

हठयोगप्रदीपिका
haṭhayogaṣradīpikā

Хатха-йога
прадипика

Перевод с санскрита Школы Йоги Натхов, 2021 год

Глава 1. Асаны

श्रीआदिनाथाय नमोऽस्तु तस्मै येनोपदिष्टा हठयोगविद्या ।
विभ्राजते प्रोन्नतराजयोगम् आरोढुमिच्छोरधिरोहिणीव ॥ १ ॥

śrīādināthāya namo'stu tasmai yenopadiṣṭā haṭhayogavidyā ।
vibrājate pronnatarājayogam āroḍhumicchoradhirohīṇīva ॥ 1 ॥

1.1. Приветствую Шри Адинатха, открывшего [людям] знание хатха-йоги, освещающее путь тем, кто желает подняться словно по лестнице к вершине раджа-йоги.

प्रणम्य श्री-गुरुं नाथं स्वात्मारामेण योगिना ।
केवलं राज-योगाय हठ-विद्योपदिश्यते ॥ २ ॥

praṇamya śrī-guruṃ nāthaṃ svātmārāmeṇa yoginā ।
kevalaṃ rāja-yogāya haṭha-vidyopadiśyate ॥ 2 ॥

1.2. Выразив почтение Гуру Шринатху, йогин Сватмарама передает знания хатха-йоги только ради [достижения состояния] раджа-йоги.

भ्रान्त्या बहुमत-ध्वान्ते राज-योगमजानताम् ।
हठ-प्रदीपिकां धत्ते स्वात्मारामः कृपाकरः ॥ ३ ॥

bhrāntyā bahumata-dhvānte rāja-yogamajānatām ।
haṭha-pradīpikāṃ dhatte svātmārāmaḥ kṛpākaraḥ ॥ 3 ॥

1.3. Тем, кто не знает раджа-йоги, блуждая во тьме противоречивых мнений, преисполненный сострадания Сватмарама дарует [эту] хатха-йога Прадипику (освещение, разъяснение хатха-йоги).

हठ-विद्यां हि मत्स्येन्द्र-गोरक्षाद्या विजानते ।
स्वात्मारामोऽथवा योगी जानीते तत्-प्रसादतः ॥ ४ ॥

haṭha-vidyāṃ hi matsyendra-gorakṣādyā vijānate ।
svātmārāmo'thavā yogī jānīte tat-prasādataḥ ॥ 4 ॥

1.4. Матсьендра, Горакша и другие обладали знанием хатха Йоги. По их милости йогин Сватмарама также получил это знание.

श्री-आदिनाथ-मत्स्येन्द्र-शावरानन्द-भैरवाः ।
चौरङ्गी-मीन-गोरक्ष-विरूपाक्ष-बिलेशयाः ॥ ५ ॥

śrī-ādinātha-matsyendra-śāvarānanda-bhairavāḥ ।
cauraṅgī-mīna-gorakṣa-virūpākṣa-bileśayāḥ ॥ 5 ॥

1.5. Шри Адинатх, Матсьендра, Шабара, Анандабхайрава, Чауранги, Мина, Горакша, Вирупакша, Билешая,...

मन्थानो भैरवो योगी सिद्धिर्बुद्धश्च कन्थडिः ।
कोरंटकः सुरानन्दः सिद्धपादश्च चर्पटिः ॥ ६ ॥

manthāno bhairavo yogī siddhirbuddhaśca kanthaḍiḥ ।
koraṃṭakaḥ surānandaḥ siddhapādaśca carpaṭiḥ ॥ 6 ॥

1.6. Мантхана Бхайрава, Йоги Сиддхабуддха, Кантхади, Корантака, Сурананда, Сиддхапада, Чарпати,...

कानेरी पूज्यपादश्च नित्य-नाथो निरञ्जनः ।
कपाली बिन्दुनाथश्च काकचण्डीश्वराह्वयः ॥ ७ ॥

kānerī pūjyapādaśca nitya-nātho nirañjanaḥ ।
kapālī bindunāthaśca kākacaṇḍīśvarāhvayaḥ ॥ 7 ॥

1.7. Канери, Пуджьяпада, Нитьянатха, Ниранджана, Капали, Биндунатха и тот, кто известен как Какачандишвара,...

अल्लामः प्रभुदेवश्च घोडा चोली च टिटिणिः ।
भानुकी नारदेवश्च खण्डः कापालिकस्तथा ॥ ८ ॥

allāmaḥ prabhudevaśca ghoḍā colī ca ṭiṭiṇiḥ ।
bhānukī nāradevaśca khaṇḍaḥ kāpālikastathā ॥ 8 ॥

1.8. Аллама Прабхудева, Гхора чоли (чолипа), Тинтини, Бхануки и Нарадева, Кханда Капалика...

इत्यादयो महासिद्धा हठ-योग-प्रभावतः ।
खण्डयित्वा काल-दण्डं ब्रह्माण्डे विचरन्ति ते ॥ ९ ॥

ityādayo mahāsiddhā haṭha-yoga-prabhāvataḥ ।
khaṇḍayitvā kāla-daṇḍaṃ brahmāṇḍe vicaranti te ॥ 9 ॥

1.9. и многие другие Махасиддхи, [познавшие] величие хатха-йоги, победили смерть (время) и странствуют по Вселенной.

अशेष-ताप-तप्तानां समाश्रय-मठो हठः ।
अशेष-योग-युक्तानामाधार-कमठो हठः ॥ १० ॥

aśeṣa-tāpa-taptānāṃ samāśraya-maṭho haṭhaḥ ।
aśeṣa-yoga-yuktānāmādhāra-kamaṭho haṭhaḥ ॥ 10 ॥

1.10. Хатха-йога подобна убежищу, защищающему от сжигающего [жара] всех [видов] страданий (тапа). Как черепаха поддерживает весь мир, так и йога поддерживает тех, кто ее практикует всецело.

हठ-विद्या परं गोप्या योगिना सिद्धिमिच्छता ।
भवेद्वीर्यवती गुप्ता निर्वीर्या तु प्रकाशिता ॥ ११ ॥

haṭha-vidyā param gopyā yoginā siddhimicchatā |
bhavedvīryavatī guptā nirvīryā tu prakāśitā || 11 ||

1.11. Знание хатха-йоги является величайшим секретом йогов, стремящихся к совершенству. Сохраняемое в тайне, [знание] обладает силой; раскрытое, [оно] теряет силу.

सुराज्ये धार्मिके देशे सुभिक्षे निरुपद्रवे ।
धनुः प्रमाण-पर्यन्तं शिलाग्नि-जल-वर्जिते ।
एकान्ते मठिका-मध्ये स्थातव्यं हठ-योगिना ॥ १२ ॥

surājyē dhārmike deśe subhikṣe nirupadrave |
dhanuḥ pramāṇa-paryantaṁ śilāgni-jala-varjite |
ekānte maṭhikā-madhye sthātavyaṁ haṭha-yoginā || 12 ||

1.12. [Следует] практиковать хатха-йогу в уединенной хижине, расположенной в безопасном месте, где нет скал (камнепадов), огня и сырости, в хорошо управляемой и добродетельной стране, где еда в изобилии и ее легко можно получить в качестве милостыни.

अल्प-द्वारमरन्ध्र-गर्त-विवरं नात्युच्च-नीचायतं
सम्यग्-गोमय-सान्द्र-लिप्तममलं निःशेस-जन्तूज्झितम् ।
बाह्ये मण्डप-वेदि-कूप-रुचिरं प्राकार-संवेष्टितं
प्रोक्तं योग-मठस्य लक्षणमिदं सिद्धैर्हठाभ्यासिभिः ॥ १३ ॥

alpa-dvāramarandhra-garta-vivaraṁ nātyucca-nīcāyataṁ
samyag-gomaya-sāndra-liptamamalaṁ niḥśesa-jantūjjhitam |
bāhye maṇḍapa-vedi-kūpa-ruciraṁ prākāra-saṁveṣṭitaṁ
proktaṁ yoga-maṭhasya lakṣaṇamidaṁ siddhairhaṭhābhyāsibhiḥ || 13 ||

1.13. С маленькой дверью, без окон, отверстий и щелей, не слишком высокое и не слишком низкое. Чистое, хорошо обмазанное коровьим навозом, без животных и насекомых. Снаружи – мандапа с возвышением (алтарем); рядом – источник воды (колодец); окружено стеной (забором). Таковы характеристики жилища йогоина, описанные сиддхами, практикующими хатха-йогу.

एवं विधे मठे स्थित्वा सर्व-चिन्ता-विवर्जितः ।
गुरूपदिष्ट-मार्गेण योगमेव समभ्यसेत् ॥ १४ ॥

evaṁ vidhe maṭhe sthitvā sarva-cintā-vivarjitaḥ |
gurūpaḍiṣṭa-mārgeṇa yogameva samabhyaset || 14 ||

1.14. Находясь в таком жилище, освободившись от всех беспокойств, следует практиковать йогу согласно наставлениям Гуру.

अत्याहारः प्रयासश्च प्रजल्पो नियमाग्रहः ।
जन-सङ्गश्च लौल्यं च षड्भिर्योगो विनश्यति ॥ १५ ॥

atyāhāraḥ prayāsaśca prajalpo niyamāgrahaḥ ।
jana-saṅgaśca laulyaṃ ca ṣaḍbhiryogo vinaśyati ॥ 15 ॥

1.15. Переедание, излишнее напряжение сил, болтливость, чрезмерное следование правилам, общение с [обычными] людьми, страсть (неустойчивость ума) – это шесть [причин] разрушения йоги.

उत्साहात्साहसाद्धैर्यात्तत्त्व-ज्ञानाश्च निश्चयात् ।
जन-सङ्ग-परित्यागात्षड्भिर्योगः प्रसिद्ध्यति ॥ १६ ॥

utsāhātsāhasāddhairyāttattva-jñānāś ca niścayāt ।
jana-saṅga-parityāgātṣaḍbhiryogaḥ prasiddhyati ॥ 16 ॥

1.16. Усердие (сила воли), бесстрашие, терпение (постоянство), знание сути, решимость, отдаление от общества [мирских] людей — вот шесть [факторов], способствующих успеху в йоге.

अथ यम-नियमाः
अहिंसा सत्यमस्तेयं ब्रह्मचर्यं क्षमा धृतिः ।
दयार्जवं मिताहारः शौचं चैव यमा दश ॥ १७ ॥

atha yama-niyamāḥ
ahiṃsā satyamasteyaṃ brahmacaryaṃ kṣamā dhṛtiḥ ।
dayārjavaṃ mitāhāraḥ śaucaṃ caiva yamā daśa ॥ 17 ॥

1.17. Яма и нияма.
Ахимса (ненасилие), сатья (приверженность истине), астея (неприсвоение чужого), брахмачарья (следование Брахману), кшама (способность прощать), дхрити (устойчивость), дайя (сострадание), арджава (искренность, прямота), митахара (умеренное питание), шауча (чистота тела и ума) – вот десять ям (ограничений).

तपः सन्तोष आस्तिक्यं दानमीश्वर-पूजनम् ।
सिद्धान्त-वाक्य-श्रवणं हीमती च जपो हुतम् ।
नियमा दश सम्प्रोक्ता योग-शास्त्र-विशारदैः ॥ १८ ॥

tapāḥ santoṣa āstikyaṃ dānamīśvara-pūjanam ।
siddhānta-vākya-śravaṇaṃ hrīmatī ca japo hutam ।
niyamā daśa samproktā yoga-śāstra-viśāradaiḥ ॥ 18 ॥

1.18. Тапас (аскетизм), сантоша (удовлетворенность), астикья (вера в Гуру, Высшее), дана (пожертвования), Ишвара-пуджана (почитание Ишвары), сиддханта-вакья шравана (слушание речи [Учителей] об учении), хри (скромность), мати (острота ума), джапа (повторение мантры) и хута (хома, жертвенные возлияния в огонь) – таковы десять ниям (предписаний), описанных знатоками учения йоги.

अथ आसनम्

हठस्य प्रथमाङ्गत्वादासनं पूर्वमुच्यते ।
कुर्यात्तदासनं स्थैर्यमारोग्यं चाङ्ग-लाघवम् ॥ १९ ॥

atha āsanam
haṭhasya prathamāṅgatvādāsanam pūrvamucyate ।
kuryāttadāsanam sthairyamārogyam cāṅga-lāghavam ॥ 19 ॥

1.19. Прежде всего объясняется асана, поскольку [она] является первой частью хатха[-йоги]. Следует выполнять асану, [которая дает] устойчивость, здоровье и легкость телу.

वाशिष्ठाद्यैश्च मुनिभिर्मत्स्येन्द्राद्यैश्च योगिभिः ।
अङ्गीकृतान्यासनानि कथ्यन्ते कानिचिन्मया ॥ २० ॥

vaśiṣṭhādyaiśca munibhirmatsyendrādyaiśca yogibhiḥ ।
aṅgīkṛtānyāsanāni kathyante kānicinmayā ॥ 20 ॥

1.20. Об асанах, которые предпочитали Васиштха и другие мудрецы, [а также] Матсьендранатх и другие йогины, рассказывается мною.

जानूर्वोरन्तरे सम्यक्कृत्वा पाद-तले उभे ।
ऋजु-कायः समासीनः स्वस्तिकं तत्प्रचक्षते ॥ २१ ॥

jānūrvorantare samyakkr̥tvā pāda-tale ubhe ।
ṛju-kāyaḥ samāsīnaḥ svastikaṁ tatpracakṣate ॥ 21 ॥

1.21. Удобно поместив обе ступни между бедрами и [икрами, ближе к] коленям, сядь с прямой спиной (телом). Эта [асана] называется свастика.

सव्ये दक्षिण-गुल्फं तु पृष्ठ-पार्श्वे नियोजयेत् ।
दक्षिणेऽपि तथा सव्यं गोमुखं गोमुखाकृतिः ॥ २२ ॥

savye dakṣiṇa-gulphaṁ tu pṛṣṭha-pārśve niyojayet ।
dakṣiṇe'pi tathā savyam gomukhaṁ gomukhākṛtiḥ ॥ 22 ॥

1.22. Следует положить правую лодыжку рядом с левой ягодицей, а левую [лодыжку] — рядом с правой [ягодицей]. Это гомукхасана, она напоминает голову коровы.

कं पादं तथैकस्मिन्विन्यसेदुरुणि स्थिरम् ।
इतरस्मिंस्तथा चोरुं वीरासनमितीरितम् ॥ २३ ॥

ekaṁ pādāṁ tathāikasminvinnyaseduruṇi sthiram ।
itarasmimstathā coruṁ vīraśanamitīritam ॥ 23 ॥

1.23. Одну стопу устойчиво расположи у одного бедра, другую [стопу] также [размести] у [второго] бедра. Это называется вирасаной.

गुदं निरुध्य गुल्फाभ्यां व्युत्क्रमेण समाहितः ।

कूर्मासनं भवेदेतदिति योग-विदो विदुः ॥ २४ ॥

gudaṃ nirudhya gulphābhyāṃ vyutkrameṇa samāhitaḥ |
kūrmāsanam bhavedetaditi yoga-vido viduḥ || 24 ||

1.24. Удерживая чувства под контролем, прижми к анусу лодыжки, направленные в противоположные стороны (т. е. перекрещенные). Сведущий в йогическом знании [скажет, что это –] курмасана.

**पद्मासनं तु संस्थाप्य जानूर्वोरन्तरे करौ ।
निवेश्य भूमौ संस्थाप्य व्योमस्थं कुक्कुटासनम् ॥ २५ ॥**

padmāsanam tu saṃsthāpya jānūrvorantare karau |
niveśya bhūmau saṃsthāpya vyomastham kukkuṭāsanam || 25 ||

1.25. Приняв падмасану, просунь руки между коленями и бедрами, и, поместив [ладони] на землю, подними [тело] в воздух. Это куккутасана.

**कुक्कुटासन-बन्ध-स्थो दोर्भ्यां सम्बध्य कन्धराम् ।
भवेद्कूर्मवदुत्तान एतदुत्तान-कूर्मकम् ॥ २६ ॥**

kukkuṭāśana-bandha-stho dorbhyāṃ sambadhya kandharām |
bhavedkūrmavaduttāna etaduttāna-kūrmakam || 26 ||

1.26. Находясь в куккутасане, обхвати шею руками и стань подобным черепахе, чья голова направлена вверх. Это уттана-курмасана.

**पादाङ्गुष्ठौ तु पाणिभ्यां गृहीत्वा श्रवणावधि ।
धनुराकर्षणं कुर्याद्धनुर-आसनमुच्यते ॥ २७ ॥**

pādāṅguṣṭhau tu pāṇibhyāṃ grhītvā śravaṇāvadhi |
dhanurākaraṇam kuryāddhanur-āsanamucyate || 27 ||

1.27. Взявшись руками за большие пальцы ног, тяни их к ушам, прогнувшись подобно луку. [Это] называют дханурасаной.

**वामोरु-मूलार्पित-दक्ष-पादं
जानोर्बहिर्वेष्टित-वाम-पादम् ।
प्रगृह्य तिष्ठेत्परिवर्तिताङ्गः
श्री-मत्सनाथोदितमासनं स्यात् ॥ २८ ॥**

vāmoru-mūlārpita-dakṣa-pādam
jānorbahirveṣṭita-vāma-pādam |
pragrhya tiṣṭhetparivartitaṅgaḥ
śrī-matysanāthoditamāsanam syāt || 28 ||

1.28. Помести правую стопу у основания левого бедра, а левую стопу – у внешней стороны [правого] колена. Поверни все тело [влево] и оставайся [в таком положении]. Считается, что этой асане учил Шри Матсьянатх (Матсьендранатх).

