥

[Затем] язык омывается жидкостью (секрецией) [со вкусом] свежего топленого масла, молока, простокваши, сливок, сладостей (меда), виноградного сока (вина) и, [наконец,] нектара. (32)

अथ विपरीतकरणीमुद्राकथनम् ।
नाभिमूले वसेत्सूर्यस्तालुमूले च चन्द्रमाः ।
अमृतं ग्रसते सूर्यस्ततो मृत्युवशो नरः ॥ ३३ ॥

atha viparītakaraṇīmudrākathanam ।
nābhimūle vasetsūryastālumūle ca candramāḥ ।
amṛtaṃ grasate sūryastato mṛtyuvaśo naraḥ ॥ 33 ॥

Описание випарита-карани мудры

В основании пупка находится солнце, в основании нёба – луна. Солнце поглощает амриту – из-за этого человек подвластен смерти. (33)

ऊर्ध्वं च योजयेत्सूर्यं चन्द्रं च अध आनयेत् ।
विपरीतकरी मुद्रा सर्वतन्त्रेषु गोपिता ॥ ३४ ॥

ūrdhvaṃ ca yojayetsūryaṃ candraṃ ca adha ānayet ।
viparītakarī mudrā sarvatantreṣu gopitā ॥ 34 ॥

Солнце устанавливается вверху, а луна перемещается вниз. Это випарита-кари¹¹ мудра, тайная (скрытая) во всех Тантрах. (34)

भूमौ शिरश्च संस्थाप्य करयुग्मं समाहितः ।
ऊर्ध्वपादः स्थिरो भूत्वा विपरीतकरी मता ॥ ३५ ॥

bhūmau śiraśca saṁsthāpya karayugmaṃ samāhitaḥ ।
ūrdhvpādaḥ sthīro bhūtvā viparītakarī matā ॥ 35 ॥

Положив голову на землю, следует зафиксировать (поддерживать) [тело] двумя руками, ноги [поднять] вверх и пребывать [в таком положении] неподвижно. Это считается випарита-кари [мудрой]. (35)

अथ विपरीतकरणीमुद्रायाः फलकथनम् ।
मुद्रां च साधयेन्नित्यं जरां मृत्युं च नाशयेत् ।
स सिद्धः सर्वलोकेषु प्रलयेऽपि न सीदति ॥ ३६ ॥

atha viparītakaraṇīmudrāyāḥ phalakathanam ।
mudrāṃ ca sādhayennityaṃ jarāṃ mṛtyuṃ ca nāśayet ।
sa siddhaḥ sarvalokeṣu pralaye'pi na sīdati ॥ 36 ॥

Результат [выполнения] випарита-карани мудры

Постоянной практикой этой мудры следует разрушить старость и смерть. Такой сиддха не погибает даже во время Пралайи (разрушения) всех миров. (36)

¹¹ В различных вариантах текста присутствуют разные названия – випарита-кари, випарита-карани, випарита-карни и випарита-карника.

अथ योनिमुद्राकथनम् ।
सिद्धासनं समासाद्य कर्णाक्षिनासिकामुखम् ।
अङ्गुष्ठतर्जनीमध्यानामादिभिश्च धारयेत् ॥ ३७ ॥

atha yonimudrākathanam |
siddhāsanaṃ samāsādyā karnākṣināsikāmukham |
aṅguṣṭhatarjanīmadhyānāmādibhiśca dhārayet || 37||

Описание йони-мудры

Приняв сиддхасану, следует прикрыть уши, глаза, нос (ноздри), рот (верхнюю и нижнюю губы) [соответственно] большими, указательными, средними, безымянными пальцами и мизинцами. (37)

काकीभिः प्राणं सङ्कृष्य अपाने योजयेत्ततः ।
षट्चक्राणि क्रमाद्ध्यात्वा हुं हंसमनुना सुधीः ॥ ३८ ॥

kākībhiḥ prāṇaṃ saṅkṛṣya apāne yojayettataḥ |
ṣaṭcakraṇi kramāddhyātvā huṃ haṃsamanunā sudhīḥ || 38||

चैतन्यमानयेद्देवीं निद्रिता या भुजङ्गिनी ।
जीवेन सहितां शक्तिं समुत्थाप्य पराम्बुजे ॥ ३९ ॥

caitanyamānayeddevīṃ nidritā yā bhujāṅginī |
jīvena sahitāṃ śaktiṃ samutthāpya parāmbuje || 39||

Втянув при помощи каки[-мудры] прану, следует соединить [ее] с апаной. Затем мудрый, созерцая последовательно 6 чакр с мантрой *huṃ haṃsa*, должен направить сознание к спящей Богине Бхуджангини (эпитет Кундалини) и поднять [пробужденную] Шакти вместе с дживой к высшему лотосу (сахасраре). (38–39)

शक्तिमयः स्वयं भूत्वा परं शिवेन सङ्गमम् ।
नानासुखं विहारं च चिन्तयेत्परमं सुखम् ॥ ४० ॥

śaktimayaḥ svayaṃ bhūtvā paraṃ śivena saṅgamam |
nānāsukhaṃ vihāraṃ ca cintayetparamaṃ sukham || 40 ||

Отождествляя себя с Шакти¹², соединенной с Парамашивой, следует осознавать различные формы счастья, наслаждения и высшее блаженство. (40)

शिवशक्तिसमायोगादेकान्तं भुवि भावयेत् ।
आनन्दमानसो भूत्वा अहं ब्रह्मेति सम्भवेत् ॥ ४१ ॥

śivaśaktisamāyogādekāntaṃ bhuvi bhāvayet |
ānandamānaso bhūtvā ahaṃ brahmeti sambhavet || 41||

¹² śaktimayaḥ дословно можно перевести как «будучи наполненным Шакти, состоящим из нее».

Следует медитировать в уединенном месте, испытывая духовное блаженство от соединения Шивы и Шакти, и утвердиться в переживании «Я есть Брахман». (41)

योनिमुद्रा परा गोप्या देवानामपि दुर्लभा ।
सकृत्तु लाभसंसिद्धिः समाधिस्थः स एव हि ॥ ४२ ॥

yonimudrā parā gopyā devānāmapi durlabhā |
sakṛttu lābhasamsiddhiḥ samādhistaḥ sa eva hi || 42||

Йони-мудра должна храниться в строжайшей тайне. Она труднодостижима даже для богов. Но лишь единожды достигнув в ней совершенства, [йогин] утверждает в самадхи, истинно так. (42)

अथ योनिमुद्राफलकथनम् ।
ब्रह्महा भ्रूणहा चैव सुरापी गुरुतल्पगः ।
एतैः पापैर्न लिप्येत योनिमुद्रानिबन्धनात् ॥ ४३ ॥

atha yonimudrāphalakathanam |
brahmahā bhrūṇahā caiva surāpī gurutalpagah |
etaiḥ pāpairna lipyeta yonimudrānibandhanāt || 43||

Описание плодов практики йони-мудры

Ни убийство брахмана, ни детоубийство, ни пьянство, ни осквернение ложа Гуру – никакой грех не запятнает того, кто утвердился в йони-мудре. (43)

यानि पापानि घोराणि उपपापानि यानि च ।
तानि सर्वाणि नश्यन्ति योनिमुद्रानिबन्धनात् ।
तस्मादभ्यसनं कुर्याद्यदि मुक्तिं समिच्छति ॥ ४४ ॥

yāni pāpāni ghorāṇi upapāpāni yāni ca |
tāni sarvāṇi naśyanti yonimudrānibandhanāt |
tasmādabhyasanaṁ kuryādyadi muktiṁ samicchati || 44||

Все грехи и ужасные действия, а также менее значимые проступки – полностью уничтожаются от удерживания йони-мудры. Следовательно, если [садхака] желает [достичь] полного освобождения (мукти), он должен практиковать [эту мудру]. (44)

अथ वज्रोलिमुद्राकथनम् ।
धरामवष्टभ्य करयोस्तलाभ्या मूर्ध्वं क्षिपेत्पादयुगं शिरः खे ।
शक्तिप्रबोधाय चिरजीवनाय वज्रोलिमुद्रां मुनयो वदन्ति ॥ ४५ ॥

atha vajrolimudrākathanam |
dharāmavaṣṭabhya karayostalābhya mūrdhvam kṣipetpādayugaṁ śiraḥ khe |
śaktiprabodhāya cirajīvanāya vajrolimudrām munayo vadanti || 45 ||

Описание ваджроли-мудры

Используя ладони как опору [находясь на земле], следует увести ноги вверх, голова остается в воздухе. [Эту] мудру, пробуждающую Шакти и удлиняющую жизнь, мудрецы называют ваджроли. (45)

अथ वज्रोलिमुद्रायाः फलकथनम् ।
अयं योगो योगश्रेष्ठो योगिनां मुक्तिकारणम् ।
अयं हितप्रदो योगो योगिनां सिद्धिदायकः ॥ ४६ ॥

atha vajrolimudrāyāḥ phalakathanam ।
ayaṃ yogo yogaśreṣṭho yogināṃ muktikāraṇam ।
ayaṃ hitaprado yogo yogināṃ siddhidāyakaḥ ॥ 46 ॥

Результат [практики] ваджроли-мудры

Этот метод – лучший в йоге и является причиной освобождения для йогов. Эта благоприятная практика дарует йогонам успех в йоге. (46)

एतद्योगप्रसादेन बिन्दुसिद्धिर्भवेद्ध्रुवम् ।
सिद्धे बिन्दौ महायत्ने किं न सिध्यति भूतले ॥ ४७ ॥

etadyogaprasādena bindusiddhirbhaveddhruvam ।
siddhe bindau mahāyatne kiṃ na sidhyati bhūtale ॥ 47 ॥

Этим способом, несомненно, достигаются бинду-сиддхи (контроль бинду). Для достигшего бинду-сиддхи, какая есть деятельность на этой земле, которую он не мог бы успешно выполнить? (47)

भोगेन महता युक्तो यदि मुद्रां समाचरेत् ।
तथाऽपि सकला सिद्धिस्तस्य भवति निश्चितम् ॥ ४८ ॥

bhogenā mahatā yukto yadi mudrāṃ samācaret ।
tathā'pi sakalā siddhistasya bhavati niścitam ॥ 48 ॥

Если выполнять мудру, будучи вовлеченным в великое наслаждение, несомненно, даже тогда [йогин] обретает (или сохраняет) все сиддхи. (48)

अथ शक्तिचालनीमुद्राकथनम् ।
मूलाधारे आत्मशक्तिः कुण्डली परदेवता ।
शयिता भुजगाकारा सार्धत्रिवलयान्विता ॥ ४९ ॥

atha śakticālanīmudrākathanam ।
mūlādhāre ātmaśaktiḥ kuṇḍalī paradevatā ।
śayitā bhujagākārā sārḍhatrivalayānvitā ॥ 49 ॥

Описание шактичалани мудры

В муладхаре [находится] собственная Шакти, Кундали, Высшая Богиня, в форме спящей змеи, свернувшейся в 3,5 оборота. (49)

यावत्सा निद्रिता देहे तावज्जीवः पशुर्यथा ।
ज्ञानं न जायते तावत्कोटियोगं समभ्यसेत् ॥ ५० ॥

yāvatsā nidritā dehe tāvajjīvaḥ paśuryathā ।
jñānaṃ na jāyate tāvatkoṭiyogaṃ samabhyaset ॥ 50 ॥

До тех пор, пока Она спит в теле, джива подобна пашу (животному). Даже если [такая джива] практикует бесчисленные методы йоги, [Высшее] знание не проявляет себя. (50)

उद्घाटयेत्कवाटं च यथा कुञ्चिकया हठात् ।
कुण्डलिन्याः प्रबोधेन ब्रह्मद्वारं प्रभेदयेत् ॥ ५१ ॥

udghāṭayetkavāṭaṃ ca yathā kuñcikayā haṭhāt ।
kuṇḍalinyāḥ prabodhena brahmadvāraṃ prabhedayet ॥ 51 ॥

Как дверь открывается усилием с помощью ключа, так и пробужденной Кундалини следует вскрыть дверь Брахмана (вход в сушумну). (51)

नाभिं संवेष्ट्य वस्त्रेण न च नग्नो बहिः स्थितः ।
गोपनीयगृहे स्थित्वा शक्तिचालनमभ्यसेत् ॥ ५२ ॥

nābhiṃ saṃveṣṭya vastreṇa na ca nagnō bahiḥ sthitaḥ ।
gopanīyagr̥he sthitvā śakticālanamabhyaset ॥ 52 ॥

Обернув [область] пупка с помощью ткани, будучи не обнаженным и не снаружи (на открытом пространстве), оставаясь в тайном жилище, следует практиковать шактичалану. (52)

वितस्तिप्रमितं दीर्घं विस्तारे चतुरङ्गुलम् ।
मृदुलं धवलं सूक्ष्मं वेष्टनाम्बरलक्षणम् ।
एवमम्बरयुक्तं च कटिसूत्रेण योजयेत् ॥ ५३ ॥

vitastipramitaṃ dīrghaṃ vistāre caturaṅgulam ।
mṛdulaṃ dhavalaṃ sūkṣmaṃ veṣṭanāambaralakṣaṇam ।
evamambarayuktaṃ ca kaṭisūtreṇa yojayet ॥ 53 ॥

Хлопковая ткань должна быть мягкой, белой и тонкой, в длину 12 пальцев, а в ширину – 4 пальца. Следует присоединить эту ткань к поясу. (53)

**भस्मना गात्रं संलिप्य सिद्धासनं समाचरेत् ।
नासाभ्यां प्राणमाकृष्य अपाने योजयेद्वलात् ॥ ५४ ॥**

bhasmanā gātraṃ saṃlipya siddhāsanam samācaret ।
nāsābhyāṃ prāṇamākṛṣya apāne yojayedbalāt ॥ 54 ॥

Обмазав тело пеплом, следует сесть в сиддхасану, вдохнуть прану двумя ноздрями и соединить ее с апаной. (54)

**तावदाकुञ्चयेद्गुह्यं शनैरश्विनिमुद्रया ।
यावद्गच्छेत्सुषुम्णायां हठाद्वायुः प्रकाशयेत् ॥ ५५ ॥**

tāvadākuñcayedguhyaṃ śanairashvinimudrayā ।
yāvadgacchetsuṣumṇāyāṃ haṭhādvāyuḥ prakāśayet ॥ 55 ॥

Следует медленно сжимать анус с помощью ашвини-мудры, пока с усилием вошедший в сушумну вайю не проявит себя. (55)

**तदा वायुप्रबन्धेन कुम्भिका च भुजङ्गिनी ।
बद्धश्वासस्ततो भूत्वा ऊर्ध्वमार्गं प्रपद्यते ॥ ५६ ॥**

tadā vāyuprabandhena kumbhikā ca bhujāṅginī ।
baddhaśvāsastato bhūtvā ūrdhvamārgaṃ prapadyate ॥ 56 ॥

Тогда от продолжительной задержки дыхания Богине Бхуджангини (Кундалини) становится трудно дышать, и Она устремляется вверх. (56)

**विना शक्तिचालनेन योनिमुद्रा न सिध्यति ।
आदौ चालनमभ्यस्य योनिमुद्रां समभ्यसेत् ॥ ५७ ॥**

vinā śakticālanena yonimudrā na sidhyati ।
ādaū cālanamabhyasya yonimudrāṃ samabhyaset ॥ 57 ॥

Без шактичаланы йони-мудра не дает эффекта. Сначала выполнив чалану, следует практиковать йони-мудру. (57)

**इति ते कथितं चण्डकपाले शक्तिचालनम् ।
गोपनीयं प्रयत्नेन दिने दिने समभ्यसेत् ॥ ५८ ॥**

iti te kathitaṃ caṇḍakapāle śakticālanam |
gopaṇīyaṃ prayatnena dine dine samabhyaset || 58 ||

О, Чанда Капали, такова объясненная тебе шактичалана. [Она] должна сохраняться в тайне и выполняться ежедневно. (58)

अथ शक्तिचालनीमुद्रायाः फलकथनम् ।
मुद्रेयं परमा गोप्या जरामरणनाशिनी ।
तस्मादभ्यसनं कार्यं योगिभिः सिद्धिकाङ्क्षिभिः ॥ ५९ ॥

atha śakticālanīmudrāyāḥ phalakathanam |
mudreyaṃ paramā gopyā jarāmaraṇanāśinī |
tasmādabhyasanaṃ kāryaṃ yogibhiḥ siddhikāṅkṣibhiḥ || 59 ||

Результат [практики] шактичалани мудры

Эта разрушающая старость и смерть мудра должна храниться в величайшем секрете, поскольку ее выполнение йогинами [приводит к] желаемым сиддхам. (59)

नित्यं योऽभ्यसते योगी सिद्धिस्तस्य करे स्थिता ।
तस्य विग्रहसिद्धिः स्याद्रोगाणां सङ्ख्यो भवेत् ॥ ६० ॥

nityaṃ yo'bhyasate yogī siddhistasya kare sthitā |
tasya vighrahasiddhiḥ syādrogāṇāṃ saṅkṣayo bhavet || 60 ||

Если йогин постоянно практикует ее, то совершенство (сиддхи) – в его руках. У него появляются виграха-сиддхи (совершенство тела), [а также] исчезают болезни. (60)

अथ तडागीमुद्राकथनम् ।
उदरं पश्चिमोत्तानं कृत्वा च तडागाकृति ।
तडागी सा परामुद्रा जरामृत्युविनाशिनी ॥ ६१ ॥

atha taḍāgīmudrākathanam |
udaraṃ paścimottānaṃ kṛtvā ca taḍāgākṛti |
taḍāgī sā parāmudrā jarāmṛtyuvināśinī || 61 ||

Описание тадаги-мудры

Выполнив пашчимоттанасану, следует сделать живот похожим на пруд (втянуть его). Это высшая тадаги-мудра, разрушающая старение и смерть. (61)

अथ माण्डुकीमुद्राकथनम् ।
मुखं समुद्रितं कृत्वा जिह्वामूलं प्रचालयेत् ।
शनैर्ग्रसेदमृतं तन्माण्डुकीं मुद्रिकां विदुः ॥ ६२ ॥

atha māṇḍukīmudrākathanam |
mukhaṃ samudritaṃ kṛtvā jihvāmūlaṃ pracālayet |
śanairgrasedamṛtaṃ tanmāṇḍukīṃ mudrikāṃ viduḥ || 62||

Описание мандуки-мудры

Закрыв рот и двигая основанием (корнем) языка в разные стороны, следует медленно поглощать амриту. Мудрые [называют] это мандуки-мудрой. (62)