मत्स्येन्द्र-पीठं जठर-प्रदीप्तिं
प्रचण्ड-रुग्मण्डल-खण्डनास्तम् ।
अभ्यासतः कुण्डलिनी-प्रबोधं
चन्द्र-स्थिरत्वं च ददाति पुंसाम् ॥ २९ ॥

matsyendra-pīṭham jaṭhara-pradīptiṃ
pracanḍa-rugmaṇḍala-khaṇḍanāstram ।
abhyāsataḥ kuṇḍalinī-prabodham
candra-sthiratvaṃ ca dadāti puṃsām ॥ 29 ॥

1.29. Регулярная практика позы Матсьендры дает человеку сильный пищеварительный огонь, [который] разрушает ужасные болезни, пробуждает Кундалини и останавливает [нектар] Луны.

प्रसार्य पादौ भुवि दण्ड-रूपौ
दोर्भ्यां पदाग्र-द्वितयं गृहीत्वा ।
जानूपरिन्यस्त-ललाट-देशो
वसेदिदं पश्चिमतानमाहुः ॥ ३० ॥

prasārya pādau bhuvi daṇḍa-rūpau
dorbhyaṃ padāgra-dvitayaṃ gṛhītvā ।
jānūparinyasta-lalāṭa-deśo
vasedidaṃ paścimatānamāhuḥ ॥ 30 ॥

1.30. Вытяни обе ноги на земле подобно палкам. Схватись двумя руками за пальцы ног, положи лоб на колени. Следует пребывать в этом [положении]. Это называют [асаной], которая вытягивает спину (пашчимам).

इति पश्चिमतानमासनाग्र्यं पवनं पश्चिम-वाहिनं करोति ।
उदयं जठरानलस्य कुर्याद् उदरे कार्श्यमरोगतां च पुंसाम् ॥ ३१ ॥

iti paścimatānamāsanāgryaṃ pavanaṃ paścima-vāhinaṃ karoti ।
udayaṃ jaṭharānalasya kuryād udare kārsyamārogatāṃ ca puṃsām ॥ 31 ॥

1.31. Эта пашчимоттанасана – одна из лучших [асан]. [Благодаря ей] ветер (прана) движется по задней части тела (по сушумне), усиливается огонь пищеварения (джатхар-агни), уменьшается живот и человек освобождается от болезней.

धरामवष्टभ्य कर-द्वयेन तत्-कूर्पर-स्थापित-नाभि-पार्श्वः ।
उच्चासनो दण्डवदुत्थितः खे मायूरमेतत्प्रवदन्ति पीठम् ॥ ३२ ॥

dharāmavaṣṭabhya kara-dvayena tat-kūrpara-sthāpita-nābhi-pārśvaḥ ।
uccāsano daṇḍavadutthitaḥ khe māyūrametatpravadanti pīṭham ॥ 32 ॥

1.32. Опираясь руками о землю и разместив локти по обе стороны от пупка, следует высоко поднять [ноги] в воздух, вытянувшись словно палка. Это называют позой павлина (маюрасана).

हरति सकलरोगानाशु गुल्मोदरादीनभिभवति च दोषानासनं श्रीमयूरम् ।

बहु कदशनभुक्तं भस्म कुर्यादशेषं जनयति जठराग्निं जारयेत्कालकूटम् ॥ ३३ ॥

harati sakalarogānāśu gulmodarādīnabhibhavati ca doṣānāsanam śrīmayūram |
bahu kadaśanabhuktaṃ bhasma kuryādaśeṣaṃ janayati jaṭharāgniṃ jārayetkālākūṭam
|| 33 ||

1.33. Шри маюрасана быстро устраняет все болезни селезенки, желудка и другие [заболевания брюшной полости], побеждает [дисбаланс] дош. [Она] усиливает пищеварительный огонь, способствует перевариванию обильной, нездоровой пищи и позволит переварить даже яд (калакуту).

उत्तानं शववद्भूमौ शयनं तच्छवासनम् ।
शवासनं श्रान्ति-हरं चित्त-विश्रान्ति-कारकम् ॥ ३४ ॥

uttānaṃ śavavadbhūmau śayanaṃ tacchavāsanam |
śavāsanam śrānti-haraṃ citta-viśrānti-kāraḥ || 34||

1.34. Лежа спиной на земле лицом вверх словно труп [следует полностью] расслабиться – это шавасана. Шавасана (поза трупа) устраняет усталость и делает ум спокойным.

चतुरशीत्यासनानि शिवेन कथितानि च ।
तेभ्यश्चतुष्कमादाय सारभूतं ब्रवीम्यहम् ॥ ३५ ॥

caturaśītyāsanāni śivena kathitāni ca |
tebhyaścatusṣkamādāya sārabhūtaṃ bravīmyaham || 35||

1.35. Шива поведал 84 асаны. Я расскажу о четырех самых важных из них.

सिद्धं पद्मं तथा सिंहं भद्रं वेति चतुष्टयम् ।
श्रेष्ठं तत्रापि च सुखे तिष्ठेत्सिद्धासने सदा ॥ ३६ ॥

siddhaṃ padmaṃ tathā siṃhaṃ bhadraṃ veti catuṣṭayam |
śreṣṭhaṃ tatrāpi ca sukhe tiṣṭhetsiddhāsane sadā || 36||

1.36. Эти четыре [асаны]: сиддхасана, падмасана, симхасана и бхадрасана. Самая лучшая [из них] и к тому же весьма удобная – это сиддхасана.

अथ सिद्धासनम्
योनि-स्थानकमङ्घ्रि-मूल-घटितं कृत्वा दृढं विन्यसेत्
मेण्ड्रे पादमथैकमेव हृदये कृत्वा हनुं सुस्थिरम् ।
स्थाणुः संयमितेन्द्रियोऽचल-दृशा पश्येद्भ्रुवोरन्तरं
ह्येतन्मोक्ष-कपाट-भेद-जनकं सिद्धासनं प्रोच्यते ॥ ३७ ॥

atha siddhāsanam
yoni-sthānakamaṅghri-mūla-ghaṭitaṃ kṛtvā dṛḍhaṃ vinyaset
meṇḍhre pādamaṭhāikameva hṛdaye kṛtvā hanuṃ susthiram |
sthāṇuḥ saṃyamitendriyo'cala-dṛśā paśyedbhruvorantaraṃ
hyetanmokṣa-kapāṭa-bheda-janakaṃ siddhāsanam procyate || 37||

1.37. Теперь о сиддхасане (позе совершенства).
Плотно прижимая [одну] стопу к йони (промежности), закрывая [пяткой] муладхару, [вторую] стопу следует разместить выше, над половым органом. Опустив и зафиксировав подбородок на груди, пребывая в неподвижности, сдерживая органы чувств и остановив взгляд, следует созерцать [внутренним взором точку] между бровями. Эта [практика] непременно откроет дверь к мокше. [Ее] называют сиддхасаной.

**मेण्द्रादुपरि विन्यस्य सव्यं गुल्फं तथोपरि ।
गुल्फान्तरं च निक्षिप्य सिद्धासनमिदं भवेत् ॥ ३८ ॥**

meṅḍhrādupari vinyasya savyaṃ gulphaṃ tathopari |
gulphāntaraṃ ca niṣipya siddhāsanamidaṃ bhavet || 38||

1.38. Расположи левую лодыжку над половым органом, а затем выше помести на нее другую лодыжку, – это также называется сиддхасаной.

**एतत्सिद्धासनं प्राहुरन्ये वज्रासनं विदुः ।
मुक्तासनं वदन्त्येके प्राहुरगुप्तासनं परे ॥ ३९ ॥**

etatsiddhāsanam prāhuranye vajrāsanam viduḥ |
muktāsanam vadantyeke prāhurguptāsanam pare || 39||

1.39. Это называется сиддхасаной, другие знают ее как ваджрасану, некоторые называют ее муктасаной и, наконец, [ее зовут] гуптасаной.

**यमेष्विव मिताहारमहिंसा नियमेष्विव ।
मुख्यं सर्वासनेष्वेकं सिद्धाः सिद्धासनं विदुः ॥ ४० ॥**

yameṣviva mitāhāramahiṃsā niyameṣviva |
mukhyaṃ sarvāsaneṣvekaṃ siddhāḥ siddhāsanam viduḥ || 40||

1.40. Как умеренность в пище (митахара) – главная среди ям, а ахимса – главная среди ниям, так и главной среди всех асан, как знают сиддхи, является сиддхасана.

**चतुरशीति-पीठेषु सिद्धमेव सदाभ्यसेत् ।
द्वासप्तति-सहस्राणां नाडीनां मल-शोधनम् ॥ ४१ ॥**

chaturaśīti-pīṭheṣu siddhameva sadābhyaset |
dvāsaptati-sahasrāṇāṃ nāḍīnāṃ mala-śodhanam || 41 ||

1.41. Из 84 асан только сиддхасана должна практиковаться всегда. [Она] очищает от загрязнений 72 000 нади.

**आत्म-धयायी मिताहारी यावद्द्वादश-वत्सरम् ।
सदा सिद्धासनाभ्यासाद्योगी निष्पत्तिमाप्नुयात् ॥ ४२ ॥**

ātma-dhyāyī mitāhārī yāvaddvādaśa-vatsaram |
sadā siddhāsanābhyāsādyogī niṣhpattimāpnuyāt || 42 ||

1.42. Благодаря самосозерцанию, митахаре и постоянной практике сиддхасаны в течение 12 лет йогин обретает совершенство.

किमन्यैर्बहुभिः पीठैः सिद्धे सिद्धासने सति ।
प्राणानिले सावधाने बद्धे केवल-कुम्भके ।
उत्पद्यते निरायासात्स्वयमेवोन्मनी कला ॥ ४३ ॥

kimanyairbahubhiḥ pīṭhaiḥ siddhe siddhāsane sati |
prāṇānile sāvadhāne baddhe kevala-kumbhake |
utpadyate nirāyāsātsvayamevonmanī kalā || 43 ||

1.43. Зачем [выполнять] многие другие асаны, если сиддхасана выполняется в совершенстве? Прана вайю аккуратно останавливается в кевала-кумбхаке, и через небольшое время легко, само по себе возникает состояния унмани.

तथैकास्मिन्नेव दृढे सिद्धे सिद्धासने सति ।
बन्ध- त्रयमनायासात्स्वयमेवोपजायते ॥ ४४ ॥

tathaikāsminneva dṛḍhe siddhe siddhāsane sati |
bandha-trayamanāyāsātsvayamevopajāyate || 44 ||

1.44. В результате устойчивого успеха только в одной сиддхасане три бандхи легко выполняются сами по себе.

नासनं सिद्ध-सदृशं न कुम्भः केवलोपमः ।
न खेचरी-समा मुद्रा न नाद-सदृशो लयः ॥ ४५ ॥

nāsanam siddha-sadṛśam na kumbhaḥ kevalopamaḥ |
na khecharī-samā mudrā na nāda-sadṛśo layaḥ || 45 ||

1.45. Нет асаны подобной сиддхасане. Нет кумбхаки лучше, чем кевала. Нет мудры равной кхечари. Нет лайи (растворения) подобной Наде (изначальному звуку).

अथ पद्मासनम्
वामोरूपरि दक्षिणं च चरणं संस्थाप्य वामं तथा
दक्षोरूपरि पश्चिमेन विधिना धृत्वा कराभ्यां दृढम् ।
अङ्गुष्ठौ हृदये निधाय चिबुकं नासाग्रमालोकयेत्
एतद्व्याधि-विनाश-कारि यमिनां पद्मासनं प्रोच्यते ॥ ४६ ॥

atha padmāsanam
vāmorūpari dakṣiṇam cha charaṇam samsthāpya vāmaṁ tathā
dakṣhorūpari paśchimena vidhinā dhṛtvā karābhyāṃ dṛḍham |
angghuṣṭhau hṛdaye nidhāya chibukaṁ nāsāghramālokayet
etadvyādhi-vināśa-kāri yamināṃ padmāsanam prochyate || 46 ||

1.46. Падмасана. Помести левую ступню на правое бедро и затем правую ступню – на левое бедро. Двумя руками [перекрещенными] за спиной, крепко удерживай большие пальцы ног. Подбородок зафиксируй на грудной клетке и [устреми] взор

на кончик носа. Это называют падмасаной, уничтожающей недуги тех, кто соблюдает предписания ямы.

**उत्तानौ चरणौ कृत्वा ऊरु-संस्थौ प्रयत्नतः।
ऊरु-मध्ये तथोत्तानौ पाणी कृत्वा ततो दृशौ ॥ ४७ ॥**

uttānau charaṇau kṛtvā ūru-saṁsthau prayatnataḥ |
ūru-madhye tathottānau pāṇī kṛtvā tato dṛśau || 47 ||

1.47. Помести обе стопы аккуратно на бедра подошвами вверх. Руки – на середину бедра [ладонями] вверх. Сделав [так, направь] взгляд туда.

**नासाग्रे विन्यसेद् राजदन्तमूले तु जिह्वया ।
उत्तम्ब्य चिबुकं वक्षस्युत्थाप्य पवनं शनैः ॥ ४८ ॥**

nāsāghre vinyasedrājad-anta-mūle tu jihvayā |
uttambhya chibukaṁ vakṣasyutthāpy pavanaṁ śanaiḥ || 48 ||

1.48. Направь [взгляд] на кончик носа и расположи язык у основания передних зубов. Подбородок прижми к груди и постепенно поднимай воздух [апана-вайю].

**इदं पद्मासनं प्रोक्तं सर्व-व्याधि-विनाशनम् ।
दुर्लभं येन केनापि धीमता लभ्यते भुवि ॥ ४९ ॥**

idaṁ padmāsanaṁ proktaṁ sarva-vyādhi-vināśanam |
durlabhaṁ yena kenāpi dhīmatā labhyate bhuvī || 49 ||

1.49. Это падмасана, разрушающая все болезни. [Она] трудно достижима большинством людей и обретается лишь мудрецами в этом мире.

**कृत्वा सम्पुटितौ करौ दृढतरं बद्ध्वा तु पद्मासनं
गाढं वक्षसि सन्निधाय चिबुकं ध्यायंश्च तच्चेतसि ।
वारं वारमपानमूर्ध्वमनिलं प्रोत्सारयन्पूरितं
न्यञ्चन्प्राणमुपैति बोधमतुलं शक्ति- प्रभावात्तरः ॥ ५० ॥**

kṛtvā sampuṭitau karau dṛḍhatarāṁ baddhvā tu padmāsanaṁ
gāḍhaṁ vakṣasi sannidhāya chibukaṁ dhyāyaṁścha tacchetasi |
vāraṁ vāramapānamūrdhvamanilaṁ protsārayanpūritaṁ
nyañchanprāṇamupaiti bodhamatulaṁ śakti-prabhāvānnaraḥ || 50 ||

1.50. Приняв устойчивую падмасану и соединив ладони на уровне бедер (руки образуют чашу), с усилием прижми подбородок к груди, медитируй на Того [Брахмана] в [своем] сознании. Поднимай апана-вайю вверх на вдохе, вдыхая, опускай прану вниз – [так] человек обретает непревзойденную мудрость и [пробуждает] мощные силы.

**पद्मासने स्थितो योगी नाडी-द्वारेण पूरितम् ।
मारुतं धारयेद्यस्तु स मुक्तो नात्र संशयः ॥ ५१ ॥**

padmāsane sthito yogī nāḍī-dvāreṇa pūritam |

mārutam dhārayedyastu sa mukto nātra saṃśayaḥ || 51 ||

1.51. Сидя в падмасане и вдыхая через отверстия нади, йогину следует удерживать дыхание. [Так] он [станет] освобожденным, в этом нет никаких сомнений.

अथ सिंहासनम्

गुल्फौ च वृषणस्याधः सीवन्याः पार्श्वयोः क्षिपेत् ।
दक्षिणे सव्य-गुल्फं तु दक्ष-गुल्फं तु सव्यके ॥ ५२ ॥

atha siṃhāsanam

gulphau ca vṛṣaṇasyādhaḥ sīvanyāḥ pārśvayoḥ kṣipet ।
dakṣiṇe savya-gulphaṃ tu dakṣa-gulphaṃ tu savyake || 52 ||

1.52. Симхасана. Помести лодыжки под мошонкой по бокам от промежности. Левую лодыжку – справа, правую лодыжку – слева.

हस्तौ तु जान्वोः संस्थाप्य स्वाङ्गुलीः सम्प्रसार्य च ।
व्यात्त-वक्तो निरीक्षेत नासाग्रं सुसमाहितः ॥ ५३ ॥

hastau tu jānvoḥ saṃsthāpya svāṅgulīḥ samprasārya ca ।
vyātta-vakto nirīkṣeta nāsāgraṃ susamāhitaḥ || 53 ||

1.53. Положи руки на колени и вытяни все пальцы. Широко открыв рот смотри на кончик носа, сконцентрировавшись.

सिंहासनं भवेदेतत्पूजितं योगि-पुङ्गवैः ।
बन्ध-त्रितय-सन्धानं कुरुते चासनोत्तमम् ॥ ५४ ॥

siṃhāsanam bhavedetatpūjitaṃ yogi-puṅgavaiḥ ।
bandha-tritaya-sandhānaṃ kurute cāsanottamam || 54 ||

1.54. Это симхасана, почитаемая выдающимися йогинами. [Эта] превосходная асана объединяет три бандхи.