वलितं पलितं नैव जायते नित्ययौवनम् ।
न केशे जायते पाको यः कुर्यान्नित्यमाण्डुकीम् ॥ ६३ ॥

valitaṃ palitaṃ naiva jāyate nityayauvanam |
na keśe jāyate pāko yaḥ kuryānnityamāṇḍukīṃ || 63||

Тот, кто постоянно выполняет мандуки-мудру, не стареет и не имеет морщин, он [наслаждается] вечной молодостью и волосы [его] не седеют. (63)

अथ शाम्भवीमुद्राकथनम् ।
नेत्राञ्जनं समालोक्य आत्मारामं निरीक्षयेत् ।
सा भवेच्छाम्भवी मुद्रा सर्वतन्त्रेषु गोपिता ॥ ६४ ॥

atha śāmbhavīmudrākathanam |
netrāñjanaṃ samālokya ātmārāmaṃ nirīkṣayet |
sā bhavecchāmbhavī mudrā sarvatantreṣu gopitā || 64||

Описание шамбхави-мудры

В пространстве между бровями следует с радостью созерцать Атман. Это шамбхави-мудра, тайно хранимая во всех Тантрах. (64)

अथ शाम्भवीमुद्रायाः फलकथनम् ।
वेदशास्त्रपुराणानि सामान्यगणिका इव ।
इयं तु शाम्भवी मुद्रा गुप्ता कुलवधूरिव ॥ ६५ ॥

atha śāmbhavīmudrāyāḥ phalakathanam |
vedaśāstrapurāṇāni sāmānyagaṇikā iva |
iyaṃ tu śāmbhavī mudrā guptā kulavadhūriva || 65||

Описание плодов [практики] шамбхави-мудры

Веды, шастры, пураны подобны проституткам. Но эту шамбхави-мудру следует оберегать [в тайне] как деву из благородной семьи. (65)

स एव आदिनाथश्च स च नारायणः स्वयम् ।
स च ब्रह्मा सृष्टिकारी यो मुद्रां वेत्ति शाम्भवीम् ॥ ६६ ॥

sa eva ādināthaśca sa ca nārāyaṇaḥ svayam |
sa ca brahmā sṛṣṭikārī yo mudrāṃ vetti śāmbhavīm || 66||

Истинно, тот, кто познал шамбхави-мудру, сам [становится] и Адинатхом, и Нараяной, и Брахмой, создателем Мира. (66)

सत्यं सत्यं पुनः सत्यं सत्यमुक्तं महेश्वरः ।
शाम्भवीं यो विजानीयात्स च ब्रह्म न चाऽन्यथा ॥ ६७ ॥

satyaṃ satyaṃ punaḥ satyaṃ satyamuktaṃ maheśvaraḥ |
śāmbhavīm yo vijānīyātsa ca brahma na cā'nyathā || 67||

Сказано Махешварой: «Истинно, истинно, истинно и еще раз истинно [говорю] – тот, кто познал шамбхави-мудру, есть сам Брахман, бес сомнения». (67)

अथ पञ्चधारणामुद्राकथनम् ।
कथिता शाम्भवी मुद्रा शृणुष्व पञ्चधारणाम् ।
धारणानि समासाद्य किं न सिध्यति भूतले ॥ ६८ ॥

atha pañcadhāraṇāmudrākathanam |
kathitā śāmbhavī mudrā śṛṇuṣva pañcadhāraṇām |
dhāraṇāni samāsādy kiṃ na sidhyati bhūtale || 68||

Описание пяти дхарана-мудр

Шамбхави-мудра объяснена. Теперь послушай о пяти дхаранах. Что только не достигается на Земле реализацией этих дхаран! (68)

अनेन नरदेहेन स्वर्गेषु गमनाऽऽगमम् ।
मनोगतिर्भवेत्तस्य खेचरत्वं न चाऽन्यथा ॥ ६९ ॥

anena naradehena svargeṣu gamanā'gamam |
manogatirbhavettasya khecaratvaṃ na cā'nyathā || 69||

Будучи в этом человеческом теле, можно посещать высшие миры (Сварга-локу). Он (йогин) обретает способность перемещаться в пространстве по своему желанию (движением ума), не иначе. (69)

अथ पार्थिवीधारणामुद्राकथनम् ।
यत्तत्त्वं हरितालदेशरचितं भौमं लकाराऽन्वितं
वेदास्रं कमलासनेन सहितं कृत्वा हृदि स्थायिनम् ।
प्राणं तत्र विलीय पञ्चघटिकाश्चित्ताऽन्वितं धारयेद्-
एषा स्तम्भकरी सदा क्षितिजयं कुर्यादधोधारणा ॥ ७० ॥

atha pārthivīdhāraṇāmudrākathanam |
yattattvaṃ haritāladeśaracitaṃ bhaumaṃ lakārā'nvitaṃ
vedāśraṃ kamalāsanena sahitaṃ kṛtvā hṛdi sthāyinaṃ |
prāṇaṃ tatra vilīya pañcaghaṭikāścittā'nvitaṃ dhārayed-
eṣā stambhakarī sadā kṣītijayaṃ kuryādadhodhāraṇā || 70||

Описание партхиви-дхарана-мудры (дхарана на таттву земли)

Эта таттва представлена как область желтого цвета (подобного арсенику), связанная с землей и буквой *la* (биджей *laṃ*), четырехугольная, управляемая Брахмой (тем, кто восседает на лотосе), находящаяся в сердце. Следует удерживать сознание (читту) в этом месте в течение 5 гхатик (2 часа), растворяя там прану (соединенную с читтой). Эта дарующая неподвижность и победу над [таттвой] земли адходхарана¹³ всегда должна практиковаться [йогином]. (70)

अथ पार्थिवीधारणामुद्रायाः फलकथनम् ।
पार्थिवीधारणामुद्रां यः करोति च नित्यशः ।
मृत्युञ्जयः स्वयं सोऽपि स सिद्धो विचरेद्भुवि ॥ ७१ ॥

atha pārthivīdhāraṇāmudrāyāḥ phalakathanam |
pārthivīdhāraṇāmudrāṃ yaḥ karoti ca nityaśaḥ |
mr̥tyuñjayaḥ svayaṃ so'pi sa siddho vicaredbhuvi || 71||

Описание плодов практики партхиви-дхарана-мудры

Кто постоянно практикует партхиви-дхарана-мудру, тот [становится] совершенным [сиддхом], странствующим по земле, и даже побеждает собственную смерть. (71)

अथाऽऽम्भसीधारणामुद्राकथनम् ।
शङ्खेन्दुप्रतिमं च कुन्दधवलं तत्त्वं किलालं शुभं
तत्पीयूषवकारबीजसहितं युक्तं सदा विष्णुना ।
प्राणं तत्र विलीय पञ्चघटिकाश्चित्ताऽन्वितं धारयेद्-
एषा दुःसहतापपापहरिणी स्यादाऽम्भसी धारणा ॥ ७२ ॥

athā''mbhasīdhāraṇāmudrākathanam |
śaṅkhendupratimaṃ ca kundadhavalaṃ tattvaṃ kilālaṃ śubhaṃ
tatpīyūṣavakārabījasahitaṃ yuktaṃ sadā viṣṇunā |
prāṇaṃ tatra vilīya pañcaghaṭikāścittā'nvitaṃ dhārayed-
eṣā duḥsahatāpapāpahariṇī syādāmbhasī dhāraṇā || 72||

¹³ Это синоним притхиви-дхараны: adhas означает нижнюю область, низ, в данном случае – землю. Слово «партхиви/pārthivī» означает «связанная с землей, земляная».

Описание амбхаси-дхарана-мудры (дхарана на таттву воды)

Таттва воды – благоприятная, сияющей белизной подобна цветку жасмина, раковине и Инду (Луне). Она связана с нектаром и биджей буквы *va* (*vaṃ*), всегда единая с Вишну.

Следует удерживать там сознание (читту) в течение 5 гхатик (2 часа), растворяя прану (соединенную с читтой). Это амбхаси-дхарана, которая может уничтожить невыносимую боль и грехи. (72)

अथाऽऽम्भसीधारणामुद्रायाः फलकथनम् ।
आम्भसीं परमां मुद्रां यो जानाति स योगवित् ।
जले च गभीरे घोरे मरणं तस्य नो भवेत् ॥ ७३ ॥

athā''mbhasīdhāraṇāmudrāyāḥ phalakathanam |
āmbhasīṃ paramāṃ mudrāṃ yo jānāti sa yogavit |
jale ca gabhīre ghore maraṇaṃ tasya no bhavet || 73||

Описание результатов практики амбхаси-дхарана-мудры

Кто знает высшую амбхаси-мудру, тот становится сведущим в йоге. Он не погибнет в воде, даже в ужасных глубинах. (73)

इयं तु परमा मुद्रा गोपनीया प्रयत्नतः ।
प्रकाशात्सिद्धिहानिः स्यात्सत्यं वच्मि च तत्त्वतः ॥ ७४ ॥

iyam tu paramā mudrā gopanīyā prayatnataḥ |
prakāśātsiddhihāniḥ syātsatyam vacmi ca tattvataḥ || 74||

Истинно говорю – от разглашения этой великой мудры, тщательно хранимой в тайне, ее сила может быть утрачена. (74)

अथाऽऽग्नेयीधारणामुद्राकथनम् ।
यत्राभिस्थितमिन्द्रगोपसदृशं बीजं त्रिकोणाऽन्वितं
तत्त्वं तेजमयं प्रदीप्तमरुणं रुद्रेण यत्सिद्धिदम् ।
प्राणं तत्र विलीय पञ्चघटिकाश्चित्ताऽन्वितं धारयेद्-
एषा कालगभीरभीतिहरणी वैश्वानरी धारणा ॥ ७५ ॥

athā''gneyīdhāraṇāmudrākathanam |
yannābhisthitamindragopasadrśaṃ bījaṃ trikoṇā'nvitaṃ
tattvaṃ tejamayaṃ pradīptamaruṇaṃ rudreṇa yatsiddhidam |
prāṇaṃ tatra vilīya pañcaghaṭikāścittā'nvitaṃ dhārayed-
eṣā kālagabhīrabhītiharaṇī vaiśvānarī dhāraṇā || 75||

Описание агнейи-дхарана-мудры (дхарана на таттву огня)

Таттва, состоящая из сияющего огня, как пламенное солнце, [цветом] подобна насекомому Индрагопа (т. е. красная), расположена в области пупка, связанная с триконой, биджей (*raṁ*) и Рудрой, дарующим сиддхи.

Следует удерживать там сознание (читту) в течение 5 гхатик (2 часа), растворяя прану (соединенную с читтой). Это вайшванари¹⁴-дхарана, уничтожающая сильный страх смерти. (75)

अथाऽऽग्नेयीधारणामुद्रायाः फलकथनम् ।
प्रदीप्ते ज्वलिते वह्नौ यदि पतति साधकः ।
एतन्मुद्राप्रसादेन स जीवति न मृत्युभाक् ॥ ७६ ॥

athā''gneyīdhāraṇāmudrāyāḥ phalakathanam |
pradīpte jvalite vahnau yadi patati sādhaḥ |
etanmudrāprasādena sa jīvati na mṛtyubhāk || 76||

Описание результатов практики агнейи-дхарана-мудры

Если садхака упадет в пылающий жаром огонь, то при помощи этой мудры он останется живым и не погибнет. (76)

अथ वायवीधारणामुद्राकथनम् ।
यद्भिन्नाऽञ्जनपुञ्जसंनिभमिदं धूम्राऽवभासं
परं तत्त्वं सत्त्वमयं यकारसहितं यत्रेश्वरो देवता ।
प्राणं तत्र विलीय पञ्चघटिकाश्चित्ताऽन्वितं धारयेद्-
एषा खे गमनं करोति यमिनां स्याद्वायवी धारणा ॥ ७७ ॥

atha vāyavīdhāraṇāmudrākathanam |
yadbhinnā'ñjanapuñjasambhāmidam dhūmrā'avabhāsam
param tattvam sattvamayaṁ yakārasahitam yatreśvaro devatā |
prāṇam tatra vilīya pañcaghaṭikāścittā'nvitam dhārayed-
eṣā khe gamanam karoti yamināṁ syādvāyavī dhāraṇā || 77||

Описание вайяви-дхарана-мудры (дхарана на таттву воздуха)

Следующая таттва, наполненная саттвой, – дымчатого цвета, похожая на порошок сурьмы, с буквой *ya* (*yaṁ*) и Ишварой в качестве Божества.

Следует удерживать там сознание (читту) в течение 5 гхатик (2 часа), растворяя прану. Это вайяви-дхарана, дарующая способности перемещаться по воздуху. (77)

इयं तु परमा मुद्रा जरामृत्युविनाशिनी ।
वायुना म्रियते नापि खे गतेश्च प्रदायिनी ॥ ७८ ॥

iyam tu paramā mudrā jarāmṛtyuvināśinī |
vāyunā mriyate nāpi khe gatesca pradāyinī || 78||

¹⁴ Вайшванара – одно из имен Агни.

Эта высшая мудра – разрушительница старения и смерти. Она дарует возможность перемещаться в пространстве, более того – [практикующий ее] не погибнет от воздуха. (78)

शठाय भक्तिहीनाय न देया यस्य कस्यचित् ।
दत्ते च सिद्धिहानिः स्यात्सत्यं वच्मि च चण्ड ते ॥ ७९ ॥

śaṭhāya bhaktihīnāya na deyā yasya kasyacit |
datte ca siddhīhāniḥ syātsatyam vacmi ca caṇḍa te || 79||

Истинно говорю тебе, Чанда, [эта мудра] не должна передаваться тем, кто лукав и лишен преданности. Переданная [таким людям], она может утратить свое совершенство. (79)

अथाऽऽकाशीधारणामुद्राकथनम् ।
यत्सिन्धौ वरशुद्धवारिसदृशं व्योमं परं भासितं
तत्त्वं देवसदाशिवेन सहितं बीजं हकाराऽन्वितम् ।
प्राणं तत्र विलीय पञ्चघटिकाश्चित्ताऽन्वितं धारयेद्
एषा मोक्षकवाटभेदनकरी कुर्यान्नभोधारणाम् ॥ ८० ॥

athā''kāśīdhāraṇāmudrākathanam |
yatsindhau varaśuddhavārisadṛśam vyomaṁ param bhāsitam
tattvaṁ devasadāśivena sahitam bījaṁ hakārā'nvitam |
prāṇam tatra vilīya pañcaghaṭikāścittā'nvitam dhārayed
eṣā mokṣakavāṭabhedanakarī kuryānnabhodhāraṇām || 80||

Описание акаши-дхарана-мудры (дхарана на таттву пространства)

Сияющая таттва высшего пространства, цветом подобная чистой воде реки Синдху, связана с буквой *ha* (*haṁ*) и божеством Садашива.

Следует удерживать там сознание (читту) в течение 5 гхатик (2 часа), растворяя прану. Это набхо¹⁵-дхарана, открывающая дверь к освобождению. (80)

अथाऽऽकाशीधारणामुद्रायाः फलकथनम् ।
आकाशीधारणां मुद्रां यो वेत्ति स च योगवित् ।
न मृत्युर्जायते तस्य प्रलये नावसीदति ॥ ८१ ॥

athā''kāśīdhāraṇāmudrāyāḥ phalakathanam |
ākāśīdhāraṇām mudrāṁ yo veti sa ca yogavit |
na mṛtyurjāyate tasya pralaye nāvasīdati || 81||

¹⁵ Набха – пространство, небо.

Описание плодов [практики] акаши-дхарана-мудры

Тот, кто познал акаши-дхарана-мудру – знает йогу. Для него нет смерти, и [даже] во время пралайи он не исчезает. (81)

अथाऽश्विनीमुद्राकथनम् ।

आकुञ्चयेद्गुदद्वारं प्रकाशयेत्पुनः पुनः ।

सा भवेदश्विनी मुद्रा शक्तिप्रबोधकारिणी ॥ ८२ ॥

athā'svinīmudrākathanam ।

ākuñcayedgudadvāraṃ prakāśayetpunaḥ punaḥ ।

sā bhavedaśvinī mudrā śaktiprabodhakāriṇī ॥ 82 ॥

Описание ашвини-мудры

Следует сокращать и расслаблять [мышцы] ануса (заднего прохода) снова и снова. Это – ашвини-мудра, пробуждающая Шакти. (82)

अथाऽश्विनीमुद्रायाः फलकथनम् ।

अश्विनी परमा मुद्रा गुह्यरोगविनाशिनी ।

बलपुष्टिकरी चैव अकालमरणं हरेत् ॥ ८३ ॥

athā'svinīmudrāyāḥ phalakathanam ।

aśvinī paramā mudrā guhyarogavināśinī ।

balapuṣṭikarī caiva akālamaraṇaṃ haret ॥ 83 ॥

Описание результатов [практики] ашвини-мудры

Ашвини – великая мудра, устраняющая болезни заднего прохода, дающая силу и здоровье, предохраняющая от преждевременной смерти. (83)

अथ पशिनीमुद्राकथनम् ।

कण्ठपृष्ठे क्षिपेत्पादौ पाशवद्दृढबन्धनम् ।

सैव पाशिनी मुद्रा शक्तिप्रबोधकारिणी ॥ ८४ ॥

atha paśinīmudrākathanam ।

kaṅṭhapṛṣṭhe kṣipetpādaū pāśavaddṛḍhabandhanam ।

saiva paśinī mudrā śaktiprabodhakāriṇī ॥ 84 ॥

Описание пашини-мудры

Следует поместить обе стопы за шею, плотно соединив их как петлю. Это пашини-мудра, пробуждающая Шакти. (84)

अथ पशिनीमुद्रायाः फलकथनम् ।

पाशिनी महती मुद्रा बलपुष्टिविधायिनी ।

साधनीया प्रयत्नेन साधकैः सिद्धिकाङ्क्षिभिः ॥ ८५ ॥

atha paśinīmudrāyāḥ phalakathanam ।
pāśinī mahatī mudrā balapuṣṭividhāyinī ।
sādhanīyā prayatnena sādhakaiḥ siddhikāṅkṣibhiḥ ॥ 85 ॥

Описание результатов [практики] пашини-мудры

Великая пашини-мудра дает силу и хорошее самочувствие. Садхаки, желающие [достичь] сиддхи, должны выполнять [ее] тщательно. (85)

अथ काकीमुद्राकथनम् ।
काकचञ्चुवदास्येन पिबेद्वायुं शनैः शनैः ।
काकी मुद्रा भवेदेषा सर्वरोगविनाशिनी ॥ ८६ ॥

atha kākīmudrākathanam ।
kākacañcuvadāsyena pibedvāyum śanaiḥ śanaiḥ ।
kākī mudrā bhavedeṣā sarvarogavināśinī ॥ 86 ॥