अथ भद्रासनम्

गुल्फौ च वृषणस्याधः सीवन्त्याः पार्श्वयोः क्षिपेत् ।
सव्य-गुल्फं तथा सव्ये दक्ष-गुल्फं तु दक्षिणे ॥ ५५ ॥

atha bhadrāsanam

gulphau ca vṛṣaṇasyādhaḥ sīvantiyāḥ pārśvayoḥ kṣipet ।
savya-gulphaṃ tathā savye dakṣa-gulphaṃ tu dakṣiṇe || 55 ||

1.55. Бхадрасана.

Помести лодыжки под мошонкой по бокам от промежности. Левую лодыжку – слева, правую лодыжку – справа.

पार्श्व-पादौ च पाणिभ्यां दृढं बद्ध्वा सुनिश्चलम् ।
भद्रासनं भवेदेतत्सर्व-व्याधि-विनाशनम् ।

गोरक्षासनमित्याहुरिदं वै सिद्ध-योगिनः ॥ ५६ ॥

pārśva-pādaḥ ca pāṇibhyāṃ dṛḍhaṃ baddhvā suniścalaḥ |
bhadraśanaṃ bhavedetatsarva-vyādhi-vināśanam |
gorakṣāsanamityāhuridaṃ vai siddha-yoginaḥ || 56 ||

1.56. Соединенные стопы обхвати (зафиксируй) руками и оставайся неподвижным. Это бхадрасана, разрушающая все болезни. Сиддха-йогины называют именно эту [асану] горакшасаной.

**एवमासन-बन्धेषु योगीन्द्रो विगत-श्रमः ।
अभ्यसेन्नाडिका-शुद्धिं मुद्रादि-पवनी-क्रियाम् ॥ ५७ ॥**

evamāśana-bandheṣu yogīndro vigata-śramaḥ |
abhyasennāḍikā-śuddhiṃ mudrādi-pavanī-kriyām || 57 ||

1.57. Таким образом, лучшие йогины, не утомляясь в практике асан и бандх, должны практиковать очищение нади, мудры и пранаяму.

**आसनं कुम्भकं चित्रं मुद्राख्यं करणं तथा ।
अथ नादानुसन्धानमभ्यासानुक्रमो हठे ॥ ५८ ॥**

āśanaṃ kumbhakaṃ citraṃ mudrākhyam karaṇam tathā |
atha nādānusandhānamabhyāsānukramo haṭhe || 58 ||

1.58. Асана, задержка дыхания, выполнение разных мудр, практика наданусадханы – [такова] последовательность в хатха-йоге.

**ब्रह्मचारी मिताहारी त्यागी योगपरायणः ।
अब्दादूर्ध्वं भवेत्सिद्धो नात्र कार्या विचारणा ॥ ५९ ॥**

brahmacārī mitāhārī tyāgī yogaparāyaṇaḥ |
abdādūrdhvaṃ bhavetsiddho nātra kāryā vicāraṇā || 59 ||

1.59. [Тот, кто является] брахмачари, умерен в питании, отстранен [от чувственных переживаний], полностью посвятивший себя целям йоги, через год становится сиддхой. В этом нет сомнений.

**सुस्निग्ध-मधुराहारश्चतुर्थांश-विवर्जितः ।
भुज्यते शिव-सम्प्रीत्यै मिताहारः स उच्यते ॥ ६० ॥**

susnigdha-madhurāhāraścaturthāṃśa-vivarjitaḥ |
bhujyate śiva-sampriṭyai mitāhāraḥ sa ucyate || 60 ||

1.60. О митахаре сказано: это мягкая и сладкая пища, которая оставляет четверть желудка пустым, принимаемая как подношение Шиве.

**कट्टाम्ल-तीक्ष्ण-लवणोष्ण-हरीत-शाक-
-सौवीर-तैल-तिल-सर्षप-मद्य-मत्स्यान् ।**

आजादि-मांस-दधि-तक्र-कुलत्थकोल-
पिण्याक-हिङ्गु-लशुनाद्यमपथ्यमाहुः ॥ ६१ ॥

kaṭvāmla-tīkṣṇa-lavaṇoṣṇa-harīta-śāka-
sauvīra-taila-tila-sarṣapa-madya-matsyān |
ājādi-māṃsa-dadhi-takra-kulatthakola-
piṇyāka-hiṅgu-laśunādyamapathyamāhuḥ || 61||

1.61. Горькое, кислое, острое, соленое, пряное, а также зеленые (незрелые) овощи, плоды юобы, кунжутное масло, семена сезама и горчицы, опьяняющие напитки, рыба, продукты козьего происхождения, мясо, кисломолочные продукты, пахта, кулатта, черный перец, шафран, асафетида, чеснок – не пригодны для питания [Йогина].

भोजनमहितं विद्यात्पुनरस्योष्णी-कृतं रूक्षम् ।
अतिलवणमम्ल-युक्तं कदशन-शाकोत्कटं वर्ज्यम् ॥ ६२ ॥

bhojanamahitaṃ vidyātpunarasyoṣṇī-kṛtaṃ rūkṣam |
atilavaṇamamla-yuktaṃ kadaśana-śākotkaṭaṃ varjyam || 62||

1.62. Следует знать, [какая пища считается] нездоровой и должна быть исключена: вновь разогретая, недостаточно маслянистая, пересоленная, прокисшая, несвежая или содержащая слишком много (смешанных) овощей.

वह्नि-स्त्री-पथि-सेवानामादौ वर्जनमाचरेत् ॥ ६३ ॥

vahni-strī-pathi-sevānāmādaū varjanamācaret || 63||

1.63. Йогину следует избегать огня, женщин и длительных путешествий.

तथा हि गोरक्ष-वचनम्
वर्जयेद्दुर्जन-प्रान्तं वह्नि-स्त्री-पथि-सेवनम् ।
प्रातः-स्नानोपवासादि काय-क्लेश-विधिं तथा ॥ ६४ ॥

tathā hi gorakṣa-vacanam
varjayeddurjana-prāntaṃ vahni-strī-pathi-sevanam |
prātaḥ-snānopavāsādi kāya-kleśa-vidhiṃ tathā || 64||

1.64. Поэтому Горакшанатх говорил, что в первую очередь следует оставить дурные компании, огонь, общество женщин, длительные путешествия, купание ранним утром, пост (воздержание от пищи) и то, что приносит страдание телу.

गोधूम-शालि-यव-षाष्टिक-शोभनान्नं
क्षीराज्य-खण्ड-नवनीत-सिद्धा-मधूनि ।
शुण्ठी-पटोल-कफलादिक-पञ्च-शाकं
मुद्गादि-दिव्यमुदकं च यमीन्द्र-पथ्यम् ॥ ६५ ॥

godhūma-śāli-yava-ṣāṣṭika-śobhanānnaṃ
kṣīrājya-khaṇḍa-navanīta-siddhā-madhūni |
śuṅṭhī-paṭola-kaphalādika-pañca-śākaṃ

mudgādi-divyamudakaṃ ca yamīndra-pathyam || 65||

1.65. Пшеница, рис, ячмень – благоприятная пища. Молоко, топленое масло, тростниковый сахар, свежее сливочное масло, мед, сухой имбирь, патола (индийский огурец), фрукты и еще пять овощей¹, урд (черный маш) и дождевая вода – [вот пища, которой] должен придерживаться соблюдающий [принципы] ямы.

पुष्टं सुमधुरं स्निग्धं गव्यं धातु-प्रपोषणम् ।
मनोभिलाषितं योग्यं योगी भोजनमाचरेत् ॥ ६६ ॥

puṣṭaṃ sumadhuraṃ snigdhaṃ gavyaṃ dhātu-prapoṣaṇam |
manobhilaṣitaṃ योग्यं योगी bhojanamācaret || 66||

1.66. Йогину следует употреблять питательную, сладкую, маслянистую, молочную [пищу], приятную и подходящую, питающую тело (дхату) и ум.

युवो वृद्धोऽतिवृद्धो वा व्याधितो दुर्बलोऽपि वा ।
अभ्यासात्सिद्धिमाप्नोति सर्व-योगेष्वतन्द्रितः ॥ ६७ ॥

yuvo vṛddho'tivṛddho vā vyādhito durbalo'pi vā |
abhyāsātsiddhimāpnoti sarva-yogеш्वatandritaḥ || 67||

1.67. Молодой, пожилой, даже очень старый, больной и даже немощный – [любой человек] благодаря регулярной практике освобождается от усталости и достигает совершенства во всех направлениях йоги.

क्रिया-युक्तस्य सिद्धिः स्यादक्रियस्य कथं भवेत् ।
न शास्त्र-पाठ-मात्रेण योग-सिद्धिः प्रजायते ॥ ६८ ॥

kriyā-yuktasya siddhiḥ syādakriyasya kathaṃ bhavet |
na śāstra-pāṭha-mātreṇa yoga-siddhiḥ prajāyate || 68||

1.68. Совершенство вытекает из практики. Без практики как это может случиться? Только лишь изучением шастр йога-сиддхи не достижимы.

न वेष-धारणं सिद्धेः कारणं न च तत्-कथा ।
क्रियैव कारणं सिद्धेः सत्यमेतन्न संशयः ॥ ६९ ॥

na veṣa-dhāraṇaṃ siddheḥ kāraṇaṃ na ca tat-kathā |
kriyaiva kāraṇaṃ siddheḥ satyametanna saṃśayaḥ || 69||

1.69. Ношение одеяния [йога] и разговоры [о йоге] не приводят к совершенству. Истинно, только практика есть причина сиддх, вне всяких сомнений.

पीठानि कुम्भकाश्चित्रा दिव्यानि करणानि च ।
सर्वाण्यपि हठाभ्यासे राज-योग-फलावधि ॥ ७० ॥

¹ Эти виды овощей перечислены в трактате «Гхеранда Самхита», шл. 5.20.

pīṭhāni kumbhakāścitrā divyāni karaṇāni ca |
sarvāṅyapi haṭhābhyāse rāja-yoga-phalāvadhi || 70||

1.70. Асаны, кумбхаки и другие просветляющие методы – все вместе при постоянной практике в системе хатха-йоги [приводят] к благотворным плодам раджа-йоги.

इति हठ-प्रदीपिकायां प्रथमोपदेशः ।

iti haṭha-pradīpikāyāṃ prathamopadeśaḥ |

1.71. Таковы начальные предписания Хатха-Прадипики.

Глава 2. Пранаяма

अथासने दृढे योगी वशी हितमिताशनः ।
गुरूपदिष्टमार्गेण प्राणायामान् समभ्यसेत् ॥१॥

athāsane dṛḍhe yogī vaśī hitamitāśanaḥ ।
guruupadiṣṭamārgeṇa prāṇāyāmān samabhyaset ॥ 1 ॥

2.1. Утвердившись в асане, контролируя [тело] и соблюдая умеренность в питании, йогину следует практиковать пранаяму в соответствии с наставлениями Гुरु.

चले वाते चलं चित्तं निश्चले निश्चलं भवेत् ।
योगी स्थाणुत्वमाप्नोति ततो वायुं निरोधयेत् ॥२॥

cale vāte calaṁ cittaṁ niścale niścalaṁ bhavet ।
yogī sthāṇutvamāpnoti tato vāyuṁ nirodhayet ॥ 2 ॥

2.2. Когда прана движется, читта движется; когда прана неподвижна, читта тоже неподвижна. [Так] йогин достигает спокойствия ума, поэтому следует останавливать вайю.

यावद्वायुः स्थितो देहे तावज्जीवनमुच्यते ।
मरणं तस्य निष्क्रान्तिस्ततो वायुं निरोधयेत् ॥३॥

yāvadvāyuḥ sthito dehe tāvajjīvanamucyate ।
maraṇaṁ tasya niṣkrāntistato vāyuṁ nirodhayet ॥ 3 ॥

2.3. Пока вайю остается в теле, это называют жизнью. Смерть наступает тогда, когда вайю покидает тело. Поэтому следует удерживать вайю.

मलाकुलासु नाडीषु मारुतो नैव मध्यगः ।
कथं स्यादुन्मनीभावः कार्यसिद्धिः कथं भवेत् ॥४॥

malākulāsu nāḍīṣu māruto naiva madhya-gaḥ ।
kathaṁ syādunmanībhāvaḥ kāryasiddhiḥ kathaṁ bhavet ॥ 4 ॥

2.4. Нади, полные загрязнений, не пропускают прану в сушумну. Как же тогда может быть достигнуто унмани, как же тогда можно обрести сиддхи?

शुद्धिमेति यदा सर्वं नाडीचक्रं मलाकुलम् ।
तदैव जायते योगी प्राणसंग्रहणे क्षमः ॥५॥

śuddhimeiti yadā sarvaṁ nāḍīcakraṁ malākulam ।
tadaiva jāyate yogī prāṇasaṅgrahaṇe kṣamaḥ ॥ 5 ॥

2.5. Когда все нади и чакры, полные загрязнений, очищены, тогда йогин в состоянии контролировать прану.

**प्राणायामं ततः कुर्यान्नित्यं सात्त्विकया धिया ।
यथा सुषुम्नानाडीस्था मलाः शुद्धिं प्रयांति च ॥६॥**

prāṇāyāmaṁ tataḥ kuryānnityaṁ sāttvikayā dhiyā ।
yathā suṣumnānādīsthā malāḥ śuddhiṁ prayānti ca ॥ 6 ॥

2.6. Поэтому пранаяму следует всегда выполнять в саттвическом состоянии, таким образом загрязнения уходят, нади и сушумна очищаются.

**बद्धपद्मासनो योगी प्राणं चन्द्रेण पूरयेत् ।
धारयित्वा यथाशक्ति भूयः सूर्येण रेचयेत् ॥७॥**

baddhapadmāsano yogī prāṇaṁ candreṇa pūrayet ।
dhārayitvā yathāśakti bhūyaḥ sūryeṇa recayet ॥ 7 ॥

2.7. Сидя в баддха падмасане, йогин должен вдыхать через левую ноздрю, задерживать дыхание, сколько сможет, а затем выдохнуть через правую ноздрю.

**प्राणं सूर्येण चाकृष्य पूरयेदुदरं शनैः ।
विधिवत्कुम्भकं कृत्वा पुनश्चन्द्रेण रेचयेत् ॥८॥**

prāṇaṁ sūryeṇa cākṛṣya pūrayed udaraṁ śanaīḥ ।
vidhivatkuṁbhakaṁ kṛtvā punaścandreṇa recayet ॥ 8 ॥

2.8. Затем, вдыхая через правую ноздрю, следует постепенно наполнить живот [воздухом], выполнить кумбхаку, а затем выдохнуть через левую ноздрю.

**येन त्यजेत्तेन पीत्वा धारयेदतिरोधतः ।
रेचयेच्च ततोऽन्येन शनैरेव न वेगतः ॥९॥**

yena tyajettena pītvā dhārayedatirodhataḥ ।
recayecca tatonyena śanaireva na vegataḥ ॥ 9 ॥

2.9. Следует вдохнуть через ту же ноздрю, через которую делался выдох, максимально задержать дыхание и выдохнуть через другую ноздрю медленно и без усилий.

**प्राणं वेदिडया पिबेन्नियमितं भूयोऽन्यथा रेचयेत्
पीत्वा पिङ्गलया समीरणमथो बद्ध्वा त्यजेद्वामया ।
सूर्याचन्द्रमसोरनेन विधिनाभ्यासं सदा तन्वतां
शुद्धा नाडिगणा भवन्ति यमिनां मासत्रयादूर्ध्वतः ॥१०॥**

prāṇaṁ vediḍayā piben niyamitaṁ bhūyonyathā recayet
pītvā piṅgalayā samīraṇamatho baddhvā tyajedvāmayā ।
sūryācandramasoranena vidhinābhyāsaṁ sadā tanvatāṁ

śuddhā nāḍigaṇā bhavanti yamināṃ māsatrayaḍūrdhvataḥ ॥ 10 ॥

2.10. Пусть [йогин] вдыхает прану через левую ноздрю, и задержав [дыхание], выдыхает через другую ноздрю. Пусть вдыхает через правую ноздрю и, задержав воздух [внутри], затем выдыхает через левую [ноздрю]. Практикуя таким образом [дыхание] через Сурью и Чандру (правую и левую ноздри) поочередно и соблюдая предписания, [йогин] в течение трех месяцев очистит все нади.

**प्रातर्मध्यन्दिने सायमर्धरात्रे च कुम्भकान् ।
शनैरशीति-पर्यन्तं चतुर्वारं समभ्यसेत् ॥ ११ ॥**

prātarmadhyandine sāyamardharātre ca kumbhakān ।
śanairaśīti-paryantaṃ caturvāraṃ samabhyaset ॥ 11 ॥

2.11. Кумбхаку следует практиковать четыре раза в сутки: рано утром, днем, вечером и в полночь, чтобы постепенно число кумбхак дошло до восьмидесяти [за одно занятие].

**कनीयसि भवेत्स्वेदः कम्पो भवति मध्यमे ।
उत्तमे स्थानमाप्नोति ततो वायुं निबंधयेत् ॥ १२ ॥**

kaṇīyasi bhavetsvedaḥ kampo bhavati madhyame ।
uttame sthānamāpnoti tato vāyuṃ nibandhayet ॥ 12 ॥

2.12. Сначала появляется пот, на средней стадии – дрожь, на высшей – неподвижность и остановка дыхания (праны).