Описание каки-мудры

Следует медленно-медленно пить (вдыхать) воздух через рот, [сложенный] подобно вороньему клюву. Это каки-мудра, разрушающая все болезни. (86)

अथ काकीमुद्रायाः फलकथनम् ।
काकीमुद्रा परा मुद्रा सर्वतन्त्रेषु गोपिता ।
अस्याः प्रसादमात्रेण न रोगी काकवद्भवेत् ॥ ८७ ॥

atha kākīmudrāyāḥ phalakathanam ।
kākīmudrā parā mudrā sarvatantreṣu gopitā ।
asyāḥ prasādamātreṇa na rogī kākavadbhavet ॥ 87 ॥

Описание результатов [практики] каки-мудры

Великая каки-мудра хранится в тайне во всех Тантрах. Только по ее милости [садхака никогда] не болеет, подобно ворону. (87)

अथ मातङ्गिनीमुद्राकथनम् ।
कण्ठमग्रे जले स्थित्वा नासाभ्यां जलमाहरेत् ।
मुखान्निर्गमयेत्पश्चात्पुनर्वक्त्रेण चाहरेत् ॥ ८८ ॥

atha mātaṅginīmudrākathanam ।
kaṇṭhamagne jale sthitvā nāsābhyāṃ jalamāharet ।
mukhānnirgamayetpascātpunarvaktreṇa cāharet ॥ 88 ॥

Описание матангини-мудры

Находясь по шею в воде, следует втянуть воду обеими ноздрями и выпустить через рот. Затем следует снова втянуть воду, [но теперь] ртом... (88)

नासाभ्यां रेचयेत्पश्चात्कुर्यादिवं पुनः पुनः ।
मातङ्गिनी परा मुद्रा जरामृत्युविनाशिनी ॥ ८९ ॥

nāsābhyāṃ recayetpaścātkuryādevaṃ punaḥ punaḥ ।
mātaṅginī parā mudrā jarāmṛtyuvināśinī ॥ 89 ॥

И выпустить через обе ноздри. Далее так следует делать снова и снова. [Это] высшая матангини-мудра, уничтожающая старость и смерть. (89)

अथ मातङ्गिनीमुद्रायाः फलकथनम् ।
विरले निर्जने देशे स्थित्वा चैकाग्रमानसः ।
कुर्यान्मातङ्गिनीं मुद्रां मातङ्ग इव जायते ॥ ९० ॥

atha mātaṅginīmudrāyāḥ phalakathanam ।
virale nirjane deśe sthitvā caikāgramānasaḥ ।
kuryānmātaṅginīm mudrāṃ mātaṅga iva jāyate ॥ 90 ॥

Описание результатов [выполнения] матангини-мудры

Практикующий матангини-мудру в отдаленном безлюдном месте с однонаправленным умом, становится подобным слону (матанга). (90)

यत्र यत्र स्थितो योगी सुखमत्यन्तमश्नुते ।
तस्मात्सर्वप्रयत्नेन साधयेन्मुद्रिकां पराम् ॥ ९१ ॥

yatra yatra sthito yogī sukhamatyantamaśnute ।
tasmātsarvaprayatnena sādhayenmudrikāṃ parām ॥ 91 ॥

[Тогда] где бы йогин не находился, он испытывает бесконечное счастье. Следовательно, стоит практиковать эту высшую мудру со всем упорством. (91)

अथ भुजङ्गिनीमुद्राकथनम् ।
वक्त्रं किञ्चित्सुप्रसार्य चानिलं गलया पिबेत् ।
सा भवेद्भुजङ्गी मुद्रा जरामृत्युविनाशिनी ॥ ९२ ॥

atha bhujāṅginīmudrākathanam ।
vaktraṃ kiñcitsuprasārya cānilaṃ galayā pibet ।
sā bhavedbhujāṅgī mudrā jarāmṛtyuvināśinī ॥ 92 ॥

Описание бхуджангини-мудры

Немного открыв рот (и слегка вытянув его вперед), следует пить воздух через горло. Это бхуджангини-мудра, уничтожающая старость и смерть. (92)

अथ भुजङ्गिनीमुद्रायाः फलकथनम् ।
यावच्च उदरे रोगा अजीर्णादि विशेषतः ।
तत्सर्वं नाशयेदाशु यत्र मुद्रा भुजङ्गिनी ॥ ९३ ॥

atha bhujāṅginīmudrāyāḥ phalakathanam ।
yāvacca udare rogā ajīrṇādi viśeṣataḥ ।
tatsarvaṃ nāśayedāśu yatra mudrā bhujāṅginī ॥ 93 ॥

Описание результатов [выполнения] бхуджангини-мудры

Какие бы ни были болезни живота, особенно несварение, – они все быстро уничтожаются бхуджангини-мудрой. (93)

अथ मुद्राणां फलकथनम् ।
इदं तु मुद्रापटलं कथितं चण्ड ते शुभम् ।
वल्लभं सर्वसिद्धानां जरामरणनाशनम् ॥ ९४ ॥

atha mudrāṅām phalakathanam ।
idaṃ tu mudrāpaṭalaṃ kathitaṃ caṇḍa te śubham ।
vallabhaṃ sarvasiddhānāṃ jarāmaraṇanāśanam ॥ 94 ॥

Описание результатов [выполнения] мудр

О Чанда, таким образом тебе объяснена прекрасная глава о мудрах. Они желанны всеми сиддхами, разрушают старость и смерть. (94)

शठाय भक्तिहीनाय न देयं यस्य कस्यचित् ।
गोपनीयं प्रयत्नेन दुर्लभं मरुतामपि ॥ ९५ ॥

śaṭhāya bhaktihīnāya na deyaṃ yasya kasyacit ।
gopaniyaṃ prayatnena durlabhaṃ marutāmapī ॥ 95 ॥

Не стоит давать [это знание] людям лживым и лишенным преданности. Его следует хранить в строгом секрете, ибо оно труднодостижимо даже для богов. (95)

ऋजवे शान्तचित्ताय गुरुभक्तिपराय च ।
कुलीनाय प्रदातव्यं भोगमुक्तिप्रदायकम् ॥ ९६ ॥

rjave śāntacittāya gurubhaktiparāya ca ।
kulīnāya pradātavyaṃ bhogamuktīpradāyakam ॥ 96 ॥

Оно должно быть передано [тому, кто обладает] искренностью, спокойным сознанием, полностью предан Гуру и происходит из хорошей семьи. [Тогда знание мудр] дарует наслаждение и освобождение. (96)

**मुद्राणां पटलं ह्येतत्सर्वव्याधिविनाशनम् ।
नित्यमभ्यासशीलस्य जठराग्निविवर्धनम् ॥ ९७ ॥**

mudrāṇāṃ paṭalaṃ hyetatsarvavyādhivināśanam ।
nityamabhyāsaśīlasya jaṭharāgnivivardhanam ॥ 97 ॥

Эти мудры действительно разрушают все болезни. У имеющего привычку постоянно практиковать [их] возрастает пищеварительный огонь. (97)

**न तस्य जायते मृत्युर्नास्य जरादिकं तथा ।
नाग्निजलभयं तस्य वायोरपि कुतो भयम् ॥ ९८ ॥**

na tasya jāyate mṛtyurnāsyā jarādikaṃ tathā ।
nāgnijalabhayaṃ tasya vāyorapi kuto bhayam ॥ 98 ॥

К нему не придет ни старость, ни смерть и т. д. У него не возникнет страха огня, воды и даже воздуха. (98)

**कासः श्वासः प्लीहा कुष्ठं श्लेष्मरोगाश्च विंशतिः ।
मुद्राणां साधनाच्चैव विनश्यन्ति न संशयः ॥ ९९ ॥**

kāsaḥ śvāsaḥ plīhā kuṣṭhaṃ śleṣmarogāśca viṃśatiḥ ।
mudrāṇāṃ sādhanāccaiva vinaśyanti na saṃśayaḥ ॥ 99 ॥

Кашель, астма (тяжелое дыхание), проказа, болезнь селезенки и 20 заболеваний слизи действительно устраняются практикой мудр, без сомнения. (99)

**बहुना किमिहोक्तेन सारं वच्मि च चण्ड ते ।
नास्ति मुद्रासमं किञ्चित्सिद्धिदं क्षितिमण्डले ॥ १०० ॥**

bahunā kimihoktena sāraṃ vacmi ca caṇḍa te ।
nāsti mudrāsamaṃ kiñcitsiddhidaṃ kṣitimaṇḍale ॥ 100 ॥

О Чанда, что еще я могу сказать тебе сущностного более того, что уже сказано здесь? Не существует на этой земле ничего подобного мудрам, что давало бы [такое] совершенство. (100)

इति श्रीघेरण्डसंहितायां घेरण्डचण्डकापालिसंवादे
घटस्थयोगप्रकरणे मुद्राप्रयोगो नाम तृतीयोपदेशः ॐ ॥

iti śrīgheraṇḍasaṃhitāyāṃ gheraṇḍacaṇḍakāpāliśaṃvāde
ghaṭasthayaogaprakaraṇe mudrāprayogo nāma tṛtīyopadeśaḥ om ॥

Такова третья упадеша Шри Гхеранда Самхиты, рассказанная Гхерандой Чанда Капали и посвященная практике мудр в Гхатастха-йоге. Ом.

प्रत्याहारप्रयोगो नाम चतुर्थोपदेशः
pratyāhāraprayogo nāma caturthopadeśaḥ

**Четвертая упадеша.
Практика пратьяхары**

घेरण्ड उवाच ।

अथाऽतः संप्रवक्ष्यामि प्रत्याहारमनुत्तमम् ।
यस्य विज्ञानमात्रेण कामादिरिपुनाशनम् ॥ १ ॥

gheraṇḍa uvāca |
athā'taḥ sampravakṣyāmi pratyāhāramanuttamam |
yasya vijñānamātreṇa kāmādiripunāśanam || 1||

Гхеранда сказал:

Теперь я поведаю о несравненной пратьяхаре, по мере познания которой разрушаются враги [йогической практики], начиная с вожделения (кама) и так далее. (1)

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

yato yato niścarati manaścañcalamasthiram |
tatastato niyamyaitadātmanyeva vaśaṃ nayet || 2||

Как только проявляются колебания и неустойчивость ума, тогда, сдерживая это [блуждание ума], следует привести его во власть Атмана (своего истинного Я). (2)

यत्र यत्र गता दृष्टिर्मनस्तत्र प्रगच्छति ।
ततः प्रत्याहरेदेतदात्मन्येव वशं नयेत् ॥ ३ ॥

yatra yatra gatā drṣṭirmanastatra pragacchati |
tataḥ pratyāharedetadātmanyeva vaśaṃ nayet || 3||

Куда падает взгляд, туда и устремляется ум. Поэтому следует вобрать [чувства] внутрь, приведя таким образом его (ум) под контроль Атмана. (3)

पुरस्कारं तिरस्कारं सुश्राव्यं दुःश्रुतं तथा ।
मनस्तस्मान्नियम्यैतदात्मन्येव वशं नयेत् ॥ ४ ॥

puraskāraṃ tiraskāraṃ suśrāvyaṃ duḥśrutaṃ tathā |
manastasmānniyamyaitadātmanyeva vaśaṃ nayet || 4||

Будучи почитаемым или порицаемым, слыша благое или дурное, необходимо, удерживая ум от следования [услышанному], привести его во власть Атмана. (4)

शीतं वाऽपि तथा चोष्णं यन्मनःस्पर्शयोगतः ।
तस्मात्प्रत्याहरेदेतदात्मन्येव वशं नयेत् ॥ ५॥

śītaṃ vā'pi tathā coṣṇaṃ yanmanaḥsparśayogataḥ |
tasmātpratyāharedetadātmanyeva vaśaṃ nayet || 5||

Когда холод или жар посредством ощущения (спарша) [овладевают] умом, тогда следует уводить [ум] от этого внутрь, во власть Атмана. (5)

मधुराम्लकतिक्तादिरसं गतं यदा मनः ।
तस्मात्प्रत्याहरेदेतदात्मन्येव वशं नयेत् ॥ ६॥

madhurāmlakatiktādirasaṃ gataṃ yadā manaḥ |
tasmātpratyāharedetadātmanyeva vaśaṃ nayet || 6||

Когда ум увлечен сладким, кислым, горьким или другим вкусом, тогда следует уводить [ум] от этого внутрь, во власть Атмана. (6)

सुगन्धे वाऽपि दुर्गन्धे घ्राणेषु जायते मनः ।
तस्मात्प्रत्याहरेदेतदात्मन्येव वशं नयेत् ॥ ७॥

sugandhe vā'pi durgandhe ghrāṇeṣu jāyate manaḥ |
tasmātpratyāharedetadātmanyeva vaśaṃ nayet || 7||

Воспринимаются ли умом приятные ароматы или же зловоние, следует увести [ум] от этого внутрь, во власть Атмана. (7)

शब्दादिष्वनुरक्तानि निगृह्याक्षाणि योगवित् ।
कुर्याच्चित्तानुचारीणि प्रत्याहारपरायणः ॥ ८॥

śabdādiṣvanuraktāni nigṛhyākṣāṇi yogavit |
kuryāccittānucārīṇi pratyāhāraparāyaṇaḥ || 8||

[Когда] чувственное восприятие удерживается в плену звуков и прочего, [тогда] мудрому йогину следует устремить читту в прибежище пратьяхары. (8)

वश्यता परमा तेन जायतेऽतिचलात्मनाम् ।
इन्द्रियाणामवश्यैस्तैर्न योगी योगसाधकः ॥ ९ ॥

vaśyatā paramā tena jāyate'ticalātmanām |
indriyāṇāmavaśyaistairna yogī yogasādhakaḥ || 9||

Таким образом, не [оставив] индрии непокоренными и приведя их во власть Высшего, которое запредельно беспокойствам ума (и дыхания), йогин [может считаться] практикующим йогу. (9)

प्राणायामैर्दहेद्दोषान्धारणाभिश्च किल्बिषम् ।
प्रत्याहारेण विषयान्ध्यानेनानीश्वराङ्गुणान् ॥ १० ॥

prāṇāyāmairdaheddoṣāndhāraṇābhiśca kilbiṣam |
pratyāhāreṇa viṣayāndhyānenānīśvarāṅguṇān || 10||

Посредством пранаям следует сжечь доши (загрязнения, болезни), а дхараной – грехи, посредством пратьяхары [отринуть] объекты чувств, а через практику дхьяны выйти из-под влияния гун. (10)

यथा पर्वतधातूनां दोषा दहन्ति धाम्यताम् ।
तथेन्द्रियकृता दोषा दहन्ते प्राणनिग्रहात् ॥ ११ ॥

yathā parvatadhātūnāṃ doṣā dahyanti dhāmyatām |
tathendriyakṛtā doṣā dahyante prāṇanigrahāt || 11||

Когда недостатки (доши) в семи дхату сгорают, будучи превращенными в пепел, тогда сдерживанием праны [также] сжигаются загрязнения в индриях. (11)

समः समासनो भूत्वा संहृत्य चरणवुभौ ।
संवृतास्यस्तथैवोरू सम्यग्विष्टभ्य चाग्रतः ॥ १२ ॥

samaḥ samāsano bhūtvā saṃhṛtya caraṇāvubhau |
saṃvṛtāsyastathaivorū samyagviṣṭabhya cāgrataḥ || 12||

पार्श्विभ्यां लिङ्गवृषणावस्पृशन्प्रयतः स्थितः ।
किञ्चिदुन्नामितशिरा दन्तैर्दन्तान्न संस्पृशेत् ।
संपश्यन्नासिकाग्रं स्वं दिशश्चानवलोकयन् ॥ १३ ॥

pārṣṇibhyāṃ liṅgavṛṣṇāvaspṛśanprayataḥ sthitaḥ |
kiñcidunnāmitaśirā dantairdantānna saṃspṛśet |
saṃpaśyannāsikāgraṃ svaṃ diśaścānavalokayan || 13||

Находясь в любой асане в спокойном состоянии с уведенными внутрь стопами, закрытым ртом и хорошо зафиксированными бедрами впереди, следует расположить обе пятки так, чтобы они не соприкасались с членом и яичками, голову немного поднять, зубы не касаются зубов. [В этом положении] должно созерцать кончик носа, не смотря на пространство перед собой. (12–13)

**रजसा तमसो वृत्तिं सत्त्वेन रजसस्तथा ।
संछाद्य निर्मले सत्त्वे स्थितो युञ्जीत योगवित् ॥ १४ ॥**

rajasā tamaso vṛttiṃ sattvena rajasastathā |
saṃchādyā nirmale sattve sthito yuñjīta yogavit || 14||

Переходя от тамаса к раджасу, и таким же образом от раджаса к саттве, практикующий мудрый йогин обретает прибежище в чистой саттве. (14)

**इन्द्रियाणीन्द्रियार्थेभ्यः प्राणादीन्मन एव च ।
निगृह्य समवायेन प्रत्याहारमुपक्रमेत् ॥ १५ ॥**

indriyāṇīndriyārthebhyaḥ prāṇādīnmana eva ca |
nigṛhya samavāyena pratyāhāramupakramet || 15||

Следует практиковать пратьяхару посредством совокупного сдерживания (отвлечения) индрий, ума и праны от объектов чувств. (15)

**यस्तु प्रत्याहरेत्कामान्सर्वाङ्गानीव कच्छपः ।
सदात्मरतिरेकस्थः पश्यत्यात्मानमात्मनि ॥ १६ ॥**

yastu pratyāharetkā mānsarvāṅgānīva kacchapaḥ |
sadātmaratirekasthaḥ paśyatyātmānamātmani || 16||

Тот, кто подобно черепахе, [вбирающей в себя] все конечности, втягивает внутрь стремления [к познанию чувственных объектов], всегда пребывая в единстве и наслаждении собственной природой, созерцает Атман в Атмане. (16)

**स बाह्याभ्यन्तरं शौचं निष्पाद्याकण्ठनाभितः ।
पूरयित्वा बुधो देहं प्रत्याहारमुपक्रमेत् ॥ १७ ॥**

sa bāhyābhyantaraṃ śaucaṃ niṣpādyākāṅṭhanābhitaḥ |
pūrayitvā budho dehaṃ pratyāhāramupakramet || 17||

Он должен практиковать пратьяхару, наполняя разум и тело от пупка до шеи, чтобы достигнуть внутренней и внешней чистоты. (17)

तथा वै योगयुक्तस्य योगिनो नियतात्मनः ।
सर्वे दोषाः प्रणश्यन्ति स्वस्थश्चैवोपजायते ॥ १८ ॥

tathā vai yogayuktasya yogino niyatātmanah |
sarve doṣāḥ praṇaśyanti svasthaścaivopajāyate || 18||

Таким образом у погруженного в йогу йогина благодаря самоконтролю исчезают все загрязнения (доши), и он становится здоровым¹⁶. (18)

इति श्रीघेरण्डसंहितायां घेरण्डचण्डसंवादे घटस्थयोगे
प्रत्याहारप्रयोगो नाम चतुर्थोपदेशः ॐ ॥

iti śrīgheraṇḍasaṃhitāyāṃ gheraṇḍacaṇḍasaṃvāde ghaṭasthayoge
pratyāhāraprayogo nāma caturthopadeśaḥ om ||

Такова четвертая упадеша Шри Гхеранда Самхиты в беседе Гхеранды и Чанды, называемая «Практика пратьяхары в Гхатастха-йоге». Ом.

¹⁶ Svastha – свое естественное гармоничное состояние, здоровье в широком смысле.

प्राणायामप्रयोगो नाम पञ्चमोपदेशः
prāṇāyāmaprayogo nāma pañcamopadeśaḥ

**Пятая упадеша.
Практика пранаямы**

घेरण्ड उवाच ।

अथाऽतः संप्रवक्ष्यामि प्राणायामस्य यद्विधिम् ।
यस्य साधनमात्रेण देवतुल्यो भवेन्नरः ॥ १ ॥

gheraṇḍa uvāca |
athā'taḥ saṃpravakṣyāmi prāṇāyāmasya yadvidhim |
yasya sādhanamātreṇa devatulyo bhavennaraḥ || 1||

Гхеранда сказал:

Теперь я разъясню правила пранаямы. Практикуя лишь ее одну, человек становится равным богам. (1)

आदौ स्थानं तथा कालं मिताऽहारं तथापरम् ।
नाडीशुद्धिं ततः पश्चात्प्राणायामं च साधयेत् ॥ २ ॥

ādau sthānaṃ tathā kālaṃ mitā'hāraṃ tathāparam |
nāḍīśuddhiṃ tataḥ paścātpṛāṇāyāmaṃ ca sādhayet || 2||

Прежде всего [для практики пранаямы важны подходящие] место и время, а также умеренное питание, и, наконец, нади-шуддхи (очищение нади). После этого следует практиковать пранаяму. (2)

अथ स्थाननिर्णयः ।

दूरदेशे तथाऽरण्ये राजधान्यां जनान्तिके ।
योगारम्भं न कुर्वीत कृतश्चेत्सिद्धिहा भवेत् ॥ ३ ॥

atha sthānanirṇayaḥ |
dūradeśe tathā'raṇye rājadhānyāṃ janāntike |
yogārambhaṃ na kurvīta kṛtaścetsiddhihā bhavet || 3||

Описание места [для практики]

Не следует начинать [практику] йоги в отдаленной местности, в лесу, в большом городе (столице) или в людном месте. Если [йогин] сделает [так], то не достигнет успеха. (3)

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

aviśvāsaṃ dūradeśe araṇye rakṣivarjitam |
lokāraṇye prakāśaśca tasmātrīṇi vivarjayet || 4||

В отдаленной местности [йогин может вызвать] недоверие, в лесу [он] лишен защиты [от диких зверей], а среди людей – [слишком] заметен, поэтому эти три [места] должны быть отброшены. (4)

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

sudeśe dhārmike rājye subhikṣe nirupadrave |
tatraikaṃ kuṭiraṃ kṛtvā prācīraiḥ pariveṣṭitam || 5||

В благом и безопасном месте со справедливым правителем, где изобилие пищи (и легко получить подаяние), следует построить хижину, окружив ее изгородью. (5)

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

vāpīkūpataḍāgaṃ ca prācīramadhyavarti ca |
nātyuccaṃ nātinimnaṃ ca kuṭiraṃ kīṭavarjitam || 6||

Внутри изгороди должен быть колодец, пруд или резервуар для воды. Хижина не должна располагаться на возвышенности или в низине, и там не должно быть насекомых. (6)

सम्यग्गोमयलिप्तं च कुटिरं तत्र निर्मितम् ।
एवं स्थाने हि गुप्ते च प्राणायामं समभ्यसेत् ॥ ७ ॥

samyaggomayaliptaṃ ca kuṭiraṃ tatra nirmitam |
evaṃ sthāne hi gupte ca prāṇāyāmaṃ samabhyaset || 7||

Построенная таким образом хижина должна быть хорошо обмазана коровьим навозом. В таком укромном месте следует практиковать пранаяму. (7)

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

atha kālanirṇayaḥ |
hemante śiśire grīṣme varṣāyāṃ ca ṛtau tathā |
yogārambhaṃ na kurvīta kṛte yogo hi rogadaḥ || 8||

Описание времени [практики]

Практику йоги не стоит начинать в сезоны хеманта, шишира, гришма, варша¹⁷. Начатая [в это время] практика, несомненно, приведет к болезни. (8)

वसन्ते शरदि प्रोक्तं योगारम्भं समाचरेत् ।
तथा योगी भवेत्सिद्धो रोगान्मुक्तो भवेद्ध्रुवम् ॥ ९ ॥

vasante śaradi proktaṃ yogārambhaṃ samācaret |
tathā yogī bhavetsiddho rogānmukto bhaveddhruvam || 9||

Сказано, что практику йоги следует начинать в сезоны васанта и шарада¹⁸. Тогда йогин станет совершенным (сиддхой) и непременно обретет освобождение от всех болезней. (9)

चैत्रादिफाल्गुनान्ते च माघादिफाल्गुनान्तिके ।
द्वौ द्वौ मासावृतुभागावनुभावश्चतुश्चतुः ॥ १० ॥

caitrādiphālgunānte ca māghādiphālgunāntike |
dvau dvau māsāvṛtubhāgāvanubhāvaścaturcatuḥ || 10||

Начиная с [месяца] чаитра¹⁹ и заканчивая [месяцем] пхалгуна²⁰, [год содержит в себе шесть] сезонов по два месяца в каждом. [Однако] воздействие [каждого сезона] длится четыре месяца, [и в этом случае отсчет] начинается с магхи²¹ и заканчивается пхалгунной. (10)

वसन्तश्चैत्रवैशाखौ ज्येष्ठाषाढौ च ग्रीष्मकौ ।
वर्षा श्रावणभाद्राभ्यां शरदाश्विनकार्तिकौ ।
मार्गपौषौ च हेमन्तः शिशिरो माघफाल्गुनौ ॥ ११ ॥

¹⁷ Хеманта — «холод», ранняя зима, примерно соответствует периоду с середины ноября по середину января.

Шишира — «иней», поздняя зима, примерно соответствует периоду с середины января по середину марта.

Гришма — «жара», лето, примерно соответствует периоду с середины мая по середину июля.

Варша — «дождь», сезон муссонов, примерно соответствует периоду с середины июля по середину сентября.

¹⁸ Васанта — «бриллиант», весна, примерно соответствует периоду с середины марта по середину мая.

Шарада — «облако», осень, примерно соответствует периоду с середины сентября по середину ноября.

¹⁹ Чаитра — примерно с середины марта до середины апреля. С новолуния в месяце чаитра начинается индийский новый год.

²⁰ Пхалгуна — предшествует месяцу чаитра, примерно с середины февраля по середину марта.

²¹ Магха — предшествует месяцу пхалгуна, примерно с середины января по середину февраля.

vasantaścaitravaiśākhau jyeṣṭhāṣāḍhau ca grīṣmakau |
varṣā śrāvaṇabhādrābhyaṃ śaradāśvinakārtikau |
mārgapauṣau ca hemantaḥ śiśiro māghaphālgunau || 11||

[Сезон] васанта [включает в себя месяцы] чаитра и вайшакха. Джйештха и ашадха [составляют сезон] гришма. [Сезон] варша [включает в себя месяцы] шравана и бхадра(-пада). [Сезон] шарада – ашвину и картику. [Месяцы] марга(-ширша) и пауша [образуют сезон] хеманта. [Сезон] шарада [состоит из] магхи и пхалгуны. (11)

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

anubhāvaṃ pravakṣyāmi ṛtūnāṃ ca yathoditam |
māghādīmādhavānteṣu vasantānubhavaṃ viduḥ || 12||

[Теперь] я опишу воздействие сезонов, которое шире [чем два месяца]. Влияние васанты (весны) [простирается] от магхи до мадхавы²². (12)

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

caitrādi cāṣāḍhāntaṃ ca nidāghānubhavaṃ viduḥ |
āṣāḍhādi cāśvināntaṃ prāvṛṣānubhavaṃ viduḥ || 13||

От чаитры до ашадхи²³ ощущается как жаркий сезон, лето. От ашадхи до ашвины²⁴ воспринимается как сезон дождей. (13)

भाद्रादिमार्गशीर्षान्तं शरदोऽनुभवं विदुः ।
कार्तिकादिमाघमासान्तं हेमन्तानुभवं विदुः ।
मार्गादिचतुरो मासाञ्छिशिरानुभवं विदुः ॥ १४ ॥

bhādrādīmārgaśīrṣāntaṃ śarado'nubhavaṃ viduḥ |
kārtikādīmāghamāsāntaṃ hemantānubhavaṃ viduḥ |
mārgādicaturō māsāñśīrānubhavaṃ viduḥ || 14||

²² 4 месяца: магха, пхалгуна, чаитра и мадхава (где мадхава – это второе название месяца вайшакха).

²³ 4 месяца: чаитра, вайшакха, джйештха и ашадха.

²⁴ 4 месяца: ашадха, шравана, бхадрапада и ашвина.

Влияние шарады (осень) [длится] от бхадра(пады) до маргаширши²⁵. От картики до месяца магха²⁶ ощущается хеманта (ранняя зима). И на четыре месяца от марга(ширши)²⁷ простирается влияние шиширы (поздняя зима). (14)

वसन्ते वापि शरदि योगारम्भं समाचरेत् ।
तदा योगी भवेत्सिद्धो विनाऽऽयासेन कथ्यते ॥ १५ ॥

vasante vāpi śaradi yogārambhaṃ samācaret |
tadā yogī bhavetsiddho vinā''yāseṇa kathyate || 15||

Практику йоги следует начинать в васанту или же в шараду. Говорится, что тогда йогин достигает успеха без труда. (15)

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

atha mitāhārah |
mitāhāraṃ vinā yastu yogārambhaṃ tu kārayet |
nānārogo bhavettasya kiñcidyogo na sidhyati || 16||

Правила питания

Кто приступает к практике йоги без умеренности в питании, тот навлекает на себя различные болезни и [в результате] не достигает какого-либо успеха в йоге. (16)

शाल्यन्नं यवपिष्टं वा गोधूमपिष्टकं तथा ।
मुद्गं माषचणकादि शुभ्रं च तुषवर्जितम् ॥ १७ ॥

śālyannaṃ yavapiṣṭaṃ vā godhūmapiṣṭakaṃ tathā |
mudgaṃ māṣacaṇakādi śubhraṃ ca tuṣavarjitam || 17||

Пища из риса, ячменной или пшеничной муки, а также черных или зеленых бобов маша²⁸ и нута, которые должны быть хорошего качества и очищены от оболочки, (17)

पटोलं पनसं मानं कक्कोलं च शुकाशकम् ।
द्राढिकां कर्कटीं रम्भां डुम्बरीं कण्टकण्टकम् ॥ १८ ॥

paṭolaṃ panasam mānaṃ kakkolaṃ ca śukāśakam |
drāḍhikāṃ karkaṭīṃ rambhāṃ ḍumbarīṃ kaṇṭakaṇṭakam || 18||

²⁵ 4 месяца: бхадрапада, ашвина, картика и маргаширша.

²⁶ 4 месяца: картика, маргаширша, пауша, магха.

²⁷ 4 месяца: маргаширша, пауша, магха, пхалгуна.

²⁸ Phaseolus Mungo и Phaseolus Radiatus.

Патола²⁹, плоды хлебного дерева, [стебли и листья] маны³⁰, каккола (вид ягод), зизифус (китайский финик), драдхика³¹, каркати³², бананы, инжир и kaṇṭakaṇṭaka³³, (18)

**आमरम्भां बालरम्भां रम्भादण्डं च मूलकम् ।
वार्ताकीं मूलकमृद्धिं योगी भक्षणमाचरेत् ॥ १९ ॥**

āmarambhāṃ bālarambhāṃ rambhādaṇḍaṃ ca mūlakam |
vārtākīṃ mūlakamṛddhiṃ yogī bhakṣaṇamācaret || 19||

Незрелые бананы³⁴, маленькие бананы, банановые стебли и корни, а также баклажан и корни растения риддхи. [Перечисленную] пищу йогину следует употреблять. (19)

**बालशाकं कालशाकं तथा पटोलपत्रकम् ।
पञ्चशाकं प्रशंसीयाद्वास्तूकं हिलमोचिकाम् ॥ २० ॥**

bālaśākaṃ kālaśākaṃ tathā paṭolapatrakam |
pañcaśākaṃ praśaṃsīyādvāstūkaṃ hīlamocikām || 20||

Также одобряются пять видов овощей: молодые зеленые овощи, темные овощи, листья патолы, вастука³⁵ и хиламочика³⁶. (20)

**शुद्धं सुमधुरं स्निग्धमुदरार्धविवर्जितम् ।
भुज्यते सुरसं प्रीत्या मिताहारमिमं विदुः ॥ २१ ॥**

śuddhaṃ sumadhuraṃ snigdhamudarārdhavivarjitam |
bhujyate surasaṃ prītyā mitāhāramimaṃ viduḥ || 21||

[Следует] употреблять вкусную (сочную) и приятную на вкус пищу. [Пища] чистая, сладкая и маслянистая [должна] наполнять желудок наполовину. Это мудрыми [называется] митахарой. (21)

²⁹ Разновидность небольшого огурца.

³⁰ Arum Indicum

³¹ Bonducella Guilandina.

³² Cucumis Utilissimus.

³³ Точного перевода нет, возможно, указывает на растения семейства пасленовые. Кроме того, термин kaṇṭa(ka), означающий «шип, колючка», как часть составного слова встречается в названии многих растений.

³⁴ В этой шлоке речь идет о бананах вида плантан (rambhā, Musa Sapientum), которые часто используются в пищу после термической обработки. Здесь же предписывается употреблять сырыми либо незрелыми (āma).

³⁵ Chenopodium Album, марь белая.

³⁶ Enhydra Hingcha, Buffalo spinach.

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

annena pūrayedardham toyena tu tṛtīyakam |
udarasya turīyāṁśam saṁrakṣedvāyucāraṇe || 22||

Желудок следует наполнить наполовину едой, еще треть – водой, а оставшуюся часть следует оставить [пустой] для движения воздуха. (22)

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

kaṭvamlam lavaṇam tiktam bhrṣṭam ca dadhi takrakam |
śākotkaṭam tathā madyam tālam ca panasam tathā || 23||

В начале практики следует избегать острой, кислой, соленой, горькой и жареной [пищи], простокваши, разбавленной водой пахты, переедания овощей, а также спиртных напитков из пальмиры и хлебного дерева. (23)

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

kulattham masūram pāṇḍuṁ kūṣmāṇḍam śākadaṇḍakam |
tumbīkolakapittham ca kaṇṭabilvam palāśakam || 24||

[Также следует избегать употребления] бобов кулаттха³⁷, чечевицы, трихозанта, кушманды³⁸, овощных стеблей, тумби³⁹, ягод ююбы (китайского финика), капиттхи⁴⁰, [плодов] бильвы и палаши. (24)

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

kadambaṁ jambīraṁ bimbaṁ lakucaṁ laśunaṁ viṣam |
kāmaraṅgaṁ piyālam ca hiṅguśālmalikemukam || 25||

³⁷ *Macrotyloma uniflorum*.

³⁸ Тыквы *Beninkasa cerifera*.

³⁹ Тыквы *Lagenaria vulgaris*.

⁴⁰ Слоновые яблоки, *Feronia Elephantum*.

[А также] куркуму, лимон, бимбу⁴¹, лакучу⁴², чеснок, [плоды] дерева Атис⁴³, карамболу⁴⁴, [плоды] дерева пиял⁴⁵, а также асафетиду, [листья] шалмали⁴⁶ и кемучу⁴⁷. (25)

योगारम्भे वर्जयेच्च पथस्त्रीवह्निसेवनम् ॥ २६ ॥

yogārambhe varjayecca pathastrīvahnisēvanam || 26||

А также йогину следует избегать длительных путешествий, присутствия женщин и огня. (26)

नवनीतं घृतं क्षीरं गुडं शर्करादि चैक्षवम् ।
पक्वरम्भां नारिकेलं दाडिम्बमशिवसवम् ।
द्राक्षां तु लवणीं धात्रीं रसमम्लविवर्जितम् ॥ २७ ॥

navanītaṃ ghr̥taṃ kṣīraṃ guḍaṃ śarkarādi caikṣavam |
pakvarambhāṃ nārikelaṃ dāḍimbamaśivāsavam |
drākṣāṃ tu lavanīṃ dhātrīṃ rasamamlavivarjitaṃ || 27||

Свежее (сливочное) масло, гхи, молоко, тростниковая патока и сахар, спелые бананы⁴⁸, кокосы, гранаты [можно употреблять], но следует избегать⁴⁹ (спиртных, забродивших) напитков из винограда, кремовых яблок⁵⁰, амлы⁵¹ и кислых соков. (27)

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

elājātilavaṅgaṃ ca pauruṣaṃ jambujāmbalam |
harītakīṃ kharjūraṃ ca yogī bhakṣaṇamācaret || 28||

⁴¹ Momordica Monodelpha.

⁴² Обезьянье хлебное дерево Artocarpus Lacucha.

⁴³ Сахарное яблоко, Annona Squamosa.

⁴⁴ Kamaranga или Star Fruit.

⁴⁵ Buchanania Latifolia.

⁴⁶ Bombax Heptaphyllum.

⁴⁷ Colocasia Antiquorum.

⁴⁸ В этой шлоке речь идет о крупных овощных бананах вида плантан (rambhā, Musa Sapientum); rakva может означать «спелый» или «приготовленный»; этот вид бананов часто употребляют после термальной обработки.

⁴⁹ Нет ясности, к чему именно относится слово vivarjitaṃ («избегать»), ко всей шлоке или к ее части. Здесь предложен вариант перевода.

⁵⁰ Anona Reticulata.

⁵¹ Emblica Officinalis.