**जलेन श्रमजातेन गात्रमर्दनमाचरेत् ।
दृढता लघुता चैव तेन गात्रस्य जायते ॥ १३ ॥**

jalena śramajātena gātramardanamācaret ।
ḍṛḍhatā laghutā caiva tena gātrasya jāyate ॥ 13 ॥

2.13. Следует втирать выступивший пот в тело. От этого оно становится сильным и легким (здоровым).

**अभ्यासकाले प्रथमे शस्तं क्षीराज्य-भोजनम् ।
ततोऽभ्यासे दृढीभूते न तादृङ्-नियम-ग्रहः ॥ १४ ॥**

abhyāsakāle prathame śastaṃ kṣīrājya-bhojanam ।
tato'bhyāse ḍṛḍhībhūte na tāḍṛṅ-niyama-grahaḥ ॥ 14 ॥

2.14. На начальном этапе практики [следует употреблять] благоприятную пищу, [состоящую из] молока и топленого масла. При стабильной практике в этих ограничениях нет необходимости.

**यथा सिंहो गजो व्याघ्रो भवेद्वश्यः शनैः शनैः ।
तथैव सेवितो वायुरन्यथा हन्ति साधकम् ॥ १५ ॥**

yathā siṃho gajo vyāghro bhavedvaśyaḥ śanaiḥ śanaiḥ ।
tathaiva sevito vāyuranyathā hanti sādhakam ॥ 15 ॥

2.15. Подобно тому, как постепенно приучаются львы, слоны и тигры, постепенно [достигается и] контроль дыхания. В противном случае [практика] может разрушить садхака.

**प्राणायामेन युक्तेन सर्व-रोग-क्षयो भवेत् ।
अयुक्ताभ्यास-योगेन सर्व-रोग-समुद्गमः ॥ १६ ॥**

prāṇāyāmena yuktena sarva-roga-kṣayo bhavet ।
ayuktābhyāsa-yogena sarva-roga-samudgamaḥ ॥ 16 ॥

2.16. При правильной практике пранаямы все болезни искореняются. При неправильной – могут возникнуть любые болезни.

**हिक्का श्वासश्च कासश्च शिरः-कर्णाक्षि-वेदनाः ।
भवन्ति विविधाः रोगाः पवनस्य प्रकोपतः ॥ १७ ॥**

hikkā śvāsaśca kāsaśca śiraḥ-karṇākṣi-vedanāḥ ।
bhavanti vividhāḥ rogāḥ pavanasya prakopataḥ ॥ 17 ॥

2.17. Икота, астма, кашель, боль в голове, ушах, глазах и различные другие болезни возникают из-за возбужденного (хаотического) дыхания.

**युक्तं युक्तं त्यजेद्वायुं युक्तं युक्तं च पूरयेत् ।
युक्तं युक्तं च बद्धीयादेवं सिद्धिमवाप्नुयात् ॥ १८ ॥**

yuktaṃ yuktaṃ tyajedvāyuṃ yuktaṃ yuktaṃ ca pūrayet ।
yuktaṃ yuktaṃ ca badhnīyādevaṃ siddhimavāpnuyāt ॥ 18 ॥

2.18. Следует правильно (искусно) выдыхать, вдыхать и удерживать воздух, чтобы достигнуть сиддхи.

**यदा तु नाडी-शुद्धिः स्यात्तथा चिह्नानि बाह्यतः ।
कायस्य कृशता कान्तिस्तदा जायते निश्चितम् ॥ १९ ॥**

yadā tu nāḍī-śuddhiḥ syāt tathā cihnāni bāhyataḥ ।
kāyasya kṛśatā kāntistadā jāyate niścitam ॥ 19 ॥

2.19. Когда нади очищены, и возможно [это заметить] по внешним признакам – худощавость и сияние тела – тогда [йогин] определенно достигает успеха.

**यथेष्टं धारणं वायोरनलस्य प्रदीपनम् ।
नादाभिव्यक्तिरारोग्यं जायते नाडि-शोधनात् ॥ २० ॥**

yatheṣṭaṃ dhāraṇaṃ vāyoranalasya pradīpanam ।
nādābhivyaktirārogyaṃ jāyate nāḍi-śodhanāt ॥ 20 ॥

2.20. Благодаря очищению нади [обретается] способность удерживать вайю по желанию [во время кумбхаки], улучшается пищеварение, проявляется звук нада и [йогин] освобождается от болезней.

**मेद-श्लेष्माधिकः पूर्वं षट्-कर्माणि समाचरेत् ।
अन्यस्तु नाचरेत्तानि दोषाणां समभावतः ॥ २१ ॥**

meda-śleṣmādhikāḥ pūrvam ṣaṭ-karmāṇi samācaret |
anyastu nācarettāni doṣāṇāṃ samabhāvataḥ || 21||

2.21. Тому, в ком жир и слизь избыточны, следует предварительно выполнить шаткарму. Другие же, у которых доши сбалансированы, в этом не нуждаются.

**धौतिर्बस्तिस्तथा नेतिस्त्राटकं नौलिकं तथा ।
कपाल-भातिश्चैतानि षट्-कर्माणि प्रचक्षते ॥ २२ ॥**

dhautirbastistathā netistrāṭakaṃ naulikaṃ tathā |
kapāla-bhātīścāitāni ṣaṭ-karmāṇi pracakṣate || 22||

2.22. Дхаути, басты, нети, тратака, наули и капалабхати известны как шаткарма (или шесть очищающих практик).

**कर्म षट्कमिदं गोप्यं घट-शोधन-कारकम् ।
विचित्र-गुणसंधाय पूज्यते योगि-पुङ्गवैः ॥ २३ ॥**

karma ṣaṭkamidaṃ gopyaṃ ghaṭa-śodhana-kāraḥ |
vicitra-guṇasaṃdhāya pūjyate yogi-puṅgavaiḥ || 23||

2.23. Эти шесть практик, очищающих тело, должны храниться в тайне. Они обладают многими чудесными свойствами и высоко ценятся выдающимися йогами.

**तत्र धौतिः
चतुर्-अङ्गुल-विस्तारं हस्त-पञ्च-दशायतम् ।
गुरूपदिष्ट-मार्गेण सिक्तं वस्त्रं शनैर्ग्रसेत् ।
पुनः प्रत्याहरेच्चैतदुदितं धौति-कर्म तत् ॥ २४ ॥**

tatra dhautiḥ
catur-aṅgula-vistāraṃ hasta-pañca-daśāyatam |
gurūpaḍiṣṭa-mārgeṇa siktaṃ vastraṃ śanairgraset |
punaḥ pratyāhareccaitaduditaṃ dhauti-karma tat || 24||

2.24. Дхаути выполняется под руководством Гуру: следует медленно заглатывать смоченную ткань шириной в 4 пальца и длиной в 15 локтей, а затем извлечь ткань обратно. Эта практика называется дхаути.

**कास-श्वास-प्लीह-कुष्ठं कफरोगाश्च विंशतिः ।
धौति-कर्म-प्रभावेण प्रयान्त्येव न संशयः ॥ २५ ॥**

kāsa-śvāsa-plīha-kuṣṭhaṃ kapharogāśca viṃśatiḥ |
dhauti-karma-prabhāveṇa prayāntyeva na saṃśayaḥ || 25||

2.25. Кашель, астма, болезни селезенки, проказа и еще двадцать видов заболеваний, вызванных [избытком] слизи, устраняются посредством дхаути-кармы, в этом нет сомнений.

अथ बस्तिः

**नाभि-दग््न-जले पायौ न्यस्त-नालोत्कटासनः ।
आधाराकुञ्चनं कुर्यात्क्षालनं बस्ति-कर्म तत् ॥ २६ ॥**

atha bastiḥ
nābhi-daghna-jale pāyau nyasta-nālotkaṭāsanaḥ |
ādhārākuñcanaṃ kuryātkṣālaṇaṃ basti-karma tat || 26||

2.26. Басти.

Сидя в уткатасане по пупок в воде, следует ввести в задний проход трубку и, сокращая мышцы ануса, очищать [внутренности] водой. Это называется басти-карма.

**गुल्म-प्लीहोदरं चापि वात-पित्त-कफोद्भवाः ।
बस्ति-कर्म-प्रभावेण क्षीयन्ते सकलामयाः ॥ २७ ॥**

gulma-plīhodaraṃ cāpi vāta-pitta-kaphodbhavāḥ |
basti-karma-prabhāveṇa kṣīyante sakalāmayāḥ || 27||

2.27. Увеличение желез, расстройство селезенки, а также болезни живота и другие заболевания, порожденные ветром, желчью и слизью, устраняются посредством практики басти.

**धात्विन्द्रियान्तः-करण-प्रसादं दधाच्च कान्तिं दहन-प्रदीप्तम् ।
अशेष-दोषोपचयं निहन्याद् अभ्यस्यमानं जल-बस्ति-कर्म ॥ २८ ॥**

dhātvimḍriyāntaḥ-karaṇa-prasādaṃ dadhācca kāntiṃ dahana-pradīptam |
aśeṣa-doṣopacayaṃ nihanyād abhyasyamānaṃ jala-basti-karma || 28||

2.28. Благодаря практике джала-басти полностью устраняется избыток дош, разжигается огонь [пищеварения] и обретается чистота дхату, индрий и антахкарана.

अथ नेतिः

**सूत्रं वितस्ति-सुस्निग्धं नासानाले प्रवेशयेत् ।
मुखान्निर्गमयेच्चैषा नेतिः सिद्धैर्निगद्यते ॥ २९ ॥**

atha netiḥ
sūtraṃ vitasti-susnigdhaṃ nāsānāle praveśayet |
mukhānnirgamayeccaīṣā netiḥ siddhairnigadyate || 29||

2.29. Нети.

Очень мягкую нить длиной с ладонь (от запястья до кончиков пальцев или

расстояние от большого пальца до мизинца) следует протянуть через нос так, чтобы она вышла через рот. Сиддхи называют это нети.

**कपाल-शोधिनी चैव दिव्य-दृष्टि-प्रदायिनी ।
जत्रूर्ध्व-जात-रोगौधं नेतिराशु निहन्ति च ॥ ३० ॥**

kapāla-śodhinī caiva divya-drṣṭi-pradāyinī |
jatrūrdhva-jāta-rogaudhaṃ netirāśu nihanti ca || 30||

2.30. Нети быстро устраняет болезни, зарождающиеся выше плеч, очищает голову и дарует божественное видение (ясновидение).

**अथ त्राटकम्
निरीक्षेत्रिश्चल-दृशा सूक्ष्म-लक्ष्यं समाहितः ।
अश्रु-सम्पात-पर्यन्तमाचार्यैस्त्राटक स्मृतम् ॥ ३१ ॥**

atha trāṭakam
nirīkṣetriścala-dr̥śā sūkṣma-lakṣyaṃ samāhitaḥ |
aśru-sampāta-paryantamācāryaistrāṭaka smṛtam || 31 ||

2.31. Тратака.

Следует сосредоточенно смотреть неподвижным (немигающим) взглядом на маленький объект до появления слез – это учителя называют траатакой.

**मोचनं नेत्र-रोगाणां तन्द्रादीनां कपाटकम् ।
यत्नतस्त्राटकं गोप्यं यथा हाटक-पेटकम् ॥ ३२ ॥**

mocanaṃ netra-rogaṇāṃ tandrādīnāṃ kapāṭakam |
yatnatastrāṭakaṃ gopyaṃ yahā hāṭaka-peṭakam || 32 ||

2.32. [Она] освобождает от заболеваний глаз, усталости и [закрывает] двери для остальных [болезней]. Следует старательно сохранять траатаку в секрете подобно золотой шкатулке.

**अथ नौलिः
अमन्दावर्त-वेगेन तुन्दं सव्यापसव्यतः ।
नतांसो भ्रामयेदेषा नौलिः सिद्धैः प्रशस्यते ॥ ३३ ॥**

atha nauliḥ
amandāvarta-vegena tundaṃ savyāpasavyataḥ |
natāṃso bhrāmayeḍeṣā nauliḥ siddhaiḥ praśasyate || 33||

2.33. Наули.

Наклонившись вперед, следует интенсивно вращать выпуклый живот (т.е. центральные мышцы живота) влево и вправо. Сиддхи называют это наули.

**मन्दाग्नि-सन्दीपन-पाचनादि-संधापिकानन्द-करी सदैव ।
अशेष-दोष-मय-शोषणी च हठ-क्रिया मौलिरियं च नौलिः ॥ ३४ ॥**

mandāgni-sandīpana-pācanaḍi-saṃdhāpikānanda-karī sadaiva |

aśeṣa-doṣa-maya-śoṣaṇī ca haṭha-kriyā mauliriyam ca nauliḥ || 34||

2.34. Наули разжигает слабый [пищеварительный] огонь, восстанавливает пищеварение, а также вызывает чувство блаженства и устраняет все [дисбалансы] дош. Наули является главной из [очистительных] крий хатха-йоги.

अथ कपालभातिः

**भस्त्रावल्लोह-कारस्य रेच-पूरौ ससम्भ्रमौ ।
कपालभातिर्विख्याता कफ-दोष-विशोषणी ॥ ३५ ॥**

atha kapālabhātiḥ
bhastrāvalloha-kārasya reca-pūrau sasambhramau |
kapālabhātirvikhyātā kapha-doṣa-viśoṣaṇī || 35||

2.35. Капалабхати.

Очень быстрые вдохи и выдохи, подобно кузнечным мехам, известны как капалбхати, иссушающие капха-дошу (очищающие от слизи).

**षट्-कर्म-निर्गत-स्थौल्य-कफ-दोष-मलादिकः ।
प्राणायामं ततः कुर्यादनायासेन सिद्ध्यति ॥ ३६ ॥**

ṣaṭ-karma-nirgata-sthauilya-kapha-doṣa-malādikaḥ |
prāṇāyāmaṁ tataḥ kuryādanāyāseṇa siddhyati || 36||

2.36. Шат-карма устраняет инертность и загрязнения, вызванные избытком капха-доши. Затем следует практиковать пранаяму, и успех достигается без труда.

**प्राणायामैरेव सर्वे प्रशुष्यन्ति मला इति ।
आचार्याणां तु केषांचिदन्यत्कर्म न संमतम् ॥ ३७ ॥**

prāṇāyāmaireva sarve praśuṣyanti malā iti |
ācāryāṇāṁ tu keṣāṁcidanyatkarma na saṁmatam || 37||

2.37. Учителя говорят, что пранаяма действительно устраняет все загрязнения и никакие другие практики не сравнятся с ней.

अथ गज-करणी

**उदर-गत-पदार्थमुद्वमन्ति पवनमपानमुदीर्य कण्ठ-नाले ।
क्रम-परिचय-वश्य-नाडि-चक्रा गज-करणीति निगद्यते हठज्ञैः ॥ ३८ ॥**

atha gaja-karaṇī
udara-gata-padārthamudvamanti pavanamapānamudīrya kaṇṭha-nāle |
krama-paricaya-vaśya-nāḍi-cakrā gaja-karaṇīti nigadyate haṭhajñaiḥ || 38||

2.38. Теперь о гаджа-карани: содержимое желудка извергается посредством поднятия апана-вайю к горлу. Практика гаджа-карани приводит к обретению контроля над нади и чакрами. Так сказано сведущими в хатха-йоге.

**ब्रह्मादयोऽपि त्रिदशाः पवनाभ्यास-तत्पराः ।
अभूवन्नन्तक-भ्यात्तस्मात्पवनमभ्यसेत् ॥ ३९ ॥**

brahmādayo'pi tridaśāḥ pavanābhyāsa-tatparāḥ |
abhūvannantaka-bhyāttasmātpavanamabhyaset || 39||

2.39. Истинно, Брахма и остальные боги, 33 божества Ригведы (12 Адитьев, 8 Васу, 11 Рудр и двое Ашвинов), погружены в практику пранаямы и тем самым избавлены от страха смерти. Поэтому следует практиковать дыхание (пранаяму).

यावद्बद्धो मरुद्-देशे यावच्चित्तं निराकुलम् ।
यावद्दृष्टिर्भ्रुवोर्मध्ये तावत्काल-भयं कुतः ॥ ४० ॥

yāvadbaddho marud-deśe yāvaccittaṃ nirākulam |
yāvadr̥ṣṭirbhruvormadhye tāvatkāla-bhayaṃ kutaḥ || 40||

2.40. Пока дыхание удерживается в теле, ум устойчив, а взгляд устремлен в пространство между бровями, тогда, действительно, откуда [возникнет] страх смерти?

विधिवत्प्राण-संयामैर्नाडी-चक्रे विशोधिते ।
सुषुम्णा-वदनं भित्त्वा सुखाद्विशति मारुतः ॥ ४१ ॥

vidhivatprāṇa-samyāmairnāḍī-cakre viśodhite |
suṣuṃṇā-vadanaṃ bhittvā sukhādvīśati mārutaḥ || 41||

2.41. При должном овладении праной (прана-самьяма) нади и чакры очищаются. Прана вскрывает врата сушумны и легко входит [в нее].