Йогину благоприятно употреблять в пищу специи кардамон и гвоздику, дающие телесную силу, плоды джамбу и крупные ягоды джамболана, а также харитаки⁵² и лесные финики. (28)

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

laghupākaṃ priyaṃ snigdhaṃ tathā dhātuprapoṣaṇam |
mano'bhilaṣitaṃ yogyaṃ yogī bhojanamācaret || 29||

Йогину следует принимать пищу полезную, легкоусвояемую, приятную и маслянистую, которая хорошо питает ткани тела и желанна для ума. (29)

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

kāṭhinyaṃ duritaṃ pūtimuṣṇaṃ paryuṣitaṃ tathā |
atiśītaṃ cāti coṣṇaṃ bhakṣyaṃ yogī vivarjayet || 30||

Йогин должен избегать принятия твердой, трудноперевариваемой, несвежей или вчера приготовленной, а также чрезмерно холодной или очень горячей пищи. (30)

प्रातःस्नानोपवासादिकायक्लेशविधिं तथा ।
एकाहारं निराहारं यामान्ते च न कारयेत् ॥ ३१ ॥

prātaḥsnānopavāsādikāyakleśavidhiṃ tathā |
ekāhāraṃ nirāhāraṃ yāmānte ca na kārayet || 31||

Не следует принимать омовение ранним утром, держать пост и выполнять иные изнуряющие тело предписания. Также не следует питаться лишь раз в день или оставаться без еды более трех часов. (31)

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

evaṃ vidhividhānena prāṇāyāmaṃ samācaret |
ārambhe prathame kuryātkṣīrājyaṃ nityabhojanam |
madhyāhne caiva sāyāhne bhojanadvayamācaret || 32||

⁵² Terminalia Chebula.

Следуя данным предписаниям надлежит практиковать пранаяму. Вначале необходимо регулярно принимать молоко с топленным маслом, и употреблять пищу дважды в день – в полдень и вечером. (32)

अथ नाडीशुद्धिः ।

कुशासने मृगाजिने व्याघ्राजिने च कम्बले ।

स्थलासने समासीनः प्राङ्मुखो वाप्युदङ्मुखः ।

नाडीशुद्धिं समासाद्य प्राणायामं समभ्यसेत् ॥ ३३ ॥

atha nāḍīśuddhiḥ |

kuśāsane mṛgājine vyāghrājine ca kambale |

sthalāsane samāsīnaḥ prāṇmukho vāpyudaṅmukhaḥ |

nāḍīśuddhiṃ samāsādyā prāṇāyāmaṃ samabhyaset || 33||

Объяснение нади-шуддхи

На асане из травы куша, из шкуры оленя или тигра, или из шерсти, сидя лицом на восток или север, очистив нади, следует регулярно выполнять пранаяму. (33)

चण्डकापालिरुवाच ।

नाडीशुद्धिं कथं कुर्यान्नाडीशुद्धिस्तु कीदृशी ।

तत्सर्वं श्रोतुमिच्छामि तद्वदस्व दयानिधे ॥ ३४ ॥

caṇḍakāpāliruvāca |

nāḍīśuddhiṃ katham kuryānnāḍīśuddhistu kīdrśī |

tatsarvaṃ śrotumicchāmi tadvadasva dayānidhe || 34||

Чанда Капали спросил:

О, океан милосердия, [поведай мне,] как следует практиковать нади-шуддхи и о значении этой [практики]. Я желаю услышать полное пояснение об этом. (34)

घेरण्ड उवाच ।

मलाकुलासु नाडीषु मारुतो नैव गच्छति ।

प्राणायामः कथं सिध्येत्तत्त्वज्ञानं कथं भवेत् ।

तस्मादादौ नडीशुद्धिं प्राणायामं ततोऽभ्यसेत् ॥ ३५ ॥

gheraṇḍa uvāca |

malākulāsu nāḍīṣu māruto naiva gacchati |

prāṇāyāmaḥ katham sidhyettattvajñānaṃ katham bhavet |

tasmādādau naḍīśuddhiṃ prāṇāyāmaṃ tato'bhyaaset || 35||

Гхеранда сказал:

Прана не течет по нади, пока они полны загрязнений. Как тогда может быть достигнут успех в пранаяме? Каким образом тогда может произойти познание

Истины (джняна-таттва)? Поэтому сперва очищаются нади, и лишь затем следует практиковать пранаяму. (35)

नाडीशुद्धिर्द्विधा प्रोक्ता समनुनिर्मनुस्तथा ।
बीजेन समनुं कुर्यान्निरमनुं धौतिकर्मणा ॥ ३६ ॥

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

Как известно, нади очищаются двумя способами: саману и нирману. Саману выполняется с биджей, нирману – посредством практики дхаути. (36)

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

dhautikarma purā proktaṃ ṣaṭkarmasādhane yathā |
śṛṇuṣva samanum caṇḍa nāḍīśuddhiryathā bhavet || 37||

Практика дхаути разъяснена ранее в наставлении о шаткарма-садхане. Теперь же, Чанда, послушай о **саману-нади-шуддхи**. (37)

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

upaviśyāsane yogī padmāsanaṃ samācaret |
gurvādinyāsanaṃ kuryādyathaiva gurubhāṣitam |
nāḍīśuddhiṃ prakurvīta prāṇāyāmaviśuddhaye || 38||

Йогин, сидя на асане и приняв падмасану, сперва должен выполнить [почитание] Гуру и другие ньясы так, как указано Гуру. [Затем] следует выполнять нади-шуддхи, чтобы пранаяма была свободна от недостатков. (38)

वायुबीजं ततो ध्यात्वा धूम्रवर्णं सतेजसम् ।
चन्द्रेण पूरयेद्वायुं बीजषोडशकैः सुधीः ॥ ३९ ॥

vāyubījaṃ tato dhyātvā dhūmravarṇaṃ satejasam |
candreṇa pūrayedvāyum bījaṣoḍaśakaiḥ sudhīḥ || 39||

Знающий [йогин], медитируя на вайю-биджу (*yam*), дымчатого цвета и преисполненную сияющей энергии (теджас), должен вдохнуть через лунный канал (левую ноздрю), [повторяя] вайю-биджу 16 раз. (39)

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

catuṣṣaṣṭyā mātrayā ca kumbhakenaiva dhārayet |
dvātriṁśanmātrayā vāyuṃ sūryanāḍyā ca recayet || 40||

[Затем] следует удерживать кумбхаку на 64 счета, и на 32 счета выдохнуть через солнечный канал (правую ноздрю). (40)

नाभिमूलाद्बहिमुत्थाप्य ध्यायेत्तेजोऽवनीयुतम् ।
वह्निबीजषोडशेन सूर्यनाड्या च पूरयेत् ॥ ४१ ॥

nābhimūlādvahnimutthāpya dhyāyettejo'vanīyutam |
vah nibījaṣoḍaśena sūryanāḍyā ca pūrayet || 41||

[Далее] поднимая огонь из основания пупка, следует созерцать его сияние, связанное с [элементом] земли. С 16-кратным [повторением] вахни-биджи (*raṃ*) следует сделать вдох через солнечный канал. (41)

चतुःषष्ट्या मात्रया च कुम्भकेनैव धारयेत् ।
द्वात्रिंशन्मात्रया वायुं शशिनाड्या च रेचयेत् ॥ ४२ ॥

catuṣṣaṣṭyā mātrayā ca kumbhakenaiva dhārayet |
dvātriṁśanmātrayā vāyuṃ śaśināḍyā ca recayet || 42||

[Затем] следует удерживать кумбхаку на 64 счета, и на 32 счета выдохнуть через лунный канал (левую ноздрю). (42)

नासाग्रे शशधृग्बिम्बं ध्यात्वा ज्योत्स्नासमन्वितम् ।
ठं बीजं षोडशेनैव इडया पूरयेन्मरुत् ॥ ४३ ॥

nāsāgre śaśadhṛgbimbaṃ dhyātvā jyotsnāsamanvitam |
ṭhaṃ bījaṃ ṣoḍaśenaiva iḍayā pūrayenmarut || 43||

Удерживая [взгляд] на кончике носа и созерцая там светящийся диск луны, следует наполнить воздухом иду (выдохнуть через левую ноздрю), повторяя биджу *ṭhaṃ* 16 раз. (43)

चतुःषष्ट्या मात्रया च वं बीजेनैव धारयेत् ।
अमृतं प्लावितं ध्यात्वा नाडीधौतं विभावयेत् ।
लकारेण द्वात्रिंशेन दृढं भाव्यं विरेचयेत् ॥ ४४ ॥

catuṣṣaṣṭyā mātrayā ca vaṃ bījenaiva dhārayet |
amṛtaṃ plāvitaṃ dhyātvā nāḍīdhoutaṃ vibhāvayet |
dvātriṁśena lakāreṇa dṛḍhaṃ bhāvyaṃ virecayet || 44||

[Затем] следует удерживать [дыхание] на 64 счета с биджей *vaṁ*, созерцая как нади пропитываются амритой (лунным нектаром) и очищаются. Потом следует полностью выдохнуть, непоколебимо повторяя в сознании биджу *laṁ* 32 раза. (44)

एवंविधां नाडीशुद्धिं कृत्वा नाडीं विशोधयेत् ।
दृढो भूत्वाऽऽसनं कृत्वा प्राणायामं समाचरेत् ॥ ४५॥

evaṁvidhāṁ nāḍīśuddhiṁ kṛtvā nāḍīṁ viśodhayet |
dṛḍho bhūtvā”sanam kṛtvā prāṇāyāmaṁ samācaret || 45||

Следуя указанным предписаниям по выполнению нади-шуддхи, необходимо очистить нади. Затем следует приступить к выполнению пранаямы, пребывая неподвижно в асане. (45)

सहितः सूर्यभेदश्च उज्जायी शीतली तथा ।
भस्त्रिका भ्रामरी मूर्च्छा केवली चाऽष्टकुम्भिकाः ॥ ४६॥

sahitaḥ sūryabhedaśca ujjāyī śītalī tathā |
bhastrikā bhrāmārī mūrccā kevalī cā’ṣṭakumbhikāḥ || 46||

Сахита, сурьябхеда, удджайи, шитали, а также бхастрика, бхрамари, мурчха, и кевали – [вот] восемь [видов] кумбхак. (46)

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

sahito dvididhaḥ proktaḥ sagarbhaśca nigarbhakaḥ |
sagarbho bījamuccārya nigarbho bījavarjitaḥ || 47||

Сахита, как указано, [бывает] двух видов: сагарбха и нигарбха. Сагарбха [выполняется] с произнесением биджи, нигарбха – без биджи. (47)

प्राणायामं सगर्भं च प्रथमं कथयामि ते ।
सुखाऽऽसने चोपविश्य प्राङ्मुखो वाऽप्युदङ्मुखः ।
ध्यायेद्विधिं रजोगुणं रक्तवर्णमवर्णकम् ॥ ४८॥

prāṇāyāmaṁ sagarbhaṁ ca prathamam kathayāmi te |
sukhā”sane copaviśya prāṅmukho vā’pyudaṅmukhaḥ |
dhyāyedvidhiṁ rajoguṇam raktavarṇamavarṇakam || 48||

Сначала я расскажу тебе о сагарбха-пранаяме. Сидя в удобной асане лицом на восток или же на север, следует созерцать Брахму красного цвета, [связанного с] раджа-гуной и буквой «а». (48)

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

iḍayā pūrayedvāyuṃ mātrayā ṣoḍaśaiḥ sudhīḥ |
pūrakānte kumbhakādye kartavyastūḍḍiyānakah || 49||

Пусть мудрый [йогин] наполнит праной иду (вдохнет через левую ноздрю) на 16 счетов, затем в конце вдоха и в начале кумбхаки выполнит уддияну. (49)

सत्त्वमयं हरिं ध्यात्वा उकारं कृष्णवर्णकम् ।
चतुःषष्ट्या च मात्रया कुम्भकेनैव धारयेत् ।
कुम्भकान्ते रेचकाद्ये कर्तव्यं च जालन्धरम् ॥ ५० ॥

sattvamayaṃ hariṃ dhyātvā ukāraṃ kṛṣṇavarṇakam |
catuḥṣaṣṭyā ca mātrayā kumbhakenaiva dhārayet |
kumbhakānte recakādye kartavyaṃ ca jālandharam || 50||

Медитируя на Хари (Вишну), преисполненного саттвы, темного⁵³ цвета и на букву «u» [связанную с ним], следует удерживать кумбхаку на 64 счета, а в конце кумбхаки и в начале выдоха выполнить джаландхару. (50)

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

tamomayaṃ śivaṃ dhyātvā makāraṃ śuklavarṇakam |
dvātriṃśanmātrayā caiva recayedvidhinā punaḥ || 51||

Медитируя на Шиву белого⁵⁴ цвета, олицетворяющего тамас, и на букву «m», [связанную с ним,] мудрый должен сделать полный выдох [через пингалу] на 32 счета. (51)

पुनः पिङ्गलायाऽऽपूर्य कुम्भकेनैव धारयेत् ।
इडया रेचयेत्पश्चात्तद्विजेन क्रमेण तु ॥ ५२ ॥

punaḥ piṅgalayā”pūrya kumbhakenaiva dhārayet |
iḍayā recayetpascāttadbījena krameṇa tu || 52||

Затем снова следует наполнить пингалу (вдохнуть через правую ноздрю), выполнить кумбхаку и выдохнуть через иду (левую ноздрю) с указанной [выше] последовательностью бидж. (52)

⁵³ В других вариантах шлоки также встречается указание на белый цвет (śukla).

⁵⁴ В других вариантах шлоки также встречается указание на черный цвет (kṛṣṇa).

अनुलोमविलोमेन वारं वारं च साधयेत् ।
पूरकान्ते कुम्भकाद्ये धृतं नासापुटद्वयम् ।
कनिष्ठाऽनामिकाऽङ्गुष्ठैस्तर्जनीमध्ये विना ॥ ५३ ॥

anulomavilomena vāraṃ vāraṃ ca sādhayet |
pūrakānte kumbhakādye dhṛtaṃ nāsāpuṭadvayam |
kaniṣṭhā'nāmikā'ṅguṣṭhaistarjanīmadyame vinā || 53||

Снова и снова следует практиковать попеременное дыхание (анулома-вилому), в конце вдоха и в начале кумбхаки закрывая обе ноздри мизинцем, безымянным и большим пальцем, не используя указательный и средний пальцы. (53)

प्राणायामो निगर्भस्तु विना बीजेन जायते ।
वामजानूपरिन्यस्तवामपाणितलं भ्रमेत् ।
मात्रादिशतपर्यन्तं पूरकुम्भकरेचनम् ॥ ५४ ॥

prāṇāyāmo nigarbhastu vinā bījena jāyate |
vāmajānūparinyastavāmapāṇitalaṃ bhramet |
mātrādiśataparyantaṃ pūrakumbhakarecanam || 54||

Нигарбха-пранаяма выполняется без биджа[-мантры]. Положив левую руку на левое колено, следует вращать ладонью по кругу. Вдох, задержка и выдох могут занимать от 1 до 100 таких вращений⁵⁵. (54)

उत्तमा विंशतिमात्रा षोडशी मात्रा मध्यमा ।
अधमा द्वादशी मात्रा प्राणायामास्त्रिधा स्मृताः ॥ ५५ ॥

uttamā viṃśatimātrā ṣoḍaśī mātrā madhyamā |
adhamā dvādaśī mātrā prāṇāyāmāstridhā smṛtāḥ || 55||

Упоминается три категории пранаямы: высшая – [длительностью в] 20 счетов, средняя – 16 счетов и низшая – на 12 счетов. (55)

अधमाज्जायते घर्मो मेरुकम्पश्च मध्यमात् ।
उत्तमाच्च भूमित्यागस्त्रिविधं सिद्धिलक्षणम् ॥ ५६ ॥

adhamājjāyate gharmo merukampaśca madhyamāt |
uttamācca bhūmityāgastrividhaṃ siddhilakṣaṇam || 56||

⁵⁵ То есть одно вращение служит матрицей – мерой времени в пранаяме. В некоторых вариантах текста упоминание про левую ладонь и вращение отсутствует.

От низшей рождается жар [в теле], дрожь вдоль позвоночника – от средней, и от высшей – оставление земли (левитация). [Таковы] признаки успеха в трех видах [пранаямы]. (56)

प्राणायामात्खेचरत्वं प्राणायामाद्रोगनाशनम् ।
प्राणायामाद्बोधयेच्छक्तिं प्राणायामान्मनोन्मनी ।
आनन्दो जायते चित्ते प्राणायामी सुखी भवेत् ॥ ५७ ॥

prāṇāyāmātkhecaratvaṃ prāṇāyāmādroganāśanam |
prāṇāyāmādbodhayecchaktiṃ prāṇāyāmānmanonmanī |
ānando jāyate citte prāṇāyāmī sukhī bhavet || 57||

От [практики] пранаямы [обретается способность] перемещения в воздушном пространстве. От пранаямы разрушаются болезни. От пранаямы пробуждается Шакти. Пранаямой [достигается] состояние манонмани, ананда рождается в сознании и практикующий пранаяму преисполняется счастья. (57)

अथ सूर्यभेदकुम्भकः ।
घेरण्ड उवाच ।
कथितं सहितं कुम्भं सूर्यभेदनकं शृणु ।
पूरयेत्सूर्यनाड्या च यथाशक्ति बहिर्मरुत् ॥ ५८ ॥

atha sūryabhedakumbhakaḥ |
gheraṇḍa uvāca |
kathitaṃ sahitaṃ kumbhaṃ sūryabhedanakam śṛṇu |
pūrayetsūryanāḍyā ca yathāśakti bahirmarut || 58||

Сурьябхеда-кумбхака

Гхеранда сказал:

Сахита-кумбхака разъяснена, послушай же теперь о сурья-бхедане. Следует вдохнуть через сурья-нади столько воздуха, сколько возможно (согласно своим способностям). (58)

धारयेद्बहुयत्नेन कुम्भकेन जलन्धरैः ।
यावत्स्वेदं नखकेशाभ्यां तावत्कुर्वन्तु कुम्भकम् ॥ ५९ ॥

dhārayedbahuyatnena kumbhakena jalandharaiḥ |
yāvatsvedaṃ nakhakeśābhyāṃ tāvatkurvantu kumbhakam || 59||

Посредством джаландхара[-бандхи] следует с предельным усилием удерживать кумбхаку так долго, пока не [появится] пот/жар в ногтях и [у корней] волос. (59)

प्राणोऽपानः समानश्चोदानव्यानौ तथैव च ।
नागः कूर्मश्च कृकरो देवदत्तो धनञ्जयः ॥ ६० ॥

prāṇo'pānaḥ samānaścodānavyānau tathaiva ca |
nāgaḥ kūrmaśca kṛkaro devadatto dhanañjayaḥ || 60||

Прана, апана, самана и удана, व्याна, а также нага, курма, крикара, девадатта и дхананджая. (60)

**हृदि प्राणो वहेत्रित्यमपानो गुदमण्डले ।
समानो नाभिदेशे तु उदानः कण्ठमध्यगः ॥ ६१ ॥**

hṛdi prāṇo vahennityamapāno gudamaṇḍale |
samāno nābhideśe tu udānaḥ kaṇṭhamadhyagaḥ || 61||

Прана, постоянно движущаяся в сердце, апана – в области ануса, самана – в пупочной области, удана – в центре горла, (61)

**व्यानो व्याप्य शरीरे तु प्रधानाः पञ्च वायवः ।
प्राणाद्याः पञ्च विख्याता नागाद्याः पञ्च वायवः ॥ ६२ ॥**

vyāno vyāpya śarīre tu pradhānāḥ pañca vāyavaḥ |
prāṇādyāḥ pañca vikhyātā nāgādyāḥ pañca vāyavaḥ || 62||

И व्याна, пронизывающая тело, – вот главные пять вайю, известные также как пять пран. Другие пять вайю начинаются с нага [и далее — курма, крикара, девадатта и дхананджая]. (62)

**तेषामपि च पञ्चानां स्थानानि च वदाम्यहम् ।
उद्गारे नाग आख्यातः कूर्मस्तून्मीलने स्मृतः ॥ ६३ ॥**

teṣāmapi ca pañcānāṃ sthānāni ca vadāmyaham |
udgāre nāga ākhyātaḥ kūrmastūnmīlane smṛtaḥ || 63||

[Сейчас] расскажу о пребывании этих пяти [вайю в теле]. Известно, что нага пребывает в отрыжке, курма упоминается в связи с морганием. (63)

**कृकरः क्षुत्कृते ज्ञेयो देवदत्तो विजृम्भणे ।
न जहाति मृते क्वाऽपि सर्वव्यापी धनञ्जयः ॥ ६४ ॥**

kṛkaraḥ kṣutkṛte jñeyo devadatto vijṛmbhaṇe |
na jahāti mṛte kvā'pi sarvavyāpī dhanañjayaḥ || 64||

Крикара [действует] в чихании и, как известно, девадатта – в зевоте. Дхананджая – всепронизывающая и не исчезает даже после смерти. (64)

नागो गृह्णाति चैतन्यं कूर्मश्चैव निमेषणम् ।
क्षुत्तृषं कृकरश्चैव जृम्भणं चतुर्थेन तु ।
भवेद्धनञ्जयाच्छब्दं क्षणमात्रं न निःसरेत् ॥ ६५ ॥

nāgo grhṇāti caitanyaṃ kūrmaścaiva nimeṣaṇam |
kṣuttrīṣaṃ kṛkaraścaiva jṛmbhaṇaṃ caturthena tu |
bhaveddhanañjayācchabdam kṣaṇamātraṃ na niḥsaret || 65||

Нага связана со способностью сознания (чайтаньи) воспринимать, курма вызывает моргание, чихание и жажду – крикара, зевота вызывается четвертой (девадаттой), а от дхананджаи появляется звук (речь), она ни на мгновение не покидает [тело]. (65)

अथ सूर्यभेदकः कुम्भकः ।
सर्वे ते सूर्यसम्भिन्ना नाभिमूलात्समुद्धरेत् ।
इडया रेचयेत्पश्चाद्धैर्येणाऽखण्डवेगतः ॥ ६६ ॥

atha sūryabhedakaḥ kumbhakaḥ |
sarve te sūryasambhinnā nābhimūlātsamuddharet |
iḍayā recayetpascāddhairyeṇā'khaṇḍavegataḥ || 66||

Сурьябхедака-кумбхака (продолжение⁵⁶)

Все эти вайю, соединенные Сурьей (посредством вдоха через правую ноздрю и кумбхаки), следует поднять от корня пупа и потом выдохнуть через иду спокойно и равномерно (с постоянной скоростью, не прерывисто). (66)

पुनः सूर्येण चाऽकृष्य कुम्भयित्वा यथाविधि ।
रेचयित्वा साधयेत्तु क्रमेण च पुनः पुनः ॥ ६७ ॥

punaḥ sūryeṇa cā'krīṣya kumbhayitvā yathāvidhi |
recayitvā sādhayettu krameṇa ca punaḥ punaḥ || 67||

И снова через солнечный канал вдыхая (через правую ноздрю), задерживая дыхание и выдыхая предписанным образом, следует практиковать регулярно, снова и снова. (67)

कुम्भकः सूर्यभेदस्तु जरामृत्युविनाशकः ।
बोधयेत्कुण्डलीं शक्तिं देहानलं विवर्धयेत् ।
इति ते कथितं चण्ड सूर्यभेदनमुत्तमम् ॥ ६८ ॥

⁵⁶ Начало объяснения сурьябхеды – в шлоке 59. В некоторых вариантах текста шлоки, описывающие десять вайю, пропущены и не разрывают описание пранаямы (т. е. эта шлока следует сразу за 59).

kumbhakaḥ sūryabhedastu jarāmṛtyuvināśakaḥ |
bodhayetkuṇḍalīm śaktim dehānalam vivardhayet |
iti te kathitaṃ caṇḍa sūryabhedanamuttamam || 68||

[От регулярной практики] сурьябхеда-кумбхаки разрушаются старость и смерть, пробуждается Кундалини-шакти и увеличивается огонь в теле. Итак, тебе поведена, Чанда, превосходная сурьябхедана. (68)

अथ उज्जायी कुम्भकः ।

**नासाभ्यां वायुमाकृष्य मुखमध्ये च धारयेत् ।
हृद्गलाभ्यां समाकृष्य वायुं वक्त्रे च धारयेत् ॥ ६९ ॥**

atha ujjāyī kumbhakaḥ |
nāsābhyāṃ vāyumākr̥ṣya mukhamadhye ca dhārayet |
hṛdgalābhyāṃ samākṛṣya vāyuṃ vaktre ca dhārayet || 69||

Удджайи-кумбхака

Втягивая воздух обеими ноздрями, следует удерживать его в середине рта, затем втягивая [его далее] в горло и область сердца, [также] нужно удерживать воздух во рту⁵⁷. (69)

**मुखं प्रफुल्लं संरक्ष्य कुर्याज्जालन्धरं ततः ।
आशक्तिं कुम्भकं कृत्वा धारयेदविरोधतः ॥ ७० ॥**

mukhaṃ praphullaṃ samrakṣya kuryāj्jalāndharaṃ tataḥ |
āśakti kumbhakaṃ kṛtvā dhārayedavirodhataḥ || 70||

Затем, сохраняя широко раскрытый рот (или улыбающийся), следует выполнить джаландхара[-бандху] и удерживать кумбхаку так долго, как это возможно без волнений (беспокойств). (70)

**उज्जायीकुम्भकं कृत्वा सर्वकार्याणि साधयेत् ।
न भवेत्कफरोगश्च क्रूरवायुरजीर्णकम् ॥ ७१ ॥**

ujjāyīkumbhakaṃ kṛtvā sarvakāryāṇi sādhayet |
na bhavetkapharogaśca krūravāyurajīṛṇakam || 71||

Необходимо практиковать уджайи-кумбхаку, соблюдая все предписания. [У того,] кто [ее практикует надлежащим образом] не бывает заболеваний, вызванных капхой, нарушения баланса ветра (вата-доши) и расстройств пищеварения, (71)

⁵⁷ Скорее всего, речь идет о том, чтобы придерживать вдох мышцами гортани.

आमवातः क्षयः कासो ज्वरप्लीहा न विद्यते ।
जरामृत्युविनाशाय चोज्जारीं साधयेन्नरः ।
नश्यन्ति सकला रोगाः साधनादस्य निश्चितम् ॥ ७२ ॥

āmavātaḥ kṣayaḥ kāso jvarapliḥā na vidyate |
jarāmṛtyuvināśāya cojjāyīṃ sādhayennaraḥ |
naśyanti sakalā rogāḥ sādhanādasya niścitam || 72||

А также вздутия живота и метеоризма. Стихает кашель, исчезают лихорадка и болезни селезенки. Человеку следует практиковать удджайи, истребляющую мучительную смерть. Без сомнения, благодаря практике этой [пранаямы] разрушаются все болезни. (72)

अथ शीतलीकुम्भकः ।
जिह्वया वायुमाकृष्य उदरे पूरयेच्छनैः ।
क्षणं च कुम्भकं कृत्वा नासाभ्यां रेचयेत्पुनः ॥ ७३ ॥

atha śītalīkumbhakaḥ |
jihvayā vāyumākṛṣya udare pūrayecchanaiḥ |
kṣaṇaṃ ca kumbhakaṃ kṛtvā nāsābhyāṃ recayetpunaḥ || 73||

Шитали-кумбхака

Следует медленно наполнить живот, втягивая воздух через [свернутый в трубочку] язык. Выполнив на мгновение кумбхаку, следует затем выдохнуть через обе ноздри. (73)

सर्वदा साधयेद्योगी शीतलीकुम्भकं शुभम् ।
अजीर्णं कफपित्तं च नैव तस्य प्रजायते ॥ ७४ ॥

sarvadā sādhayedyogī śītalīkumbhakaṃ śubham |
ajīrṇaṃ kaphapittaṃ ca naiva tasya prajāyate || 74||

Йогину следует всегда практиковать благоприятную шитали-кумбхаку, тогда у него не будут возникать расстройства пищеварения, а также [болезни, вызванные дисбалансом] капха и питта дош. (74)

अथ भस्त्रिकाकुम्भकः ।
भस्त्रैव लोहकाराणां यथाक्रमेण सम्भ्रमेत् ।
तथा वायुं च नासाभ्यामुभाभ्यां चालयेच्छनैः ॥ ७५ ॥

atha bhastrikākumbhakaḥ |
bhastraiva lohakarāṇāṃ yathākrameṇa sambhramet |
tathā vāyuṃ ca nāsābhyāmubhābhyāṃ cālayecchanaiḥ || 75||

Бхастрика-кумбхака

Подобно тому, как движутся кузнечные меха [раздуваясь снова и снова], так же следует плавно осуществлять движение воздуха через обе ноздри (т. е. вдыхать и выдыхать). (75)

एवं विंशतिवारं च कृत्वा कुर्याच्च कुम्भकम् ।
तदन्ते चालयेद्वायुं पूर्वोक्तं च यथाविधि ॥ ७६ ॥

evaṃ viṃśativāraṃ ca kṛtvā kuryācca kumbhakam |
tadante cālayedvāyuṃ pūrvoktaṃ ca yathāvidhi || 76||

Выполнив [бхастрику] 20 раз, следует сделать кумбхаку и по ее завершению опять дышать способом, описанным выше. (76)

त्रिवारं साधयेदेनं भस्तिकाकुम्भकं सुधीः ।
न च रोगो न च क्लेश आरोग्यं च दिने दिने ॥ ७७ ॥

trivāraṃ sādhayedenaṃ bhastrikākumbhakam sudhīḥ |
na ca rogo na ca kleśa ārogyaṃ ca dine dine || 77||

Мудрому [йогину] следует трижды выполнять эту бхастрика-кумбхаку (за один подход), тогда у него не будет ни болезней, ни страданий, и он будет становиться все более здоровым день за днем. (77)

अथ भ्रामरीकुम्भकः ।
अर्धरात्रे गते योगी जन्तूनां शब्दवर्जिते ।
कर्णौ पिधाय हस्ताभ्यां कुर्यात्पूरककुम्भकम् ॥ ७८ ॥

atha bhrāmarīkumbhakaḥ |
ardharātre gate yogī jantūnāṃ śabdavarjite |
karṇau pidhāya hastābhyāṃ kuryātpūrakakumbhakam || 78||

Бхрамари-кумбхака

После полуночи, избегая звуков всех живых существ, заткнув уши руками, йогину следует вдохнуть и выполнить кумбхаку. (78)

शृणुयाद्दक्षिणे कर्णे नादमन्तर्गतं शुभम् ।
प्रथमं झिंझी-नादं च वंशी-नादं ततः परम् ॥ ७९ ॥

śṛṇuyāddakṣiṇe karṇe nādamantargataṃ śubham |
prathamam jhīmjhīnādaṃ ca vaṃśīnādaṃ tataḥ param || 79||

Следует слушать в правом ухе благую наду, исходящую изнутри, вначале [похожую на] звуки сверчков, затем на звучание флейты. (79)

मेघघर्घरभ्रामरी च घण्टाकांस्यं ततः परम् ।
तुरीभेरीमृदङ्गादिनिनादानकदुन्दुभिः ॥ ८० ॥

meghaghargharabhrāmārī ca ghaṇṭākāmsyaṃ tataḥ param |
turībherīmṛdaṅgādininādānakadundubhiḥ || 80||

Затем звук дождевых облаков, шум/грохот, жужжание пчелы, колокольный звон и звучание гонга, после — [бой барабанов,] начиная от быстрой⁵⁸ дроби литавр, мриданги и до (глубокого) гудения большого одностороннего барабана (дундубхи). (80)

एवं नानाविधो नादो जायते नित्यमभ्यसात् ।
अनाहतस्य शब्दस्य तस्य शब्दस्य यो ध्वनिः ॥ ८१ ॥

evaṃ nānāvidho nādo jāyate nityamabhyasāt |
anāhatasya śabdasya tasya śabdasya yo dhvaniḥ || 81||

Таким образом, благодаря постоянной практике возникают различные звуки, [вплоть до] звука *анахата* (неударный звук). У этого звука есть дхвани (тонкая вибрация, резонанс). (81)

ध्वनेरन्तर्गतं ज्योतिर्ज्योतिरन्तर्गतं मनः ।
तन्मनो विलयं याति तद्विष्णोः परमं पदम् ।
एवं भ्रामरीसंसिद्धिः समाधिसिद्धिमाप्नुयात् ।
जपादष्टगुणं ध्यानं ध्यानादष्टगुणं तपः ।
तपसोऽष्टगुणं गानं गानात्परतरं नहि ॥ ८२ ॥

dhvanerantargataṃ jyotirjyotirantargataṃ manaḥ |
tanmano vilayaṃ yāti tadviṣṇoḥ paramaṃ padam |
evaṃ bhrāmārīsaṃsiddhiḥ samādhisiddhimāpnuyāt |
japādaṣṭagaṇaṃ dhyānaṃ dhyānādaṣṭagaṇaṃ tapaḥ |
tapaso'ṣṭagaṇaṃ gānaṃ gānātparataraṃ nahi || 82||

Внутри этого дхвани скрыт свет, свет поглощает ум. Когда ум растворяется (в свете), возникает то запредельное высшее состояние Вишну. Таким образом, совершенствуясь в бхрамари, [йогин] достигает успеха в самадхи.

Дхьяна – в восемь раз эффективней джапы, тапас – в восемь раз лучше дхьяны, звук – в восемь раз превосходней тапаса, и более прекрасного [для практики], чем этот звук, нет ничего⁵⁹. (82)

⁵⁸ Слово turī обычно переводится как «быстрый», но некоторые переводят его как «труба» или «звук трубы».

⁵⁹ Это предложение отсутствует во многих редакциях текст

अथ मूर्च्छाकुम्भकः ।
सुखेन कुम्भकं कृत्वा मनश्च भ्रुवोरन्तरम् ।
संत्यज्य विषयान्सर्वान्मनोमूर्च्छा सुखप्रदा ।
आत्मनि मनसो योगादानन्दो जायते ध्रुवम् ॥ ८३ ॥

atha mūrcchākumbhakaḥ |
sukhena kumbhakaṃ kṛtvā manaśca bhruvorantaram |
saṃtyajya viṣayānsarvānmanomūrccchā sukhapradā |
ātmani manaso yogādānando jāyate dhruvam || 83||

Мурчха-кумбхака

Комфортно выполняя кумбхаку, [следует направить] ум в межбровье, оставив все объекты чувств – [такова] маномурчха (замирание ума), дарующая радость. От слияния ума и Атмана возникает постоянное блаженство. (83)

एवं नानाविधाऽऽनन्दो जायते नित्यमभ्यासात् ।
एवमभ्यासयोगेन समाधिसिद्धिमाप्नुयात् ॥ ८४ ॥

evaṃ nānāvidhā"nando jāyate nityamabhyāsāt |
evamabhyāsayogena samādhisiddhimāpnuyāt || 84 ||

При регулярном выполнении [мурчха-кумбхаки] таким образом возникают разные виды блаженств. Посредством такой йогической практики обретается успех в самадхи. (84)

मूर्च्छाप्राणायामतोऽस्मात्प्रत्याहारः सुसिध्यति ।
वासनायाः क्षयस्तत्त्वज्ञानकार्यं मनोलयः ॥
अनेन प्राणायामेन मनोनाशो भवत्यलम् ।
सर्वाधिव्याधिविलये महौषधमयं ध्रुवम् ॥ ८५ ॥

mūrccchāprāṇāyāmato'smātpratyāhāraḥ susidhyati |
vāsanāyāḥ kṣayastattvajñānakāryaṃ manolayaḥ ||
anena prāṇāyāmena manonāśo bhavatyalam |
sarvādhivyādhivilaye mahauṣadhamayaṃ dhruvam || 85 ||

Этой мурчха-пранаямой пратьяхара легко достигается. Разрушение васан (скрытых бессознательных тенденций, впечатлений) и знание Истины обретаются через растворение ума. Этой одной пранаямы достаточно для отключения ума. Несомненно, [она –] наилучшее лекарство для избавления от всех беспокойств и болезней⁶⁰. (85)

⁶⁰ Шлоки 84 и 85 отсутствуют во многих редакциях текста, как и первая строка из 86 шлоки.