अथ मनोन्मनी
मारुते मध्य-संचारे मनः-स्थैर्यं प्रजायते ।
यो मनः-सुस्थिरी-भावः सैवावस्था मनोन्मनी ॥ ४२ ॥

atha manonmanī
mārute madhya-saṃcāre manaḥ-sthairyaṃ prajāyate |
yo manaḥ-susthirī-bhāvaḥ saivāvasthā manonmanī || 42||

2.42. Манонмани.
Движение праны по срединному каналу вызывает умиротворение (непоколебимость) ума. Эта устойчивость ума и есть состояние манонмани (свободное от мыслей, состояние «не ума»).

तत्-सिद्धये विधानज्ञाश्चित्रान्कुर्वन्ति कुम्भकान् ।
विचित्र कुम्भकाभ्यासाद्विचित्रां सिद्धिमाप्नुयात् ॥ ४३ ॥

tat-siddhaye vidhānāñāścitrāṅkurvanti kumbhakān |
vicitra kumbhakābhyāsādvicitrāṃ siddhimāpnuyāt || 43||

2.43. Для достижения этого знающие выполняют различные кумбхаки (задержки дыхания). Практикой кумбхак могут быть достигнуты удивительные совершенства.

अथ कुम्भक-भेदाः
सूर्य-भेदनमुज्जयी सीत्कारी शीतली तथा ।

भस्त्रिका भ्रामरी मूर्च्छा प्लाविनीत्यष्ट-कुम्भकाः ॥ ४४ ॥

atha kumbhaka-bhedāḥ
sūrya-bhedanamujjāyī sītkārī śītalī tathā |
bhastrikā bhrāmārī mūrcchā plāvinītyaṣṭa-kumbhakāḥ || 44||

2.44. Теперь разновидности кумбхак: сурья-бхедана, уджайи, ситкари, ситали, а также бхастрика, бхрамари, мурчча, плавини – вот 8 кумбхак.

**पूरकान्ते तु कर्तव्यो बन्धो जालन्धराभिधः ।
कुम्भकान्ते रेचकादौ कर्तव्यस्तूड्डियानकः ॥ ४५ ॥**

pūrakānte tu kartavyo bandho jālandharābhidhaḥ |
kumbhakānte recakādau kartavyastūḍḍiyānakaḥ || 45||

2.45. В конце вдоха следует выполнять джаландхара-бандху. В конце кумбхаки и в начале выдоха – уддияна-бандху.

**अधस्तात्कुञ्चनेनाशु कण्ठ-सङ्कोचने कृते ।
मध्ये पश्चिम-तानेन स्यात्प्राणो ब्रह्म-नाडिगः ॥ ४६ ॥**

adhastātkuñcanenāśu kaṇṭha-saṅkocane kṛte |
madhye paścima-tānena syātpṛāṇo brahma-nāḍigaḥ ||

2.46. Посредством быстрого сокращения промежности и сжатия горла становится возможным вхождение праны в брахма-нади через срединный канал в позвоночнике.

**आपानमूर्ध्वमुत्थाप्य प्राणं कण्ठादधो नयेत् ।
योगी जरा-विमुक्तः सन्षोडशाब्द-वया भवेत् ॥ ४७ ॥**

āpānamūrdhvamutthāpya pṛāṇaṃ kaṇṭhādadhō nayet |
yogī jarā-vimuktaḥ sanṣoḍaśābda-vayā bhavet || 47||

2.47. Поднимая апану вверх и опуская прану от горла вниз, йогин освобождается от старения и обретает энергию словно 16-летний.

**अथ सूर्य-भेदनम्
आसने सुखदे योगी बद्ध्वा चैवासनं ततः ।
दक्ष-नाड्या समाकृष्य बहिःस्थं पवनं शनैः ॥ ४८ ॥**

atha sūrya-bhedanam
āsane sukhade yogī baddhvā caivāsanam tataḥ |
dakṣa-nāḍyā samākṛṣya bahiḥstham pavanaṃ śanaiḥ || 48 ||

2.48. Сурья-бхеда.

Йогину [следует принять] удобную асану и удерживать ее, медленно втягивая внешний воздух через правую ноздрю.

आकेशादानखाग्राच्च निरोधावधि कुम्भयेत् ।

ततः शनैः सव्य-नाड्या रेचयेत्पवनं शनैः ॥ ४९ ॥

ākeśādānakhāgrācca nirodhāvadhi kumbhayet |
tataḥ śanaiḥ savya-nāḍyā recayetpavanam śanaiḥ || 49 ||

2.49. [Затем] следует сделать кумбхаку, удерживая [воздух внутри] до тех пор, пока [он не наполнит тело] от кончиков ногтей до волос. После через левую ноздрю делается медленный плавный выдох.

कपाल-शोधनं वात-दोष-घ्नं कृमि-दोष-हृत् ।
पुनः पुनरिदं कार्यं सूर्य-भेदनमुत्तमम् ॥ ५० ॥

kapāla-śodhanam vāta-doṣa-ghnam kṛmi-doṣa-hṛt |
punaḥ punaridaṁ kāryam sūrya-bhedanamuttamam || 50 ||

2.50. [Эта пранаяма] очищает череп, устраняет [дисбаланс] вата-доши, а также уничтожает глистов. Превосходная сурья-бхеда должна выполняться снова и снова.

अथ उज्जायी
मुखं संयम्य नाडीभ्यामाकृष्य पवनं शनैः ।
यथा लगति कण्ठात्तु हृदयावधि स-स्वनम् ॥ ५१ ॥

atha ujjāyī
mukham saṁyamya nāḍībhyāmākṛṣya pavanam śanaiḥ |
yathā lagati kaṅṭhāttu hṛdayāvadhi sa-svanam || 51 ||

2.51. Удджайи.

Закрыв рот, медленно вдохни через обе нади (иду и пингалу) так, чтобы [воздух] шел от горла к сердцу и [производил] громкий звук.

पूर्ववत्कुम्भयेत्प्राणं रेचयेदिडया तथा ।
श्लेष्म-दोष-हरं कण्ठे देहानल-विवर्धनम् ॥ ५२ ॥

pūrvavatkumbhayetprāṇam recayedidayā tathā |
śleṣma-doṣa-haram kaṅṭhe dehānala-vivardhanam || 52 ||

2.52. Выполни задержку дыхания, как описано выше, и выдохни через иду. Эта [пранаяма] удаляет слизь (мокроту) из горла и разжигает пищеварительный огонь.

नाडी-जलोदराधातु-गत-दोष-विनाशनम् ।
गच्छता तिष्ठता कार्यमुज्जाय्याख्यं तु कुम्भकम् ॥ ५३ ॥

nāḍī-jalodarādhātu-gata-doṣa-vināśanam |
gacchatā tiṣṭhatā kāryamujjāyākhyam tu kumbhakam || 53 ||

2.53. [Она] уничтожает [загрязнение] нади, водянку и дисбаланс дхату. Эта кумбхака, называемая удджайи, может выполняться при ходьбе или стоя.

अथ सीत्कारी
सीत्कां कुर्यात्तथा वक्त्रे घ्राणेनैव विजृम्भिकाम् ।
एवमभ्यास-योगेन काम-देवो द्वितीयकः ॥ ५४ ॥

atha sītkārī
sītkāṃ kuryāttathā vaktre ghrāṇenaiva vijṛmbhikām ।
evamabhyāsa-yogena kāma-devo dvitīyakaḥ ॥ 54 ॥

2.54. Ситकारी.

Со звуком «сит» втягивай воздух через рот, [выдыхай] через нос. Практикующий эту [пранаяму] йогин становится вторым Камадевой.

योगिनी चक्र-संमान्यः सृष्टि-संहार-कारकः ।
न क्षुधा न तृषा निद्रा नैवालस्यं प्रजायते ॥ ५५ ॥

yoginī cakra-saṃmānyaḥ sṛṣṭi-saṃhāra-kāraḥ ।
na kṣudhā na tṛṣā nidrā naivālasyaṃ prajāyate ॥ 55 ॥

2.55. Им восхищается круг йогини (йогини-чакра), ему подвластны процессы творения и разрушения, [такой йогин не испытывает] голода, жажды и лени, а также побеждает сон.

भवेत्सत्त्वं च देहस्य सर्वोपद्रव-वर्जितः ।
अनेन विधिना सत्यं योगीन्द्रो भूमि-मण्डले ॥ ५६ ॥

bhavetsattvaṃ ca dehasya sarvopadrava-varjitaḥ ।
anena vidhinā satyaṃ yogīndro bhūmi-maṇḍale ॥ 56 ॥

2.56. Обретается саттва и все дисбалансы в теле уходят. Благодаря этой практике, [садхака] поистине становится владыкой йогинов на земле.

अथ शीतली
जिह्वया वायुमाकृष्य पूर्ववत्कुम्भसाधनम् ।
शनकैर्घ्राण-रन्ध्राभ्यां रेचयेत्पवनं सुधीः ॥ ५७ ॥

atha śītalī
jihvayā vāyumākṛṣya pūrvavatkuṃbha-sādhanam ।
śanakairghrāṇa-randhrābhyāṃ recayet-pavanaṃ sudhīḥ ॥ 57 ॥

2.57. Шитали.

Втянув воздух через язык, следует выполнить кумбхаку, как упоминалось прежде. [Затем] мудрый постепенно делает выдох через две ноздри.

गुल्म-प्लीहादिकान्त्रोगान्ज्वरं पित्तं क्षुधां तृषाम् ।
विषाणि शीतली नाम कुम्भिकेयं निहन्ति हि ॥ ५८ ॥

gulma-plīhādikan-rogānjvaraṃ pittaṃ kṣudhāṃ tṛṣām ।
viṣāṇi śītalī nāma kumbhikēyaṃ nihanti hi ॥ 58 ॥

2.58. Эта кумбхака, называемая шитали, подавляет [действие] ядов, жажду и голод, а также устраняет лихорадку, болезни желчи и селезенки.

अथ भस्त्रिका

ऊर्वोरुपरि संस्थाप्य शुभे पाद-तले उभे ।

पद्मासनं भवेदेतत्सर्व-पाप-प्रणाशनम् ॥ ५९ ॥

atha bhastrikā

ūrvorupari saṁsthāpya śubhe pāda-tale ubhe ।

padmāsanam bhavedetatsarva-pāpa-praṇāśanam ॥ 59 ॥

2.59. Бхастрика.

Помести обе стопы на верхние части бедер подошвами [вверх] удобным образом – это падмасана, которая уничтожает все грехи.

सम्यक्पद्मासनं बद्ध्वा सम-ग्रीवोदरः सुधीः ।

मुखं संयम्य यत्नेन प्राणं घ्राणेन रेचयेत् ॥ ६० ॥

samyakpadmāsanam baddhvā sama-grīvodaraḥ sudhīḥ ।

mukhaṁ saṁyamya yatnena prāṇam ghrāṇena recayet ॥ 60 ॥

2.60. Сидя правильно в падмасане, знающий удерживает шею и живот ровно [на одной линии] и, закрыв рот, делает выдох через нос.

यथा लगति हृत्-कण्ठे कपालावधि सस्वनम् ।

वेगेन पूरयेच्चापि हृत्-पद्मावधि मारुतम् ॥ ६१ ॥

yathā lagati hṛt-kaṇṭhe kapālavadhī sasvanam ।

vegena pūrayeccāpi hṛt-padmāvadhi mārutam ॥ 61 ॥

2.61. Следует быстро сделать вдох со звуком «са» в лотос сердца, наполнив воздухом [область от] сердца и горла вплоть до черепа (головы).

पुनर्विरेचयेत्तद्वत्पूरयेच्च पुनः पुनः ।

यथैव लोहकारेण भस्त्रा वेगेन चाल्यते ॥ ६२ ॥

punarvirecayet tadvatpūrayeccā punaḥ punaḥ ।

yathaiva lohakāreṇa bhastrā vegena cālyate ॥ 62 ॥

2.62. Снова и снова быстро вдыхай и выдыхай подобно тому, как движутся кузнечные меха.

तथैव स्व-शरीर-स्थं चालयेत्पवनं धिया ।

यदा श्रमो भवेद्देहे तदा सूर्येण पूरयेत् ॥ ६३ ॥

tathaiva sva-śarīra-stham cālayetpavanam dhiyā ।

yadā śramo bhaveddehe tadā sūryeṇa pūrayet ॥ 63 ॥

2.63. Следует перемещать таким образом воздух в своем теле (вдыхая и выдыхая), сохраняя устойчивость и осознанность. Почувствовав усталость в теле, нужно вдохнуть через правую ноздрю.

**यथोदरं भवेत्पूर्णमनिलेन तथा लघु ।
धारयेन्नासिकां मध्या-तर्जनीभ्यां विना दृढम् ॥ ६४ ॥**

yathodaram bhavetpūrṇamanilena tathā laghu ।
dhārayennāsikāṃ madhyā-tarjanībhyāṃ vinā dṛḍham ॥ 64 ॥

2.64. Когда живот наполнится воздухом (благодаря вдоху), слегка закрой ноздри, не используя средний и указательный пальцы.

**विधिवत्कुम्भकं कृत्वा रेचयेदिडयानिलम् ।
वात-पित्त-श्लेष्म-हरं शरीराग्नि-विवर्धनम् ॥ ६५ ॥**

vidhivatkumbhakaṃ kṛtvā recayedidāyanilam ।
vāta-pitta-śleṣma-haram śarīrāgni-vivardhanam ॥ 65 ॥

2.65 Сделав задержку должным образом, выдохни через левую ноздрю (ида). [Это] устраняет [дисбаланс] ваты, питты и слизи (капхи) и увеличивает огонь тела.

**कुण्डली बोधकं क्षिप्रं पवनं सुखदं हितम् ।
ब्रह्म-नाडी-मुखे संस्थ-कफाद्य-अर्गल-नाशनम् ॥ ६६ ॥**

kuṇḍalī bodhakaṃ kṣipraṃ pavanaṃ sukhadaṃ hitam ।
brahma-nāḍī-mukhe saṁstha-kaphādy-argala-nāśanam ॥ 66 ॥

2.66. [Бхастрика] быстро пробуждает Кундалини, очищает, благотворна и дарует радость. [Она] уничтожает препятствия, [вызванные] капхой и остальными [дошами], у входа в браhma-нади.

**सम्यग्गात्र-समुद्भूत-ग्रन्थि-त्रय-विभेदकम् ।
विशेषेणैव कर्तव्यं भस्त्राख्यं कुम्भकं त्विदम् ॥ ६७ ॥**

samyaggātra-samudbhūta-granthi-traya-vibhedakam ।
viśeṣeṇaiva kartavyaṃ bhastrākhyāṃ kumbhakaṃ tvidam ॥ 67 ॥

2.67. [Эта пранаяма] развязывает три грантхи, существующие в теле, поэтому обязательно следует практиковать кумбхаку, именуемую бхастрикой.

**अथ भ्रामरी
वेगाद्घोषं पूरकं भृङ्ग-नादं
भृङ्गी-नादं रेचकं मन्द-मन्दम् ।
योगीन्द्राणमेवमभ्यास-योगाच्च
चित्ते जाता काचिदानन्द-लीला ॥ ६८ ॥**

atha bhrāmārī

vegādghoṣaṃ pūrakaṃ bhr̥ṅga-nādaṃ bhr̥ṅgī-nādaṃ recakaṃ manda-mandam |
yogīndrāṇamevamabhyāsa-yogāc citte jātā kācidānanda-īlā || 68 ||

2.68. Бхрамари.

Сделай быстрый вдох, создавая шум, [подобный] жужжанию трутня, а затем медленно выдыхай со звуком, [подобным] жужжанию пчелы. Посредством практики [этой пранаямы садхака] поистине становится владыкой йогоинов, а в [его] сознании возникает игра блаженства.

अथ मूर्च्छा

पूरकान्ते गाढतरं बद्ध्वा जालन्धरं शनैः ।
रेचयेन्मूर्च्छाख्येयं मनो-मूर्च्छा सुख-प्रदा ॥ ६९ ॥

atha mūrccā

pūrakānte gāḍhataram baddhvā jālandharam śanaīḥ |
recayenmūrccākhyeyaṃ mano-mūrccā sukha-pradā || 69 ||

2.69. Мурчха.

В конце вдоха сделай джаландхара бандху, [затем] медленно выдохни. [Эту пранаяму называют] «мурчха» (обморок, замирание), т.к. она останавливает ум и дарует счастье.

अथ प्लाविनी

अन्तः प्रवर्तितोदार-मारुतापूरितोदरः ।
पयस्यगाधेऽपि सुखात्प्लवते पद्म-पत्रवत् ॥ ७० ॥

atha plāvinī

antaḥ pravartitodāra-mārutāpūritodaraḥ |
payasyagādhe'pi sukhātplavate padma-patratvat || 70 ||

2.70. Плавини.

Наполнив живот воздухом до предела, [йогин может] легко держаться на воде подобно тому, как плавают лист лотоса.

प्राणायामस्त्रिधा प्रोक्तो रेच-पूरक-कुम्भकैः ।

सहितः केवलश्चेति कुम्भको द्विविधो मतः ॥ ७१ ॥

prāṇāyāmastridhā prokto reca-pūraka-kumbhakaiḥ |
sahitaḥ kevalaśceti kumbhako dvividho mataḥ || 71 ||

2.71. Сказано, что пранаяма – трехчастна: выдох (речака), вдох (пурака) и задержка (кумбхака). Известно [также] два вида кумбхаки: сахита (связанная со вдохом и выдохом) и кевала (спонтанная, не привязанная ко вдоху или выдоху).