भुजङ्गिन्याः श्वासवशादजपा जायते ननु ।
हङ्कारेण बहिर्याति सःकारेण विशेत्युनः ॥
षट्शतानि दिवारात्रौ सहस्राण्येकविंशतिः ।
अजपां नाम गायत्रीं जीवो जपति सर्वदा ॥ ८६ ॥

bhujaṅginyāḥ śvāsavaśādajapā jāyate nanu ।
haṅkāreṇa bahiryāti saḅkāreṇa višetpunaḥ ॥
ṣaṭśatāni divārātrau sahasrāṅyeka viṃśatiḥ ।
ajapāṃ nāma gāyatrīṃ jīvo japati sarvadā ॥ 86 ॥

Несомненно, благодаря силе шипящего дыхания Бхуджангини (Кундалини) возникает аджапа. Со звуком *haṃ* осуществляется выдох, со звуком *saḥ* – вдох. Так 21 600 раз на протяжении дня и ночи джива всегда повторяет [эту мантру], именуемую аджапа-гаятри. (86)

मूलाधारे यथा हंसस्तथा हि हृदि पङ्कजे ।
तथा नासापुटद्वन्द्वे त्रिभिर्हंससमागमः ॥ ८७ ॥

mūlādhāre yathā haṃsastathā hi ḥṛdi paṅkaje ।
tathā nāsāpuṭadvandve tribhirhaṃsasamaḡamaḥ ॥ 87 ॥

Хамса пребывает как в муладхаре, так и в лотосе сердца, и в двух ноздрях. То есть *haṃ* и *saḥ* соединяются в этих трех местах. (87)

षण्णवत्यङ्गुलीमानं शरीरं कर्मरूपकम् ।
देहाद्धिर्गतो वायुः स्वभावाद्द्वादशाङ्गुलिः ॥ ८८ ॥

ṣaṅṅavatyāṅgulīmānaṃ śarīraṃ karmarūpakam ।
dehāddhīrgato vāyuḥ svabhāvāddvādaśāṅguliḥ ॥ 88 ॥

Мера в 96 пальцев составляет длину тела, сформированного действиями (кармой). При обычном выдохе воздух выходит из тела на 12 пальцев. (88)

गायने षोडशाङ्गुल्यो भोजने विंशतिस्तथा ।
चतुर्विंशाङ्गुलिः पन्थे निद्रायां त्रिंशदङ्गुलिः ।
मैथुने षट्त्रिंशदुक्तं व्यायामे च ततोऽधिकम् ॥ ८९ ॥

gāyane ṣoḍaśāṅgulyo bhojane viṃśatistathā ।
caturviṃśāṅguliḥ panthe nidrāyāṃ triṃśadaṅguliḥ ।
maithune ṣaṭtriṃśaduktam vyāyāme ca tato'dhikam ॥ 89 ॥

При пении – на 16 пальцев, во время принятия пищи – на 20 пальцев, при ходьбе – на 24 пальца, во сне – на 30 пальцев, при соитии, как сказано, – на 36 пальцев, а при физических упражнениях (вьяяма) и того больше. (89)

**स्वभावेऽस्य गतेर्न्युने परमायुः प्रवर्धते ।
आयुःक्षयोऽधिके प्रोक्तो मारुते चाऽन्तराद्गते ॥ ९० ॥**

svabhāve'sya gaternyūne paramāyuh pravardhate ।
āyuhkṣayo'dhike prokto mārute cā'ntarādgate ॥ 90 ॥

При уменьшении длины естественного выдоха длительность жизни увеличивается (вплоть до очень преклонного возраста). Сказано, что длительность жизни уменьшается при слишком большой [длине] выходящего воздуха. (90)

**तस्मात्प्राणे स्थिते देहे मरणं नैव जायते ।
वायुना घटसम्बन्धे भवेत्केवलकुम्भकम् ॥ ९१ ॥**

tasmātpṛāṇe sthite dehe maraṇaṃ naiva jāyate ।
vāyunā ghaṭasambandhe bhavetkevalakumbhakam ॥ 91 ॥

Следовательно, пока в теле присутствует прана, смерть не приходит. Когда [весь] вайю заключен в теле (без принуждения), происходит кевала-кумбхака. (91)

**यावज्जीवं जपेन्मन्त्रमजपासङ्ख्याकेवलम् ।
अद्यावधि धृतं सङ्ख्याविभ्रमं केवलीकृते ॥ ९२ ॥**

yāvajjīvaṃ japenmantramajapāsaṅkhyakevalam ।
adyāvadhi dhṛtaṃ saṅkhyāvibhramaṃ kevalīkṛte ॥ 92 ॥

Пусть джива повторяет мантру [дыхания] в таком количестве и так часто, как это соответствует аджапе⁶¹ (21600 в сутки). При достижении кевали частота (и количество), наблюдаемая в течение дня, становится нестабильной. (92)

**अत एव हि कर्तव्यः केवलीकुम्भको नरैः ।
केवली चाऽजपासङ्ख्या द्विगुणा च मनोन्मनी ॥ ९३ ॥**

ata eva hi kartavyaḥ kevalīkumbhako naraiḥ ।
kevalī cā'japāsaṅkhyā dviguṇā ca manonmanī ॥ 93 ॥

⁶¹ То есть дыхание естественным образом, но осознанно, с повторением мантры Сохам.

По этой причине, кевали-кумбхака должна выполняться людьми. Частота [дыхания] в кевали в два раза меньше, чем при аджапе, что приводит к состоянию вне ума (манонмани). (93)

**नासाभ्यां वायुमाकृष्य केवलं कुम्भकं चरेत् ।
एकादिकचतुःषष्टिं धारयेत्प्रथमे दिने ॥ ९४ ॥**

nāsābhyāṃ vāyumākṛṣya kevalaṃ kumbhakaṃ caret ।
ekādikacatuḥṣaṣṭiṃ dhārayetprathame dine ॥ 94 ॥

Вдохнув воздух через обе ноздри, следует выполнить кевали-кумбхаку. В первый день следует удерживать ее от 1 до 64 раз⁶². (94)

**केवलीमष्टधा कुर्याद्यामे यामे दिने दिने ।
अथवा पञ्चधा कुर्याद्यथा तत्कथयामि ते ॥ ९५ ॥**

kevalīmaṣṭadhā kuryādyāme yāme dine dine ।
athavā pañcadhā kuryādyathā tat kathayāmi te ॥ 95 ॥

Следует выполнять кевали 8 раз [в сутки] каждые 3 часа день за днем. Или же следует выполнять 5 раз [в сутки] так, как я расскажу тебе. (95)

**प्रातर्मध्याह्नसायाह्ने मध्ये रात्रिचतुर्थके ।
त्रिसन्ध्यमथवा कुर्यात्सममाने दिने दिने ॥ ९६ ॥**

prātermadhyāhnasāyāhne madhye rātricaturthake ।
trisandhyamathavā kuryātsamamāne dine dine ॥ 96 ॥

Ранним утром, в полдень, вечером, в середине ночи и в последнюю четверть ночи. Или ежедневно можно ее делать трижды, в периоды сандхьи (восход, полдень и заход солнца). (96)

**पञ्चवारं दिने वृद्धिवरिंकं च दिने तथा ।
अजपापरिमाणं च यावत्सिद्धिः प्रजायते ॥ ९७ ॥**

pañcavāraṃ dine vṛddhivāraikaṃ ca dine tathā ।
ajapāparimāṇaṃ ca yāvatsiddhiḥ prajāyate ॥ 97 ॥

Следует увеличивать длину аджапы день за днем от 1 до 5 раз, пока не будет достигнут успех в кевали-пранаяме. (97)

⁶² Не совсем ясно, идет ли здесь речь о количестве кумбхак или о длительности одной кумбхаки (в этом случае кумбхака может длиться от 1 до 64 матр).

प्राणायामं केवलीं च तदा वदति योगवित् ।
केवलीकुम्भके सिद्धे किं न सिध्यति भूतले ॥ ९८ ॥

prāṇāyāmaṃ kevalīṃ ca tadā vadati yogavit ।
kevalīkumbhake siddhe kiṃ na sidhyati bhūtale ॥ 98 ॥

Сведущие в йоге говорят, что когда кевали-кумбхака освоена в совершенстве, что тогда может быть недостижимо на Земле? (98)

इति श्रीघेरण्डसंहितायां घेरण्डचण्डसंवादे घटस्थयोगप्रकरणे
प्राणायामप्रयोगो नाम पञ्चमोपदेशः ॐ ॥

iti śrīgheraṇḍasaṃhitāyāṃ gheraṇḍacaṇḍasaṃvāde ghaṭasthayogaprakaraṇe
prāṇāyāmaprayogo nāma pañcamopadeśaḥ om ॥

Такова пятая упадеша Шри Гхеранда самхиты в беседе Гхеранды и Чанды, называемая «Практика пранаямы в Гхатастха-йоге». Ом.

ध्यानयोगो नाम षष्ठोपदेशः
dhyānayogo nāma ṣaṣṭhopadeśaḥ

**Шестая упадеша.
Дхьяна-йога**

घेरण्ड उवाच ।

स्थूलं ज्योतिस्तथा सूक्ष्मं ध्यानस्य त्रिविधं विदुः ।
स्थूलं मूर्तिमयं प्रोक्तं ज्योतिस्तेजोमयं तथा ।
सूक्ष्मं बिन्दुमयं ब्रह्म कुण्डलीपरदेवता ॥ १ ॥

gheraṇḍa uvāca ।

sthūlaṃ jyotistathā sūkṣmaṃ dhyānasya trividhaṃ viduḥ ।
sthūlaṃ mūrtimayaṃ proktaṃ jyotistejomayaṃ tathā ।
sūkṣmaṃ bindumayaṃ brahma kuṇḍalīparadevatā ॥ 1 ॥

Гхеранда сказал:

Известно три вида дхьяны: стхула (грубая), джйотир и сукшма (тонкая). Стхула связана с [созерцанием] определенной формы [Высшего], джйотир – с [созерцанием] света, сияния, сукшма – это [восприятие] Брахмы в форме бинду и Высшей богини Кундалини. (1)

अथ स्थूलध्यानम् ।

स्वकीयहृदये ध्यायेत्सुधासागरमुत्तमम् ।
तन्मध्ये रत्नद्वीपं तु सुरत्नवालुकामयम् ॥ २ ॥

atha sthūladhyānam ।

svakīyahṛdaye dhyāyetsudhāsāgaramuttamam ।
tanmadhye ratnadvīpaṃ tu suratnavālukāmayam ॥ 2 ॥

Стхула-дхьяна

Следует созерцать в собственном сердце великий океан нектара. В его середине – превосходный остров, чей песок состоит из драгоценных камней. (2)

चतुर्दिक्षु नीपतरुं बहुपुष्पसमन्वितम् ।

नीपोपवनसङ्कुलैर्वेष्टितं परिखा इव ॥ ३ ॥

caturdikṣu nīpataruṃ bahupuṣpasamanvitam ।
nīpopavanasan̄kulairveṣṭitaṃ parikhā iva ॥ 3 ॥

Повсюду деревья кадамба, усыпанные большими цветами. Их окружает лес крупных деревьев подобно ограде. (3)

मालतीमल्लिकजातीकेसरैश्चम्पकैस्तथा ।
पारिजातैः स्थलपद्मैर्गन्धामोदितदिङ्मुखैः ॥ ४ ॥

mālatīmāllikājātīkesaraiścāmpakaistathā ।
pārijātaiḥ sthalapadmairgandhāmoditadiṅmukhaiḥ ॥ 4 ॥

Везде [ощущается] благоухающий аромат цветов малати⁶³, маллика (арабский жасмин), джати (королевский жасмин), кесара (шафран), чампака (магнолия), париджата⁶⁴ и лотосов. (4)

तन्मध्ये संस्मरेद्योगी कल्पवृक्षं मनोहरम् ।
चतुःशाखाचतुर्वेदं नित्यपुष्पफलान्वितम् ॥ ५ ॥

tanmadhye saṁsmaredyogī kalpavṛkṣaṁ manoharam ।
catuḥśākhācaturvedaṁ nityapuṣṭphalānvitam ॥ 5 ॥

Среди этого йогину следует представить прекрасное дерево Кальпаврикша с четырьмя ветвями, [символизирующими] четыре Веды, усеянными неувядающими цветами и плодами. (5)

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

bhramarāḥ kokilāstatra guñjanti nigadanti ca ।
dhyāyettatra sthīro bhūtvā mahāmāṇikyamaṇḍapam ॥ 6 ॥

Там жужжат пчелы и поют кукушки. Возле следует созерцать открытый зал с колоннами (мандапа), прочный, сделанный из рубина. (6)

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

tanmadhye tu smaredyogī paryaṅkaṁ sumanoharam ।
tatreṣṭadevatāṁ dhyāyedyaddhyānaṁ gurubhāṣitam ॥ 7 ॥

В этом зале йогину следует представить красивое ложе и созерцать [сидящего на нем] прекрасного Иштадеваты так, как это объяснил Гуру. (7)

⁶³ Quisqualis indica или Aganosma heynei.

⁶⁴ Коралловое дерево Erythrina Indica.

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

yasya devasya yadrūpaṃ yathā bhūṣaṇavāhanam ।
tadrūpaṃ dhyāyate nityaṃ sthūladhyānamidaṃ viduḥ ॥ 8 ॥

Следует постоянно созерцать форму этого божества, его украшения и вахану (ездовое животное). Это известно как стхула-дхьяна. (8)

प्रकारान्तरम् ।
सहस्रारे महापद्मे कर्णिकायां विचिन्तयेत् ।
विलग्नसहितं पद्मं द्वादशैर्दलसंयुतम् ॥ ९ ॥

prakārāntaram ।
sahasrāre mahāpadme karṇikāyāṃ vicintayet ।
vilagnasahitaṃ padmaṃ dvādaśairdalasaṃyutam ॥ 9 ॥

Другой метод [стхула-дхьяны]

В центре (в околоплоднике) великого тысячелесткового лотоса (в сахасраре) следует представить связанный с ним двенадцатилепестковый лотос. (9)

शुक्लवर्णं महातेजो द्वादशैर्बीजभाषितम् ।
हसक्षमलवरयुं हसखफ्रें यथाक्रमम् ॥ १० ॥

śuklavarnaṃ mahātejo dvādaśairbījabhāṣitam ।
hasakṣamalavarayuṃ hasakhaphreṃ yathākramam ॥ 10 ॥

[Он] белого цвета, светящийся, с двенадцатью биджами [на лепестках], расположенных в такой последовательности: *ha, sa, kṣa, ma, la, va, ra, yuṃ, ha, sa, kha, phreṃ*. (10)

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

tanmadhye karṇikāyāṃ tu akathādirekhātrayam ।
haḷakṣakoṇasaṃyuktaṃ praṇavaṃ tatra vartate ॥ 11 ॥

В центре этого лотоса – треугольник, на его сторонах [располагаются буквы алфавита], начиная с *a, ka, tha* (अ, क, थ)⁶⁵, в углах – *ha, la, kṣa* (ह, ल, क्ष). Там пребывает Пранава. (11)

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

nādabindumayaṃ pīṭhaṃ dhyāyettatra manoharam ।
tatropari haṃsayugmaṃ pādukā tatra vartate ॥ 12 ॥

Следует созерцать там красивый трон, состоящий из нада и бинду. На нем находятся лебедь Хамса (соединение *haṃ* и *saḥ*) и падуки [Гуру]. (12)

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

dhyāyettatra guruṃ devaṃ dvibhujam ca trilocanam ।
śvetāambaradharaṃ devaṃ śuklagandhānulepanam ॥ 13 ॥

Следует созерцать там Гурудева с двумя руками и тремя глазами, облаченного в белое, умащенного ароматной мазью из белого сандала. (13)

शुक्लपुष्पमयं माल्यं रक्तशक्तिसमन्वितम् ।
एवंविधगुरुध्यानात्स्थूलध्यानं प्रसिध्यति ॥ १४ ॥

śuklapuṣṭamayaṃ mālyaṃ raktaśaktisamanvitam ।
evaṃvidhagurudhyānātssthūladhyānaṃ prasidhyati ॥ 14 ॥

На нем гирлянда из белых цветов, вместе с ним – Шакти красного оттенка. Благодаря медитации на Гуру таким способом стхула-дхьяна приводит к успеху. (14)

अथ ज्योतिर्ध्यानम् ।
घेरण्ड उवाच ।
कथितं स्थूलध्यानं तु तेजोध्यानं शृणुष्व मे ।
यद्दधानेन योगसिद्धिरात्मप्रत्यक्षमेव च ॥ १५ ॥

atha jyotirdhyānam ।
gheraṇḍa uvāca ।
kathitaṃ sthūladhyānaṃ tu tejadhyānaṃ śṛṇuṣva me ।
yaddhyānena yogasiddhirātmapratyakṣameva ca ॥ 15 ॥

⁶⁵ Стороны треугольника содержат буквы от а до sa: на правой – 16 гласных, начиная с а, на верхней – 16 согласных, начиная с ка, на левой – 16 согласных, начиная с tha.

Джйотир-дхьяна

Гхеранда сказал:

Я рассказал о стхула-дхьяне, а теперь послушай меня о дхьяне на свет, посредством которой действительно [обретаются] йога-сиддхи и прямое постижение Атмана. (15)

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

mūlādhāre kuṇḍalinī bhujagākārarūpiṇī ।
jīvātmā tiṣṭhati tatra pradīpakalikākṛtiḥ ।
dhyāyettejomayaṃ brahma tejodhyānaṃ parātparam ॥ 16 ॥

В муладхаре находится Кундалини в форме змеи. Там пребывает Дживатма, подобная пламени свечи (дословно – «буто́н света»). Следует созерцать [это как] Брахмана, состоящего из света и сияния. [Такова] теджо-дхьяна⁶⁶, лучшая из лучших. (16)

प्रकारान्तरम् ।
नाभिमूले स्थितं सूर्यमण्डलं वह्निसंयुतम् ।
ध्यायेत्तेजो महद्व्याप्तं तेजोध्यानं तदेव हि ॥ १७ ॥

prakārantaram ।
nābhimūle sthitaṃ sūryamaṇḍalaṃ vahnisaṃyutam ।
dhyāyettejo mahadvyāptaṃ tejodhyānaṃ tadeva hi ॥ 17 ॥

Другой способ [джйотир-дхьяны]

В основании пупка находится огненная Сурья-мандала (сфера солнца). Следует созерцать [этот] мощный, распространяющийся свет. Это, несомненно, теджо-дхьяна. (17)

प्रकारान्तरम् ।
भ्रुवोर्मध्ये मनोर्ध्वे च यत्तेजः प्रणवात्मकम् ।
ध्यायेज्ज्वालावलीयुक्तं तेजोध्यानं तदेव हि ॥ १८ ॥

prakārantaram ।
bhruvormadhye manordhve ca yattejaḥ praṇavātmakam ।
dhyāyeyjvālāvalīyuktaṃ tejodhyānaṃ tadeva hi ॥ 18 ॥

⁶⁶ Синоним джйотир-дхьяны.