यावत्केवल-सिद्धिः स्यात्सहितं तावदभ्यसेत् ।

रेचकं पूरकं मुक्त्वा सुखं यद्वायु-धारणम् ॥ ७२ ॥

yāvatkevala-siddhiḥ syātsahitaṃ tāvadabhyaset |

recakaṃ pūraṃ muktṃ sukhaṃ yadvāyu-dhāraṇam || 72 ||

2.72. Пока не достигнуто совершенство в кевале, до тех пор практикуется сахита [кумбхака]. Освободившись от выдоха и вдоха, [йогин] легко задерживает дыхание.

**प्राणायामोऽयमित्युक्तः स वै केवल-कुम्भकः ।
कुम्भके केवले सिद्धे रेच-पूरक-वर्जिते ॥ ७३ ॥**

prāṇāyāmo'yamityuktaḥ sa vai kevala-kumbhakaḥ ।
kumbhake kevale siddhe reca-pūraḥ-varjite || 73 ||

2.73. Пранаяма, о которой шла речь, – это и есть воистину кевала-кумбхака. В совершенной кевала-кумбхаке отсутствует вдох и выдох.

**न तस्य दुर्लभं किञ्चित्त्रिषु लोकेषु विद्यते ।
शक्तः केवल-कुम्भेन यथेष्टं वायु-धारणात् ॥ ७४ ॥**

na tasya durlabhaṃ kiñcitraḥ lokaḥ vidyate ।
śaktaḥ kevala-kumbhena yatheṣṭaṃ vāyu-dhāraṇāt || 74 ||

2.74. Нет ничего, известного в трех мирах, что было бы трудно достичь тому, кто способен по своему желанию останавливать дыхание с помощью кевала-кумбхаки.

**राज-योग-पदं चापि लभते नात्र संशयः ।
कुम्भकात्कुण्डली-बोधः कुण्डली-बोधतो भवेत् ।
अनर्गला सुषुम्णा च हठ-सिद्धिश्च जायते ॥ ७५ ॥**

rāja-yoga-padaṃ cāpi labhate nātra saṃśayaḥ ।
kumbhakātkuṇḍalī-bodhaḥ kuṇḍalī-bodhato bhavet ।
anargalā suṣuṃṇā ca haṭha-siddhiśca jāyate || 75 ||

2.75. Более того, достигается состояние раджа-йоги, здесь нет сомнений. Посредством кумбхаки пробуждается Кундалини, Она становится пробужденной. Сушумна очищается и обретается совершенство в хатха[-йоге].

**हठं विना राजयोगो राज-योगं विना हठः ।
न सिध्यति ततो युग्ममनिषत्तेः समभ्यसेत् ॥ ७६ ॥**

haṭhaṃ vinā rājayogo rāja-yogaṃ vinā haṭhaḥ ।
na sidhyati tato yugmamaṇiṣatteḥ samabhyaset || 76 ||

2.76 Нельзя достичь совершенства в хатха[-йоге] без раджа-йоги, и в раджа-йоге – без хатха[-йоги]. Поэтому совершенство обретается через практику обеих.

कुम्भक-प्राण-रोधान्ते कुर्याच्चित्तं निराश्रयम् ।

एवमभ्यास-योगेन राज-योग-पदं व्रजेत् ॥ ७७ ॥

kumbhaka-prāṇa-rodhānte kuryāccittaṃ nirāśrayam ।
evamabhyāsa-yogena rāja-yoga-padaṃ vrajet ॥ 77 ॥

2.77. [Во время] кумбхаки при остановке праны сознание становится безопорным. Посредством практики [такой] йоги достигается состояние раджа-йоги.

वपुः कृशत्वं वदने प्रसन्नता
नाद-स्फुटत्वं नयने सुनिर्मले ।
अरोगता बिन्दु-जयोऽग्नि-दीपनं
नाडी-विशुद्धिर्हठ-सिद्धि-लक्षणम् ॥ ७८ ॥

इति हठ-प्रदीपिकायां द्वितीयोपदेशः ।

vapuḥ kṛśatvaṃ vadane prasannatā
nāda-sphuṭatvaṃ nayane sunirmale ।
arogatā bindu-jayo'gni-dīpanaṃ
nāḍī-viśuddhirhaṭha-siddhi-lakṣaṇam ॥ 78 ॥

iti haṭha-pradīpikāyāṃ dvitīyopadeśaḥ ।

2.78. Признаки совершенства в хатха[-йоге]: худощавое тело, сияющее (внутренней чистотой) лицо, проявление звука нады, ясный взгляд, отсутствие болезней, контроль бинду, хороший пищеварительный огонь и чистые нади.

Глава 3. Мудры

सशैलवनधात्रीणां यथाधारोऽअहिनायकः ।
सर्वेषां योगतंत्राणां तथाधारो हि कुंडली ॥१॥

sa-śaila-vana-dhātrīṇāṃ yathādhāro.ahi-nāyakaḥ ।
sarveṣāṃ yoga-tantrāṇāṃ tathādhāro hi kuṇḍalī ॥1 ॥

3.1. Как змей (Шеша) поддерживает землю со всеми ее горами и лесами, так и Кундалини является поддержкой всех практик йоги и тантры.

सुप्ता गुरुप्रसादेन यदा जागर्ति कुंडली ।
तदा सर्वाणि पद्मानि भिद्यन्ते ग्रंथयोऽपि च ॥२॥

suptā guru-prasādena yadā jāgarti kuṇḍalī ।
tadā sarvāṇi padmāni bhidyante granthayo.apī ca ॥2 ॥

3.2. Когда по милости Гуру спящая Кундалини пробуждается, тогда [она] пронзает все чакры и грантхи.

प्राणस्य शून्यपदवी तदा राजपथायते ।
तदा चित्तं निरालम्बं तदा कालस्य वञ्चनम् ॥३॥

prāṇasya śūnya-padavī tadā rājapathāyate ।
tadā cittam nirālambam tadā kālasya vañcanam ॥3 ॥

3.3. Когда прана идет по пути пустоты (по сушумне), тогда [этот] путь становится королевским, тогда читта освобождается от привязанностей и побеждается смерть.

सुषुम्णा शून्यपदवी ब्रह्मरन्ध्रः महापथः ।
श्मशानं शाम्भवी मध्यमार्गश् चेत्येकवाचकाः ॥४॥

suṣumṇā śūnya-padavī brahmarandhraḥ mahāpathaḥ ।
śmaśānaṃ śāmbhavī madhya-mārgaś cetyeka-vācakāḥ ॥4 ॥

3.4. Сушумна, шунья-падави, брахмарандхра, махапатха, шамашана, шамбхави, мадхья-марга – имена одного и того же.

तस्मात् सर्वप्रयत्नेन प्रबोधयितुम् ईश्वरीम् ।
ब्रह्मद्वारमुखे सुप्तां मुद्राभ्यासं समाचरेत् ॥५॥

tasmāt sarva-prayatnena prabodhayitum īśvarīm ।
brahma-dvāra-mukhe suptāṃ mudrābhyāsaṃ samācaret ॥5 ॥

3.5. Поэтому богиня, спящая у двери Брахмы, должна постоянно пробуждаться практикой мудр, совершаемой с должным усилием.

महामुद्रा महाबन्धो महावेधश् च खेचरी ।
उड्डीयानं मूलबन्धश् च बन्धो जालन्धराभिधः ॥६॥

mahāmudrā mahābandho mahāvedhaś ca khecarī ।
uḍḍīyānaṁ mūlabandhaś ca bandho jālandharābhidhaḥ ॥6॥

3.6. Махамудра, махабандха, махаведха, кхечари, уддияна-бандха, мула-бандха и бандха, известная как джаландхара,...

करणी विपरीताख्या वज्रोली शक्तिचालनम् ।
इदं हि मुद्रादशकं जरामरणनाशनम् ॥७॥

karaṇī viparītākhyā vajrolī śakti-cālanam ।
idaṁ hi mudrā-daśakaṁ jarā-maraṇa-nāśanam ॥7॥

3.7. ...विपारिता-कारानि, वाज्रोली и शक्ति-चालाना – поистине, эти 10 мудр побеждают старость и смерть.

आदिनाथोदितं दिव्यम् अष्टैश्वर्यप्रदायकम् ।
वल्लभं सर्वसिद्धानां दुर्लभं मरुताम् अपि ॥८॥

ādināthoditaṁ divyam aṣṭaiśvarya-pradāyakam ।
vallabhaṁ sarva-siddhānāṁ durlabhaṁ marutām api ॥8॥

3.8. Адинатх сказал, что они даруют восемь божественных сил. Они очень ценятся всеми сиддхами и труднодостижимы даже для богов.

गोपनीयं प्रयत्नेन यथा रत्नकरण्डकम् ।
कस्यचिन् नैव वक्तव्यं कुलस्त्रीसुरतं यथा ॥९॥

gopaṇīyaṁ prayatnena yathā ratna-karaṇḍakam ।
kasyacin naiva vaktavyaṁ kula-strī-surataṁ yathā ॥9॥

3.9. Они должны оставаться в секрете подобно шкатулке с драгоценностями; никому не стоит рассказывать о них, как не говорят другим об интимных отношениях с женщиной.

अथ महामुद्रा
पादमूलेन वामेन योनिं सम्पीड्य दक्षिणाम् ।
प्रसारितं पदं कृत्वा कराभ्यां धारयेद् दृढम् ॥१०॥

atha mahā-mudrā
pāda-mūlena vāmena yonim sampīḍya dakṣiṇām ।
prasāritaṁ padaṁ kṛtvā kara-ābhyāṁ dhārayed dṛḍham ॥10॥

3.10. Махамудра.

Вдави левую пятку в промежность, вытяни вперед правую ногу и руками крепко ухватись за [стопу] вытянутой ноги.

कण्ठे बन्धं समारोप्य धारयेद् वायुम् ऊर्ध्वतः ।
यथा दण्डहतः सर्पो दण्डाकारः प्रजायते ॥११॥

kaṅṭhe bandhaṁ samāropya dhārayed vāyum ūrdhvataḥ ।
yathā daṇḍa-hataḥ sarpo daṇḍākāraḥ prajāyate ॥11॥

ऋज्वीभूता तथा शक्तिः कुण्डली सहसा भवेत् ।
तदा सा मरणावस्था जायते द्विपुटाश्रया ॥१२॥

r̥jvī-bhūtā tathā śaktiḥ kuṇḍalī sahasā bhavet ।
tadā sā maraṇāvasthā jāyate dvi-putāśrayā ॥12॥

3.11-3.12. Выполни бандху в области горла и удерживай вайю (прану) вверх. Как змея, ударенная палкой, принимает форму палки, [то есть] становится прямой, так и Кундалини шакти быстро становится такой. Два других канала (ида и пингала) тогда становятся мертвыми.

ततः शनैः शनैर् एव रेचयेन् नैव वेगतः ।
इयं खलु महामुद्रा महासिद्धैः प्रदर्शिता ॥१३॥

tataḥ śanaiḥ śanair eva recayen naiva vegataḥ ।
iyam̐ khalu mahāmudrā mahā-siddhaiḥ pradarśitā ॥13॥

3.13. Затем очень медленно следует выдохнуть, не быстро. Поистине, это махамудра, поведенная Махасиддхами.

महाक्लेशादयो दोषाः क्षीयन्ते मरणादयः ।
महामुद्रां च तेनैव वदन्ति विबुधोत्तमाः ॥१४॥

mahā-kleśādayo doṣāḥ kṣīyante maraṇādayaḥ ।
mahā-mudrām̐ ca tenaiva vadanti vibudhottamāḥ ॥14॥

3.14. [Она] устраняет сильные страдания, недостатки [в теле] и смерть. Поэтому лучшие из мудрецов называют ее махамудрой.

चन्द्राङ्गे तु समभ्यस्य सूर्याङ्गे पुनर् अभ्यसेत् ।
यावत्तुल्या भवेत् सङ्ख्या ततो मुद्रां विसर्जयेत् ॥१५॥

candrāṅge tu samabhyasya sūryāṅge punar abhyaset ।
yāvat-tulyā bhavet saṅkhyā tato mudrām̐ visarjayet ॥15॥

3.15. После практики на левой стороне, практикуй на правой стороне. Когда число [повторений] станет равным, тогда следует остановить [выполнение] мудры.

न हि पथ्यम् अपथ्यं वा रसाः सर्वेऽपि नीरसाः ।
अपि भुक्तं विषं घोरं पीयूषम् अपि जीर्यति ॥१६॥

na hi pathyam apathyam vā rasāḥ sarve api nīrasāḥ ।
api bhuktaṁ viṣaṁ ghoraṁ pīyūṣam api jīryati ॥16॥

3.16. Нет [для практикующего] здоровой или нездоровой пищи, со вкусом или без вкуса. Даже самый ужасный яд усваивается как нектар.

क्षयकुष्ठगुदावर्तगुल्माजीर्णपुरोगमाः ।
तस्य दोषाः क्षयं यान्ति महामुद्रां तु योऽभ्यसेत् ॥१७॥

kṣaya-kuṣṭha-gudāvarta-gulmājīrṇa-purogamāḥ ।
tasya doṣāḥ kṣayaṁ yānti mahāmudrāṁ tu yo.abhyaset ॥17॥

3.17. Болезни: проказу, запор, увеличение селезенки, расстройство желудка и другие, [вызванные] дисбалансом дош, – все побеждает практика махамудры.

कथितेयं महामुद्रा महासिद्धिकरा नृणाम् ।
गोपनीया प्रयत्नेन न देया यस्य कस्यचित् ॥१८॥

kathiteyaṁ mahāmudrā mahā-siddhi-karā nṛṇām ।
gopanīyā prayatnena na deyaḥ yasya kasyacit ॥18॥

3.18. Так описана махамудра, дарующая людям великие сиддхи. Следует бережно хранить ее в тайне, не открывая никому.

अथ महाबन्धः
पार्श्वि वामस्य पादस्य योनिस्थाने नियोजयेत् ।
वामोरूपरि संस्थाप्य दक्षिणं चरणं तथा ॥१९॥

atha mahā-bandhaḥ
pārṣṇim vāmasya pādasya yoni-sthāne niyojayet ।
vāmorūpari saṁsthāpya dakṣiṇaṁ caraṇaṁ tathā ॥19॥

3.19. Маха-бандха.

Пятку левой ноги прижми к промежности, ступню правой ноги положи на левое бедро.

पूरयित्वा ततो वायुं हृदये चुबुकं दृढम् ।
निष्पीड्य योनिमाकुञ्च्य मनोमध्ये नियोजयेत् ॥२०॥

pūrayitvā tato vāyuṁ hṛdaye cubukaṁ dṛḍham ।
niṣpīḍya yonimākuñcya mano-madhya niyojayet ॥20॥

3.20. Затем, вдохнув прану в сердце, плотно прижми подбородок [к груди], сожми йони (промежность) и направь ум в центр (в сушумну или центр своего существа).

धारयित्वा यथाशक्ति रेचयेद् अनिलं शनैः ।
सव्याङ्गे तु समभ्यस्य दक्षाङ्गे पुनर् अभ्यसेत् ॥२१॥

dhārayitvā yathā-śakti recayed anilarṁ śanaiḥ |
savyāṅge tu samabhyasya dakṣāṅge punar abhyaset ||21 ||

3.21. Задержав дыхание согласно своим возможностям, медленно выдохни. [Совершив практику] на левой стороне, практикуй [так же] на правой стороне (т.е. прижимая пятку правой ноги к промежности).

मतम् अत्र तु केषांचित् कण्ठबन्धं विवर्जयेत् ।
राजदन्तस्थजिह्वाया बन्धः शस्तो भवेद् इति ॥२२॥

matam atra tu keṣāṁcit kaṅṭha-bandham vivarjayet |
rāja-danta-stha-jihvāyā bandhaḥ śasto bhaved iti ||22 ||

3.22. Некоторые считают, что не нужно делать горловой замок. [Вместо этого] рекомендуется сделать бандху языком, прижав [его] к передним зубам.

अयं तु सर्वनाडीनाम् ऊर्ध्वं गतिनिरोधकः ।
अयं खलु महाबन्धो महासिद्धिप्रदायकः ॥२३॥

ayaṁ tu sarva-nāḍīnām ūrdhvaṁ gati-nirodhakaḥ |
ayaṁ khalu mahā-bandho mahā-siddhi-pradāyakaḥ ||23 ||

3.23. Эта [бандха] останавливает движение [праны] вверх по всем нади (кроме сушумны). Воистину, махабандха дарует махасиддхи.

कालपाशमहाबन्धविमोचनविचक्षणः ।
त्रिवेणीसङ्गमं धत्ते केदारं प्रापयेन् मनः ॥२४॥

kāla-pāśa-mahā-bandha-vimocana-vicakṣaṇaḥ |
triveṇī-saṅgamaṁ dhatte kedāraṁ prāpayen manaḥ ||24 ||

3.24. Махабандха определенно освобождает от оков смерти. [Она] дарует объединение трех потоков (ида, пингала и сушумна), и ум достигает Кедара (местопребывание Шивы, пространство между бровями).

रूपलावण्यसम्पन्ना यथा स्त्री पुरुषं विना ।
महामुद्रामहाबन्धौ निष्फलौ वेधवर्जितौ ॥२५॥

rūpa-lāvaṇya-sampannā yathā strī puruṣaṁ vinā |
mahā-mudrā-mahā-bandhau niṣphalau vedha-varjitaḥ ||25 ||

3.25. Так же как прекрасная женщина [бесплодна] без мужчины, так и махамудра и махабандха не дадут плодов без махаведхи.

अथ महावेधः
महाबंधस्थितो योगी कृत्वा पूरकमेकधीः ।
वायूनां गतिमावृत्य निभृतं कंठमुद्रया ॥२६॥

atha mahā-vedhaḥ
mahā-bandha-sthito yogī kṛtvā pūrakam eka-dhīḥ ।
vāyūnām gatim āvṛtya nibhṛtaṁ kaṇṭha-mudrayā ॥26॥

3.26. Махаведха.

Находясь в махабандхе, йогин должен сделать вдох и сконцентрироваться, остановив поток праны с помощью кантха-мудры (горлового замка).

**समहस्तयुगो भूमौ स्फिचौ संताडयेच्छनैः ।
पुटद्वयमतिक्रम्य वायुः स्फुरति मध्यगः ॥२७॥**

sama-hasta-yugo bhūmau sphicau sanāḍayec chanaiḥ ।
puṭa-dvayam atikramya vāyuh sphurati madhyagaḥ ॥27॥

3.27. [Расположив] руки параллельно, он должен мягко ударять ягодицами о землю. Тогда прана, которая обычно течет по двум каналам (иде и пингале), входит в средний [канал сушумна].

**सोमसूर्याग्निसंबंधो जायते चामृताय वै ।
मृतावस्था समुत्पन्ना ततो वायुं विरेचयेत् ॥२८॥**

soma-sūryāgni-sambandho jāyate cāmṛtayā vai ।
mṛtāvasthā samutpannā tato vāyurṁ virecayet ॥28॥

3.28. В соединении солнца, луны и огня (пингалы, иды и сушумны) действительно рождается амрита. Возникает состояние, подобное смерти. Затем следует сделать выдох.

**महावेधोऽयमभ्यासान्महासिद्धिप्रदायकः ।
वलीपलितवेपघ्नः सेव्यते साधकोत्तमैः ॥२९॥**

mahā-vedhoayam abhyāsān mahā-siddhi-pradāyakaḥ ।
valī-palita-vepa-ghnaḥ sevyate sādhakottamaiḥ ॥29॥

3.29. Это махаведха, практика которой дает великие совершенства. Она устраняет морщины, седые волосы и старческую дрожь, поэтому лучшие из садхаков посвящают себя ей.

**एतत्त्रयं महागुह्यं जरामृत्युविनाशनम् ।
वह्निवृद्धिकरं चैव ह्यणिमादिगुणप्रदम् ॥३०॥**

etat trayam mahā-guhyam jarā-mṛtyu-vināśanam ।
vahni-vṛddhi-karam caiva hyaṇimādi-guṇa-pradam ॥30॥

3.30. Эти три (махамудра, махабандха и махаведха) должны держаться в великой тайне. Они побеждают старость и смерть, делают сильнее пищеварительный огонь и даруют такие [совершенные] качества, как анима и т.д.

अष्टधा क्रियते चैव यामे यामे दिने दिने ।
पुण्यसंभारसंधायि पापौघभिदुरं सदा ।
सम्यक्शिक्षावतामेवं स्वल्पं प्रथमसाधनम् ॥३१॥

aṣṭadhā kriyate caiva yāme yāme dine dine ।
puṇya-saṁbhāra-sandhāya pāpaugha-bhiduraṁ sadā ।
samyak-śikṣāvatām evaṁ svalpaṁ prathama-sādhanam ॥31॥

3.31. Если делать их ежедневно каждые три часа, то есть восемь раз в день, обретается множество добродетелей и разрушается множество грехов. Даже имея правильные наставления, их практику нужно начинать очень постепенно.

अथ खेचरी
कपालकुहरे जिह्वा प्रविष्टा विपरीतगा ।
भ्रुवोरंतर्गता दृष्टिर्मुद्रा भवति खेचरी ॥३२॥

atha khecarī
kapāla-kuhare jihvā praviṣṭā viparītagā ।
bhruvor antargatā dṛṣṭir mudrā bhavati khecarī ॥32॥

3.32. Кхечари-мудра.
Язык следует увести назад в полость черепа, взгляд – направить внутрь между бровей. Эта мудра есть кхечари.

छेदनचालनदोहैः कलां क्रमेणाथ वर्धयेत्तावत् ।
सा यावद् भ्रूमध्यं स्पृशति तदा खेचरीसिद्धिः ॥३३॥

chedana-cālana-dohaiḥ kalāṁ krameṇātha vardhayet tāvat ।
sā yāvad bhrū-madhyam sprśati tadā khecarī-siddhiḥ ॥33॥

3.33. Подрежь [связку под языком], двигай и вытягивай язык, пока он таким образом не удлинится настолько, чтобы коснуться пространства между бровями. Тогда [обретается] совершенство кхечари.

सुहीपत्रनिभं शस्त्रं सुतीक्ष्णं स्निग्धनिर्मलम् ।
समादाय ततस्तेन रोममात्रं समुच्छिनेत् ॥३४॥

suhī-patra-nibhaṁ śastraṁ sutīkṣṇaṁ snigdha-nirmalam ।
samādāya tatas tena roma-mātraṁ samucchineta ॥34॥

3.34. [Следует взять] чистый, тонкий как лист молочая, острый, увлажненный нож. Сделав так, подрежь [связку под языком] на ширину волоса.

ततः सैन्धवपथ्याभ्यां चूर्णिताभ्यां प्रघर्षयेत् ।
पुनः सप्तदिने प्राप्ते रोममात्रं समुच्छिनेत् ॥३५॥

tataḥ saindhava-pathyābhyāṁ cūrṇitābhyāṁ pragharṣayet ।
punaḥ sapta-dine prāpte roma-mātraṁ samucchineta ॥35॥

3.35. Затем вотри туда смесь соли и куркумы. Через семь дней опять подрежь на ширину волоса.

**एवं क्रमेण षण्मासं नित्यं युक्तः समाचरेत् ।
षण्मासाद्रसनामूलशिराबंधः प्रणश्यति ॥३६॥**

evaṁ krameṇa ṣaṇ-māsaṁ nityaṁ yuktaḥ samācaret ।
ṣaṇmāsād rasanā-mūla-śirā-bandhaḥ praṇaśyati ॥36॥

3.36. Так надо делать без перерыва шесть месяцев. Через шесть месяцев связка под языком (уздечка языка) будет перерезана.

**कलां पराङ्मुखीं कृत्वा त्रिपथे परियोजयेत् ।
सा भवेत् खेचरी मुद्रा व्योमचक्रं तदुच्यते ॥३७॥**

kalāṁ parāṅmukhīṁ kṛtvā tripathe pariyojayet ।
sā bhavet khecarī mudrā vyoma-cakraṁ tad ucyate ॥ 37॥

3.37. Обратив язык назад, следует соединить его с тремя нади. Это – кхечари-мудра, также называемая вьома-чакра.

**रसनामूर्ध्वगां कृत्वा क्षणार्धमपि तिष्ठति ।
विषैर् विमुच्यते योगी व्याधिमृत्युजरादिभिः ॥३८॥**

rasanām ūrdhvagāṁ kṛtvā kṣaṇārdham api tiṣṭhati ।
viṣair vimucyate yogī vyādhi-mṛtyu-jarādibhiḥ ॥ 38॥

3.38. Йогин, который повернул язык вверх хоть на полсекунды, освобождается от ядов, болезней, старости, смерти и т.д.

**न रोगो मरणं तन्द्रा न निद्रा न क्षुधा तृषा ।
न च मूर्च्छा भवेत्तस्य यो मुद्रां वेत्ति खेचरीम् ॥३९॥**

na rogo maraṇaṁ tandrā na nidrā na kṣudhā tṛṣā ।
na ca mūrccchā bhavet tasya yo mudrāṁ vetti khecarīm ॥ 39॥

3.39. Нет болезни, смерти и усталости, нет сонливости, голода и жажды, нет бессознательного (обморочного) состояния для того, кто выполняет кхечари-мудру.

**पीड्यते न स रोगेण लिप्यते न च कर्मणा ।
बाध्यते न स कालेन यो मुद्रां वेत्ति खेचरीम् ॥४०॥**

pīḍyate na sa rogeṇa lipyate na ca karmaṇā ।
bādhyate na sa kālena yo mudrāṁ vetti khecarīm ॥ 40॥

3.40. Тот, кто знает кхечари-мудру, не подвержен болезням, не загрязняется действиями и свободен от уз времени и смерти.

चित्तं चरति खे यस्माज्जिह्वा चरति खे गता ।
तेनैषा खेचरी नाम मुद्रा सिद्धैर्निरूपिता ॥४१॥

cittaṃ carati khe yasmāj jihvā carati khe gatā ।
tenaiṣā khecarī nāma mudrā siddhair nirūpitā ॥41॥

3.41. Сознание движется в пространстве [Брахмана], потому что язык уходит [назад] и движется в пространстве [неба]. Поэтому совершенные выбрали для этой мудры название «кхечари».

खेचर्या मुद्रितं येन विवरं लम्बिकोर्ध्वतः ।
न तस्य क्षरते बिन्दुः कामिन्याः श्लेषितस्य च ॥ ४२ ॥

khecaryā mudritaṃ yena vivaraṃ lambikordhvataḥ ।
na tasya kṣarate binduḥ kāmīnyāḥ śleṣitasya ca ॥ 42 ॥

3.42. Эта кхечари-мудра [закрывает] полость мягкого неба снизу вверх, поэтому бинду не может быть потеряно даже в объятиях любимой женщины.

चलितोऽपि यदा बिन्दुः सम्प्राप्तो योनि-मण्डलम् ।
व्रजत्यूर्ध्वं हतः शक्त्या निबद्धो योनि-मुद्रया ॥ ४३ ॥

calito'pi yadā binduḥ samprāpto yoni-maṇḍalam ।
vrajatyūrdhvaṃ hṛtaḥ śaktyā nibaddho yoni-mudrayā ॥ 43 ॥

3.43. Даже когда бинду выходит [из тела] и достигает области йони (йони-мандалы), оно может быть втянуто назад вверх с усилием благодаря йони-мудре.

ऊर्ध्व-जिह्वः स्थिरो भूत्वा सोमपानं करोति यः ।
मासार्धेन न सन्देहो मृत्युं जयति योगवित् ॥ ४४ ॥

ūrdhva-jihvaḥ sthīro bhūtvā somapānaṃ karoti yaḥ ।
māsārdhena na sandeho mṛtyuṃ jayati yogavit ॥ 44 ॥

3.44. Практикующий йогу, чей язык направлен вверх, постоянно пьет сому. Через половину месяца он несомненно победит смерть.

नित्यं सोम-कला-पूर्णं शरीरं यस्य योगिनः ।
तक्षकेणापि दष्टस्य विषं तस्य न सर्पति ॥ ४५ ॥

nityaṃ soma-kalā-pūrṇaṃ śarīraṃ yasya yoginaḥ ।
takṣakeṇāpi daṣṭasya viṣaṃ tasya na sarpati ॥ 45 ॥

3.45. Тот йогин, чье тело постоянно наполняется сомой (нектаром луны), не испытает вреда даже от яда укуса Такшаки (змеиного демона).

इन्धनानि यथा वह्निस् तैलवर्ति च दीपकः ।
तथा सोमकलापूर्णं देही देहं न मुञ्चति ॥४६॥

indhanāni yathā vahnis taila-varti ca dīpakaḥ |
tathā soma-kalā-pūrṇaṁ dehī dehaṁ na muñcati || 46 ||

3.46. Подобно тому, как огонь не исчезает благодаря топливу и свет не исчезает благодаря масляному фитилю, так душа не покидает тело, пока оно полно лунного нектара.

**गोमांसं भक्षयेन् नित्यं पिबेद् अमरवारुणीम् ।
कुलीनं तम् अहं मन्ये चेतरे कुलघातकाः ॥४७॥**

gomāmsaṁ bhakṣayen nityaṁ pibed amara-vāruṇīm |
kulīnaṁ tam ahaṁ manye cetare kula-ghātakāḥ || 47 ||

3.47. Тот, кто поедает мясо коровы (го), постоянно пьет вино бессмертия (амараваруни) – того Я отношу к достойной семье (кула). Все остальные – разрушители кулы.

**गोशब्देनोदिता जिह्वा तत् प्रवेशो हि तालुनि ।
गोमांसभक्षणं तत् तु महापातकनाशनम् ॥४८॥**

go-śabdenoditā jihvā tat praveśo hi tāluni |
go-māmsa-bhakṣaṇaṁ tat tu mahā-pāta-ka-nāśanam || 48 ||

3.48. «Го» означает «язык». Он входит в верхнее небо. Это «поедание мяса коровы» (кхечари-мудра), безусловно, уничтожает все грехи.

**जिह्वाप्रवेशसम्भूतवह्निनोत्पादितः खलु ।
चन्द्रात् स्रवति यः सारः सा स्याद् अमरवारुणी ॥४९॥**

jihvā-praveśa-sambhūta-vahninotpāditaḥ khalu |
candrāt sravati yaḥ sāraḥ sā syād amara-vāruṇī || 49 ||

3.49. Благодаря огню, который разгорается при проникновении языка (в верхнее небо), возникает лунный поток. Это и есть вино бессмертия (амара-варуни).

**चुम्बन्ती यदि लम्बिकाग्रम् अनिशं जिह्वारसस्यन्दिनी
सक्षारा कटुकाम्लदुग्धसदृशी मध्वाज्यतुल्या तथा ।
व्याधीनां हरणं जरान्तकरणं शस्त्रागमोदीरणं"
तस्य स्याद् अमरत्वम् अष्टगुणितं सिद्धाङ्गनाकर्षणम् ॥५०॥**

cumbantī yadi lambikāgram aniśaṁ jihvā-rasa-syandinī
sa-kṣārā kaṭukāmla-dugdha-sadrśī madhvājya-tulyā tathā |
vyādhīnāṁ haraṇaṁ jarānta-karaṇaṁ śastrāgamodīraṇaṁ
tasya syād amaratvam aṣṭa-guṇitaṁ siddhāṅganākaraṇam ||50||

3.50. Когда кончик языка постоянно прижимается к верхнему небу, лунный нектар течет и имеет солоноватый, кислый и острый вкус, [затем] подобен молоку, топленому маслу, меду. Таким образом происходит избавление от смертельных

болезней, старения и поражения оружием. Это ведет к бессмертию, обретению восьми сиддх и привлечению совершенных женщин.

मूर्ध्नः षोडश-पत्र-पद्म-गलितं प्राणादवाप्तं हठाद्
ऊर्ध्व्हास्यो रसनां नियम्य विवरे शक्तिं परां चिन्तयन् ।
उत्कल्लोल-कला-जलं च विमलं धारामयं यः पिबेन्
निर्व्याधिः स मृणाल-कोमल-वपुर्योगी चिरं जीवति ॥ ५१ ॥

mūrdhnaḥ ṣoḍaśa-patra-padma-galitaṁ prāṇād avāptaṁ haṭhād
ūrdhvhāsyo rasanām niyamya vivare śaktiṁ parām cintayan ।
utkallola-kalā-jalaṁ ca vimalaṁ dhārāmayam yaḥ piben
nirvyādhīḥ sa mṛṇāla-komala-vapur yogī ciram jīvati ॥ 51 ॥

3.51. Благодаря [контролю] праны, достигаемому хатха-йогой, капли [амриты] стекают из области головы в шестнадцатилепестковый лотос (вишуддха-чакра), когда йогин удерживает язык обращенным вверх в полость [горла]. Тогда следует созерцать Высшую Шакти (Кундалини). Йогин, который пьет чистый поток нектара, освобождается от болезней, живет долго, сохраняет тело прекрасным и гибким, как стебель лотоса.

यत् प्रालेयं प्रहितसुषिरं मेरुमूर्धान्तरस्थं
तस्मिन्सु तत्त्वं प्रवदति सुधीस् तन्मुखं निम्नगानाम् ।
चन्द्रात् सारः स्रवति वपुषस् तेन मृत्युर् नराणां
तद् बध्नीयात् सुकरणम् अधो नान्यथा कायसिद्धिः ॥ ५२ ॥

yat prāleyam prahita-suṣiraṁ meru-mūrdhāntara-stham
tasmiṁsu tattvaṁ pravadati sudhīḥ tan-mukhaṁ nimnagānām ।
candrāt sārāḥ sravati vapuṣas tena mṛtyur narāṇām
tad badhnīyāt sukaraṇam adho nānyathā kāya-siddhiḥ ॥ 52 ॥

3.52. Растаявший [нектар] истекает в полость (пространство головы) из вершины Меру – так мудрые говорят о Высшей Реальности, о главной среди всех рек (то есть о сушумне). Сущность тела (нектар) течет из луны [вниз], поэтому люди умирают. Следует хорошо практиковать ее (кхечари-мудру), иначе кайя-сиддхи не будут достигнуты.

सुषिरं ज्ञान-जनकं पञ्च-स्रोतः-समन्वितम् ।
तिष्ठते खेचरी मुद्रा तस्मिन्सून्ये निरञ्जने ॥ ५३ ॥

suṣiraṁ jñāna-janakaṁ pañca-srotaḥ-samanvitaṁ ।
tiṣṭhate khecarī mudrā tasmin śūnye nirañjane ॥53 ॥

3.53. [Эта] полость (пространство) связана с пятью потоками, порождающими знание. В этой безупречной пустоте [пусть] находится кхечари-мудра.