Другой метод [джйотир-дхьяны]

В межбровье, за пределами ума, [находится] свет, чья природа есть Пранава (ОМ). Следует созерцать [это], соединяясь с пламенным сиянием. Это, безусловно, теджо-дхьяна. (18)

अथ सूक्ष्मध्यानम् ।

घेरण्ड उवाच ।

तेजोध्यानं श्रुतं चण्ड सूक्ष्मध्यानं शृणुष्व मे ।

बहुभाग्यवशाद्यस्य कुण्डली जाग्रती भवेत् ॥ १९ ॥

atha sūkṣmadhyānam ।

gheraṇḍa uvāca ।

tejodhyānaṃ śrutaṃ caṇḍa sūkṣmadhyānaṃ śrīṇuṣva me ।

bahubhāgyavaśādyasya kuṇḍalī jāgratī bhavet ॥ 19 ॥

Сукшма Дхьяна

Гхеранда сказал:

О Чанда, ты услышал о теджо-дхьяне. Теперь послушай меня о сукшма-дхьяне. Когда благодаря большой удаче пробуждается Кундалини, (19)

आत्मना सह योगेन नेत्ररन्ध्राद्विनिर्गता ।

विहरेद्राजमार्गे च चञ्चलत्वान्न दृश्यते ॥ २० ॥

ātmanā saha yogena netrarandhrādvinirgatā ।

viharedrājamārgē ca cañcalatvānna dṛśyate ॥ 20 ॥

Соединяясь с Атманом, она поднимается выше глазных впадин⁶⁷ и странствует по королевскому пути (раджа-марга). Из-за своей изменчивости (и тонкости) [она] невидима. (20)

शाम्भवीमुद्रया योगी ध्यानयोगेन सिध्यति ।

सूक्ष्मध्यानमिदं गोप्यं देवानामपि दुर्लभम् ॥ २१ ॥

śāmbhavīmudrayā yogī dhyānayogena sidhyati ।

sūkṣmadhyānamidaṃ gopyaṃ devānāmapi durlabham ॥ 21 ॥

С помощью шамбхави-мудры и дхьяны йогин достигает успеха. Это сукшма-дхьяна, [которую следует] хранить в секрете. [Она] трудно достижима даже для богов. (21)

⁶⁷ То есть Кундалини преодолевает область соединения трех каналов в межбровье – мукта-тривени, благодаря чему высвобождается вся ее сила и она может двигаться к брахмарандхре.

स्थूलध्यानाच्छतगुणं तेजोध्यानं प्रचक्षते ।
तेजोध्यानाल्लक्षगुणं सूक्ष्मध्यानं परात्परम् ॥ २२ ॥

sthūladhyānācchataguṇaṃ tejadhyānaṃ pracakṣate ।
tejadhyānāllakṣaguṇaṃ sūkṣmadhyānaṃ parātparam ॥ 22 ॥

Теджо-дхьяна превосходит стхула-дхьяну в 100 раз, а сукшма-дхьяна лучше теджо-дхьяны в 100 000 раз. (22)

इति ते कथितं चण्ड ध्यानयोगं सुदुर्लभम् ।
आत्मा साक्षाद्भवेद्यस्मात्तस्माद्भ्यानं विशिष्यते ॥ २३ ॥

iti te kathitaṃ caṇḍa dhyānayogaṃ sudurlabham ।
ātmā sākṣādbhavedyasmāttasmāddhyānaṃ viśiṣyate ॥ 23 ॥

Итак, тебе, о Чанда, я рассказал о дхьяна-йоге, в которой сложно добиться успеха. Благодаря этим [методам] медитации действительно возможно постичь Атман. (23)

इति श्रीघेरण्डसंहितायां घेरण्डचण्डसंवादे घटस्थयोगे
सप्तसाधने ध्यानयोगो नाम षष्ठोपदेशः ॐ ॥

iti śrīgheraṇḍasaṃhitāyāṃ gheraṇḍacaṇḍasaṃvāde ghaṭasthayoge
saptasādhane dhyānayogo nāma ṣaṣṭhopadeśaḥ om ॥

Такова шестая упадеша Шри Гхеранда самхиты в беседе Гхеранды и Чанды, называемая «Дхьяна-йога, одна из семи садхан Гхатастха-йоги». Ом.

समाधियोगो नाम सप्तमोपदेशः
samādhiyogo nāma saptamopadeśaḥ

Седьмая упадеша.
Самадхи-йога

घेरण्ड उवाच ।
समाधिश्च परो योगो बहुभाग्येन लभ्यते ।
गुरोः कृपाप्रसादेन प्राप्यते गुरुभक्तितः ॥ १ ॥

gheraṇḍa uvāca ।
samādhiśca paro yogo bahubhāgyena labhyate ।
guroḥ kṛpāprasādena prāpyate gurubhaktitaḥ ॥ 1 ॥

Гхеранда сказал:
Самадхи – высшая йога, [которая] достигается благодаря очень хорошей судьбе (благим заслугам прошлых жизней). [Йогин,] преданный Гуру, обретает [самадхи] милостью и благословением Гуру. (1)

विद्याप्रतीतिः स्वगुरुप्रतीतिरात्मप्रतीतिर्मनसः प्रबोधः ।
दिने दिने यस्य भवेत्स योगी सुशोभनाभ्यासमुपैति सद्यः ॥ २ ॥

vidyāpratītiḥ svagurupratītirātmāpratītirmanasaḥ prabodhaḥ ।
dine dine yasya bhavetsa yogī suśobhanābhyāsamupaiti sadyaḥ ॥ 2 ॥

Тот йогин вскоре достигает этого великолепного состояния, кто понимает учение (верит в знание, полученное от учителя), следует своему Гуру, верит в Атман и день за днем пробуждает свой разум. (2)

घटाद्भिन्नं मनः कृत्वा ऐक्यं कुर्यात्परात्मनि ।
समाधिं तं विजानीयान्मुक्तसंज्ञो दशादिभिः ॥ ३ ॥

ghaṭādbhinnaṃ manaḥ kṛtvā aikyaṃ kuryātparātmani ।
samādhiṃ taṃ vijānīyānmuktasamjño daśādibhiḥ ॥ 3 ॥

Манас (индивидуальное сознание), отделенный от тела, следует объединить с Высшим Я. Это должно понимать как самадхи, в котором сознание освобождается от всех состояний⁶⁸. (3)

⁶⁸ Имеются в виду обычные состояния человека, такие как бодрствование, сон со сновидениями и глубокий сон, а также прочие состояния тела и психики.

अहं ब्रह्म न चान्योऽस्मि ब्रह्मैवाहं न शोकभाक् ।
सच्चिदानन्दरूपोऽहं नित्यमुक्तः स्वभाववान् ॥ ४ ॥

ahaṃ brahma na cānyo'smi brahmaivāhaṃ na śokabhāk ।
saccidānandarūpo'haṃ nityamuktaḥ svabhāvavān ॥ 4 ॥

Я – Брахман и ни что другое. Истинно, Я есть Брахман и не ведаю печали. Сат-чит-ананда (бытие-сознание-блаженство) – моя природа. Вечная свобода – мое естественное состояние. (4)

शाम्भव्या चैव भ्रामर्या खेचर्या योनिमुद्रया ।
ध्यानं नादं रसानन्दं लयसिद्धिश्चतुर्विधा ॥ ५ ॥

śāmbhavyā caiva bhrāmaryā khecaryā yonimudrayā ।
dhyānaṃ nādaṃ rasānandaṃ layasiddhiścaturvidhā ॥ 5 ॥

Посредством шамбхави, бхрамари, кхечари и йони-мудры [достигаются] четыре вида [самадхи]: дхьяна, нада, расананда и лайя-сиддхи. (5)

पञ्चधा भक्तियोगेन मनोमूर्च्छा च षड्विधा ।
षड्विधोऽयं राजयोगः प्रत्येकमवधारयेत् ॥ ६ ॥

pañcadhā bhaktiyogena manomūrcchā ca ṣaḍvidhā ।
ṣaḍvidho'yaṃ rājayogaḥ pratyekamavadhārayet ॥ 6 ॥

Пятое [достигается] посредством бхакти-йоги, и маномурчха – это шестое. Каждому из этих шести видов раджа-йоги следует дать точное определение. (6)

अथ ध्यानयोगसमाधिः ।
शाम्भवीं मुद्रिकां कृत्वा आत्मप्रत्यक्षमानयेत् ।
बिन्दु ब्रह्ममयं दृष्ट्वा मनस्तत्र नियोजयेत् ॥ ७ ॥

atha dhyānayogasamādhiḥ ।
śāmbhavīm mudrikām kṛtvā ātmapratyakṣamānayet ।
bindu brahmaprayaṃ drṣṭvā manastatra niyojayet ॥ 7 ॥

Дхьяна-йога-самадхи

Выполняя шамбхави-мудру, [пребывай в] чистом восприятии Атмана. Увидев бинду, где пребывает Брахман, следует соединить с ним свой ум. (7)

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

khamadhye kuru cātmānamātmamadhye ca khaṃ kuru |
ātmanam khamayaṃ dr̥ṣṭvā na kiñcidapi bād hate |
sadānandamayo bhūtvā samādhistho bhavennaraḥ || 8 ||

В центр пространства (кха⁶⁹) помести Атман, а в центр Атмана помести пространство. Когда [йогин] созерцает Атман, состоящий из пространства, ничто не беспокоит⁷⁰ его. Пребывая в состоянии, наполненном блаженством, пусть человек утверждается в самадхи. (8)

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

atha nādayogasamādhiḥ |
anilaṃ mandavegena bhrāmarīkumbhakaṃ caret |
mandaṃ mandaṃ recayedvāyuṃ bhṛṅganādaṃ tato bhavet || 9 ||

Нада-йога-самадхи

Медленно вдыхая воздух, следует выполнить бхрамари-кумбхаку, а затем очень медленно и плавно выдохнуть. Так возникает звук, [подобный] гудению пчелы. (9)

अन्तःस्थं भ्रमरीनादं श्रुत्वा तत्र मनो नयेत् ।
समाधिर्जायते तत्र आनन्दः सोऽहमित्यतः ॥ १० ॥

antaḥsthaṃ bhramarīnādaṃ śrutvā tatra mano nayet |
samādhirjāyate tatra ānandaḥ so'hamityataḥ || 10 ||

Вслушиваясь в [этот] звук бхрамари, следует погрузить внутрь него [свой] ум. Тогда возникает самадхи, а следом и блаженство [переживания] Со-Хам (Он есть Я). (10)

अथ रसनानन्दयोगसमाधिः ।
खेचरीमुद्रासाधनाद्रसनोर्ध्वगता यदा ।
तदा समाधिसिद्धिः स्याद्धित्वा साधारणक्रियाम् ॥ ११ ॥

⁶⁹ Кха здесь означает пустотное пространство (сознания), это синоним акаши. Также можно перевести как Брахман.

⁷⁰ В некоторых других вариантах текста вместо bād hate используется пассив budhyate, тогда окончание этого предложения можно перевести как «ни что (другое) не воспринимается сознанием».

atha rasanānandayogasamādhiḥ |
khecarīmudrāsādhanādrasanordhvagatā yadā |
tadā samādhisiddhiḥ syāddhitvā sādharmaṇakriyām || 11 ||

Расананда-йога-самадхи

Когда благодаря практике кхечари-мудры язык движется вверх, тогда возможно успешное достижение самадхи без [каких-либо других] подобных практик. (11)

अथ लयसिद्धियोगसमाधिः ।
योनिमुद्रां समासाद्य स्वयं शक्तिमयो भवेत् ।
सुशृङ्गाररसेनैव विहरेत्परमात्मनि ॥ १२ ॥

atha layasiddhiyogasamādhiḥ |
yonimudrāṃ samāsādyā svayaṃ śaktimayo bhavet |
suśṛṅgārarasenaiva viharetparamātmani || 12 ||

Лайя-сиддхи йога-самадхи

Йони-мудру совершив, [йогин] должен отождествить себя с Шакти⁷¹. [Тогда] следует наслаждаться поистине благой радостью [соединения] с Параматманом (в любовном союзе). (12)

आनन्दमयः सम्भूत्वा ऐक्यं ब्रह्मणि सम्भवेत् ।
अहं ब्रह्मेति चाऽद्वैतं समाधिस्तेन जायते ॥ १३ ॥

ānandamayaḥ sambhūtvā aikyaṃ brahmaṇi sambhavet |
ahaṃ brahmeti cā'dvaitaṃ samādhistena jāyate || 13 ||

Будучи переполненным анандой, [йогин] обретает единство с Брахманом. Таким образом возникает самадхи, недвойственное состояние «Я есть Брахман». (13)

अथ भक्तियोगसमाधिः ।
स्वकीयहृदये ध्यायेदिष्टदेवस्वरूपकम् ।
चिन्तयेद्भक्तियोगेन परमाह्लादपूर्वकम् ॥ १४ ॥

atha bhaktiyogasamādhiḥ |
svakīyahṛdaye dhyāyediṣṭadevasvarūpakam |
cintayedbhaktiyogena paramāhlādapūrvakam || 14 ||

Бхакти-йога-самадхи

В своем сердце следует созерцать образ Ишта-деваты и размышлять [о нем] с чистой преданностью и великой радостью. (14)

⁷¹ Дословно – «он становится состоящим из Шакти, наполненным ею».

आनन्दाश्रुपुलकेन दशाभावः प्रजायते ।
समाधिः सम्भवेत्तेन सम्भवेच्च मनोन्मनी ॥ १५ ॥

ānandāśrupulakena daśābhāvaḥ prajāyate ।
samādhiḥ sambhavettena sambhavecca manonmanī ॥ 15 ॥

Со слезами восторга и трепетом (мурашками по коже) [к йогину] приходит состояние транса. Так возникает самадхи, а вместе с тем – и манонмани (состояние за пределами ума). (15)

अथ राजयोगसमाधिः ।
मनोमूर्च्छा समासाद्य मन आत्मनि योजयेत् ।
परात्मनः समायोगात्समाधिं समवाप्नुयात् ॥ १६ ॥

atha rājayogasamādhiḥ ।
manomūrcchāṃ samāsādyā mana ātmani yojayet ।
parātmanah samāyogātsamādhiṃ samavāpnuyāt ॥ 16 ॥

Раджа-йога-самадхи

Достигнув маномурчхи⁷², следует соединить ум с Атманом. Благодаря слиянию с Высшим Я обретается самадхи. (16)

अथ समाधियोगमाहात्म्यम् ।
इति ते कथितं चण्ड समाधिर्मुक्तिलक्षणम् ।
राजयोगः समाधिः स्यादेकात्मन्येव साधनम् ।
उन्मनी सहजावस्था सर्वे चैकात्मवाचकाः ॥ १७ ॥

atha samādhiyogamāhātmyam ।
iti te kathitaṃ caṇḍa samādhirmuktilakṣaṇam ।
rājayogaḥ samādhiḥ syādekātmanyeva sādhanam ।
unmanī sahajāvasthā sarve caikātmavācakāḥ ॥ 17 ॥

О величии самадхи-йоги

Итак, тебе рассказано Чанда о самадхи, ведущем к освобождению (мукти). Раджа-йога, или самадхи, – это средство обретения единства с самим собой (Атманом). Унмани, сахаджа-авастха – все они обозначают то же самое (т. е. используются как синонимы). (17)

⁷² То есть выполнив мурчха-кумбхаку (упадеша 5, шлока 83) и достигнув состояния замирания ума, когда он оторван от восприятия привычных объектов.

जले विष्णुः स्थले विष्णुर्विष्णुः पर्वतमस्तके ।
ज्वालामालाकुले विष्णुः सर्वं विष्णुमयं जगत् ॥ १८ ॥

jale viṣṇuḥ sthale viṣṇurviṣṇuḥ parvatamastake ।
jvālāmālākule viṣṇuḥ sarvaṃ viṣṇumayaṃ jagat ॥ 18 ॥

В воде – Вишну, в земле – Вишну, Вишну – в вершинах гор, Вишну – в огненном
пламени. Вся Вселенная наполнена Вишну. (18)

भूचराः खेचराश्चामी यावन्तो जीवजन्तवः ।
वृक्षगुल्मलतावल्लीतृणाद्या वारिपर्वताः ।
सर्वं ब्रह्म विजानीयात्सर्वं पश्यति चात्मनि ॥ १९ ॥

bhūcarāḥ khecarāścāmī yāvanto jīvajantavaḥ ।
vṛkṣagulmalatāvallītrṇādya vāriparvatāḥ ।
sarvaṃ brahma vijānīyātsarvaṃ paśyati cātmani ॥ 19 ॥

Живые существа – те, что ходят по земле, и те, что летают в воздухе, все
создания – деревья, кустарники, лианы, вьюнки, трава, а также земля, вода, горы
– все это следует знать как Брахман, и все это [Йогин] видит в Атмане. (19)

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

ātmā ghaṭasthacaitanyamadvaitaṃ śāśvataṃ param ।
ghaṭādvibhinnato jñātvā vītarāgaṃ vivāsanam ॥ 20 ॥

Атман есть высшее сознание (чайтанья), пребывающее в теле, недвойственное,
вечное, запредельное. [Йогин,] познавший Атман отдельно от тела, свободен от
желаний и страстей. (20)

एवं मिथः समाधिः स्यात्सर्वसङ्कल्पवर्जितः ।
स्वदेहे पुत्रदारादिबान्धवेषु धनादिषु ।
सर्वेषु निर्ममो भूत्वा समाधिं समवाप्नुयात् ॥ २१ ॥

evaṃ mithaḥ samādhiḥ syātsarvasaṅkalpavarjitah ।
svadehe putradārādibāndhaveṣu dhanādiṣu ।
sarveṣu nirmamo bhūtvā samādhiṃ samavāpnuyāt ॥ 21 ॥

Таким образом, вместе с самадхи приходит и оставление любых желаний
(намерений, беспокойств) – о собственном теле, сыне, жене, родственниках и так

далее, о богатстве и прочем. Пребывая свободным от всех мирских привязанностей, [йогин] достигает полноты самадхи. (21)

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

tattvaṃ layāmṛtaṃ gopyaṃ śivoktaṃ vividhāni ca ।
teṣāṃ saṅkṣepamādāya kathitaṃ muktilakṣaṇam ॥ 22 ॥

Шива раскрыл различные пути к Истине, секретному нектару лайи (растворения). [Здесь же] изложено краткое описание [квинтэссенция знания, поведенного Шивой,] о достижении освобождения (мукти). (22)

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

iti te kathitaṃ caṇḍa samādhirdurlabhaḥ paraḥ ।
yaṃ jñātvā na punarjanma jāyate bhūmimaṇḍale ॥ 23 ॥

Итак, рассказано тебе, Чанда, о самадхи, труднодостижимом и запредельном. Тот, кто постиг его, не рождается более в земном мире. (23)

इति श्रीघेरण्डसंहितायां घेरण्डयोगेश्वरनृपचण्डकापालिसंवादे
घटस्थयोगसाधने योगस्य सप्तसारे समाधियोगो नाम
सप्तमोपदेशः समाप्तः ॐ ॥

iti śrīgheraṇḍasaṃhitāyāṃ gheraṇḍayogeśvaranṛpacāṇḍakāpālisamvāde
ghaṭasthayogasādhane yogasya saptasāre samādhiyogo nāma
saptamopadeśaḥ samāptaḥ om ॥

Такова седьмая упадеша Шри Гхеранда самхиты, именуемая Самадхи-йогой, в беседе Йогешвары Гхеранды и царевича Чанды Капали о семи важных элементах в садхане Гхатастха-йоги. Ом.