एकं सृष्टिमयं बीजमेका मुद्रा च खेचरी ।
एको देवो निरालम्ब एकावस्था मनोन्मनी ॥ ५४ ॥

ekam sṛṣṭimayaṁ bījam ekā mudrā ca khecarī ।

eko devo nirālamba ekāvasthā manonmanī ||54 ||

3.54. Есть только одно семя творения и одна мудра — кхечари, один Бог, свободный и ничем не ограниченный (нираламба), и одно состояние — манонмани.

अथ उद्धीयान-बन्धः

बद्धो येन सुषुम्णायां प्राणस्तुद्धीयते यतः ।

तस्मादुद्धीयानाख्योऽयं योगिभिः समुदाहृतः ॥ ५५ ॥

atha uḍḍīyāna-bandhaḥ

baddho yena suṣumṇāyāṁ prāṇas tūḍḍīyate yataḥ ।

tasmād uḍḍīyanākhyo.ayaṁ yogibhiḥ samudāhṛtaḥ ॥ 55 ॥

3.55. Уддияна-бандха.

Уддияна-бандха так зовется йогами потому, что через ее практику прана поднимается по сушумне.

उद्धीनं कुरुते यस्माद् अविश्रान्तं महाखगः ।

उद्धीयानं तद् एव स्यात् तव बन्धो.अभिधीयते ॥५६ ॥

uḍḍīnaṁ kurute yasmād aviśrāntaṁ mahā-khagaḥ ।

uḍḍīyānaṁ tad eva syāt tava bandho.abhidhīyate ॥ 56 ॥

3.56. Благодаря ей большая птица (Хамса, прана-шакти) без усталости взлетает вверх. Поэтому эту бандху называют поднимающей вверх (уддияна). Так объясняется эта бандха.

उदरे पश्चिमं तानं नाभेर् ऊर्ध्वं च कारयेत् ।

उद्धीयानो ह्य असौ बन्धो मृत्युमातङ्गकेसरी ॥५७ ॥

udare paścimaṁ tānaṁ nābher ūrdhvaṁ ca kārayet ।

uḍḍīyāno hy asau bandho mṛtyu-mātaṅga-kesarī ॥ 57 ॥

3.57. Следует втянуть живот и направить пупок вверх. Это и есть уддияна-бандха – лев, побеждающий слона.

उद्धीयानं तु सहजं गुरुणा कथितं सदा ।

अभ्यसेत् सततं यस् तु वृद्धो.अपि तरुणायते ॥५८ ॥

uḍḍīyānaṁ tu sahajaṁ guruṇā kathitaṁ sadā ।

abhyaset satataṁ yas tu vṛddho.api taruṇāyate ॥ 58 ॥

3.58. Уддияна становится естественной, если практикуется так, как говорит Гुरु. Даже старик может стать молодым, если выполняет ее регулярно.

नाभेर् ऊर्ध्वम् अधश् चापि तानं कुर्यात् प्रयत्नतः ।

षण्मासम् अभ्यसेन् मृत्युं जयत्य् एव न संशयः ॥५९ ॥

nābher ūrdhvam adhaś cāpi tānaṁ kuryāt prayatnataḥ ।
ṣaṅmāsam abhyasen mṛtyuṁ jayaty eva na saṁśayaḥ ॥ 59 ॥

3.59. Области, расположенные выше и ниже пупка, следует втягивать [внутри и вверх] с усилием. Нет сомнения, что после шести месяцев практики смерть будет побеждена.

सर्वेषाम् एव बन्धानां उत्तमो ह्य उद्धीयानकः ।
उद्धीयाने दृढे बन्धे मुक्तिः स्वाभाविकी भवेत् ॥६०॥

sarveṣām eva bandhānām uttamo hy uddīyānakaḥ ।
uddīyāne dṛḍhe bandhe muktiḥ svābhāvikī bhavet ॥60॥

3.60. Из всех бандх уддияна является наилучшей. При совершенном освоении этой бандхи естественным образом приходит освобождение (мукти).

अथ मूलबन्धः
पार्श्वभागेन सम्पीड्य योनिम् आकुञ्चयेद् गुदम् ।
अपानम् ऊर्ध्वम् आकृष्य मूलबन्धो.अभिधीयते ॥६१॥

atha mūlabandhaḥ
pārṣṇibhāgena sampīḍya yonim ākuñcayed gudam ।
apānam ūrdhvam ākṛṣya mūlabandho.abhidhīyate ॥61॥

3.61. Теперь мула-бандха. Следует надавить пяткой на промежность и напрячь анус, побуждая апану двигаться вверх. Это и есть мула-бандха.

अधोगतिम् अपानं वा ऊर्ध्वगं कुरुते बलात् ।
आकुञ्चनेन तं प्राहुर् मूलबन्धं हि योगिनः ॥६२॥

adho-gatim apānaṁ vā ūrdhvagaṁ kurute balāt ।
ākuñcanaena taṁ prāhur mūla-bandhaṁ hi yoginaḥ ॥ 62 ॥

3.62. Благодаря большому усилию (давлению и сжатию) нисходящая апана поднимается вверх. Поистине йоги называют это мула-бандхой.

गुदं पार्श्व्या तु सम्पीड्य वायुम् आकुञ्चयेद् बलात् ।
वारं वारं यथा चोर्ध्वं समायाति समीरणः ॥६३॥

gudam pārṣṇyā tu sampīḍya vāyum ākuñcayed balāt ।
vāraṁ vāraṁ yathā cordhvaṁ samāyāti samīraṇaḥ ॥ 63 ॥

3.63. Плотнo прижав пятку к анусу, с усилием сжимай вайю [в этой области]. Повторяй снова и снова, чтобы жизненная энергия поднималась вверх.

प्राणापानौ नादबिन्दू मूलबन्धेन चैकताम् ।
गत्वा योगस्य संसिद्धिं यच्छतो नात्र संशयः ॥६४॥

prāṇāpānau nāda-bindū mūla-bandhena caikatām |
gatvā yogasya saṁsiddhiṁ yacchato nātra saṁśayaḥ || 64 ||

3.64. Прана и апана, нада и бинду становятся одним [целым] благодаря мула-бандхе. Так достигается совершенство в йоге, в этом нет сомнений.

**अपानप्राणयोर् ऐक्यं क्षयो मूत्रपुरीषयोः ।
युवा भवति वृद्धो.अपि सततं मूलबन्धनात् ॥६५॥**

apānaprāṇayor aikyaṁ kṣayo mūtrapurīṣayoḥ |
yuvā bhavati vṛddho.apī satataṁ mūlabandhanāt || 65 ||

3.65. Прана и апана соединяются, мочи и кала становится меньше. Благодаря постоянной практике мула-бандхи, старики становятся молодыми.

**अपान ऊर्ध्वगे जाते प्रयाते वह्निमण्डलम् ।
तदानलशिखा दीर्घा जायते वायुनाहता ॥६६॥**

apāna ūrdhvage jāte prayāte vahni-maṇḍalam |
tadānala-śikhā dīrghā jāyate vāyunāhatā || 66 ||

3.66. Когда апана поднимается вверх, в сферу огня (живот), тогда возникает длинное пламя, раздуваемое [апана-]вайю.

**ततो यातो वह्न्यपानौ प्राणम् उष्णस्वरूपकम् ।
तेनात्यन्तप्रदीप्तस् तु ज्वलनो देहजस् तथा ॥६७॥**

tato yāto vahnny-apānau prāṇam uṣṇa-svarūpakam |
tenātyanta-pradīptas tu jvalano dehajas tathā ||67||

3.67. Затем огонь и апана соединяются с праной, природа которой – жар. Таким образом огонь, возникший в теле, сильно разгорается.

**तेन कुण्डलिनी सुप्ता सन्तप्ता सम्प्रबुध्यते ।
दण्डाहता भुजङ्गीव निश्वस्य ऋजुतां व्रजेत् ॥६८॥**

tena kuṇḍalinī suptā santaptā samprabudhyate |
daṇḍāhatā bhujāṅgīva niśvasya ṛjutāṁ vrajet || 68 ||

3.68. Таким образом спящая Кундалини нагревается и пробуждается, и как змея, которую ударили палкой, она шипит и выпрямляется.

**बिलं प्रविष्टेव ततो ब्रह्मनाड्यं तरं व्रजेत् ।
तस्मान् नित्यं मूलबन्धः कर्तव्यो योगिभिः सदा ॥६९॥**

bilaṁ praviṣṭeva tato brahma-nāḍyaṁ taraṁ vrajet |
tasmān nityaṁ mūla-bandhaḥ kartavyo yogibhiḥ sadā || 69 ||

3.69. Затем Кундалини входит в браhma-нади, как змея вползает в свою нору. Поэтому йогин должен практиковать мула-бандху непрерывно.

अथ जलन्धरबन्धः

कण्ठम् आकुञ्च्य हृदये स्थापयेच्चिबुकं दृढम् ।

बन्धो जालन्धराख्योऽयं जरामृत्युविनाशकः ॥७०॥

atha jalandhara-bandhaḥ-

kaṇṭham ākuñcyā hṛdaye sthāpayec cibukaṁ dṛḍham ।

bandho jālandharākhyo.ayaṁ jarā-mṛtyu-vināśakaḥ ॥70॥

3.70. Джаландхара-бандха.

Плотно прижми подбородок к груди, [таким образом] сдавливая горло. Это джаландхара-бандха, уничтожающая старость и смерть.

बध्नाति हि सिराजालम् अधोगामि नभोजलम् ।

ततो जालन्धरो बन्धः कण्ठदुःखौघनाशनः ॥७१॥

badhnāti hi sirājālam adho-gāmi nabho-jalam ।

tato jālandharo bandhaḥ kaṇṭha-duḥkhaugha-nāśanaḥ ॥ 71 ॥

3.71. Там (в горле) она удерживает в [своей] сети «джала», нисходящий сверху поток нектара, поэтому [называется] джаландхара-бандхой. [Она] лечит самые разные болезни горла.

जालन्धरे कृते बन्धे कण्ठसंकोचलक्षणे ।

न पीयूषं पतत्य् अग्नौ न च वायुः प्रकुप्यति ॥७२॥

jālandhare kṛte bandhe kaṇṭha-saṁkoca-lakṣaṇe ।

na pīyūṣaṁ pataty agnau na ca vāyuḥ prakupyati ॥ 72 ॥

3.72. При выполнении джаландхара-бандхи, связанной со сжатием горла, нектар не падает в огонь и вайю не приходит в движение.

कण्ठसंकोचनेनैव द्वे नाड्यौ स्तम्भयेद् दृढम् ।

मध्यचक्रम् इदं ज्ञेयं षोडशाधारबन्धनम् ॥७३॥

kaṇṭhasaṁkocanenaiva dve nāḍyau stambhayed dṛḍham ।

madhyacakram idaṁ jñeyaṁ ṣoḍaśādhārabandhanam ॥ 73 ॥

3.73. Благодаря такому плотному сжатию горла [поток праны] в двух нади останавливается. Это известно как срединная чакра, которая связывает (соединяет) 16 адхар.

मूलस्थानं समाकुञ्च्य उड्डियानं तु कारयेत् ।

इडां च पिङ्गलां बद्ध्वा वाहयेत् पश्चिमे पथि ॥७४॥

mūla-sthānaṁ samākuñcyā uḍḍiyānaṁ tu kārayet ।

idāṁ ca piṅgalāṁ baddhvā vāhayet paścime pathi || 74 ||

3.74. Сжав область промежности (мула-стхана), выполни уддияна-бандху. И, перекрыв иду и пингалу [джаландхара-бандхой], активируй западный путь (сушумну).

**अनेनैव विधानेन प्रयाति पवनो लयम् ।
ततो न जायते मृत्युर् जरारोगादिकं तथा ॥७५॥**

anenaiva vidhānena prayāti pavano layam ।
tato na jāyate mṛtyur jarā-rogādikaṁ tathā || 75 ||

3.75. Благодаря этой технике дыхание (прана) растворяется. Поэтому не будет ни смерти, ни старости, ни болезней и так далее.

**बन्धत्रयम् इदं श्रेष्ठं महासिद्धैश् च सेवितम् ।
सर्वेषां हठतन्त्राणां साधनं योगिनो विदुः ॥७६॥**

bandha-trayam idaṁ śreṣṭhaṁ mahā-siddhaiś ca sevitam ।
sarveṣāṁ haṭha-tantrāṇāṁ sādhanam yogino viduḥ || 76 ||

3.76. Эти три бандхи являются лучшими, их практиковали Махасиддхи. Из всех садхан хатха-йоги и тантры йогини больше всего ценят [эти три бандхи].

**यत् किञ्चित् स्रवते चन्द्राद् अमृतं दिव्यरूपिणः ।
तत् सर्वं ग्रसते सूर्यस् तेन पिण्डो जरायुतः ॥७७॥**

yat kiñcit sravate candrād amṛtaṁ divya-rūpiṇaḥ ।
tat sarvaṁ grasate sūryas tena piṇḍo jarāyutaḥ || 77 ||

3.77. Сколько бы нектара (амриты), имеющего божественную природу, не истекало из луны, все это поглощается солнцем, из-за этого тело стареет.

**अथ विपरीत-करणी मुद्रा
तत्रास्ति करणं दिव्यं सूर्यस्य मुख-वञ्चनम् ।
गुरुपदेशतो ज्ञेयं न तु शास्त्रार्थ-कोटिभिः ॥ ७८ ॥**

atha viparīta-karaṇī mudrā
tatrāsti karaṇam divyaṁ sūryasya mukha-vañcanam ।
gurūpadeśato jñeyam na tu śāstrārtha-koṭibhiḥ || 78 ||

3.78. Випарита-карани мудра.
Это божественная практика, помогающая обмануть уста солнца. Она должна быть познана благодаря наставлениям Гуру, а не из 10 миллионов шастр.

**ऊर्ध्व-नाभेरधस्तालोरूर्ध्वं भानुरधः शशी ।
करणी विपरीताखा गुरु-वाक्येन लभ्यते ॥ ७९ ॥**

ūrdhva-nābher adhas tālor ūrdhvaṁ bhānur adhaḥ śaśī ।

karaṇī viparītākhā guru-vākyena labhyate ॥79॥

3.79. [Когда] пупок находится вверху, а небо – внизу, [то это значит, что] солнце – вверху и луна – внизу. Это называется випарита-карани и должно быть познано из речи Гуру.

**नित्यम् अभ्यासयुक्तस्य जठराग्निविवर्धनी ।
आहारो बहुलस् तस्य सम्पाद्यः साधकस्य च ॥८०॥**

nityam abhyāsa-yuktasya jaṭharāgni-vivardhanī ।
āhāro bahulas tasya sampādyah sādhakasya ca ॥80॥

3.80. При постоянной и правильной практике пищеварительный огонь усиливается, поэтому садхака должен иметь достаточное количество еды.

**अल्पाहारो यदि भवेद् अग्निर् दहति तत्क्षणात् ।
अधःशिराश् चोर्ध्वपादः क्षणं स्यात् प्रथमे दिने ॥८१॥**

alpāhāro yadi bhaved agnir dahati tat-kṣaṇāt ।
adhaḥ-śirāś cordhva-pādah kṣaṇam syāt prathame dine ॥ 81 ॥

3.81. Если еды немного, огонь сразу сожжет ее. Поэтому в первый день следует [оставаться в перевернутом положении] (когда голова внизу, а стопы сверху) всего [одно] мгновение.

**क्षणाच् च किञ्चिद् अधिकम् अभ्यसेच् च दिने दिने ।
वलितं पलितं चैव षण्मासोर्ध्वं न दृश्यते ।
याममात्रं तु यो नित्यम् अभ्यसेत् स तु कालजित् ॥८२॥**

kṣaṇāc ca kiñcid adhikam abhyasec ca dine dine ।
valitaṁ palitaṁ caiva ṣaṇmāsordhvaṁ na dṛśyate ।
yāma-mātraṁ tu yo nityam abhyaset sa tu kālajit ॥ 82 ॥

3.82. Каждый день надо практиковать [эту мудру] все дольше. Морщины и седые волосы исчезнут через шесть месяцев. Тот, кто выполняет ее на протяжении трех часов, побеждает смерть.

**अथ वज्रोली
स्वेच्छया वर्तमानो.अपि योगोक्तैर् नियमैर् विना ।
वज्रोलीं यो विजानाति स योगी सिद्धिभाजनम् ॥८३॥**

atha vajrolī
svecchayā vartamāno.api yogoktair niyamair vinā ।
vajrolīm yo vijānāti sa yogī siddhi-bhājanam ॥83॥

3.83. Ваджроли-мудра.

Йогин, который живет по своему усмотрению, не придерживаясь предписаний, изложенных в йога[-шастрах], но усердно практикует ваджроли-мудру, обретет сиддхи.

तत्र वस्तुद्वयं वक्ष्ये दुर्लभं यस्य कस्यचित् ।
क्षीरं चैकं द्वितीयं तु नारी च वशवर्तिनी ॥८४॥

tatra vastu-dvayaṁ vakṣye durlabhaṁ yasya kasyacit ।
kṣīraṁ caikaṁ dvitīyaṁ tu nārī ca vaśa-vartinī ॥84॥

3.84. В связи с этим я упомяну две вещи, которые трудно получить любому: первая – молоко², вторая – послушная женщина.

मेहनेन शनैः सम्यग् ऊर्ध्वाकुञ्चनम् अभ्यसेत् ।
पुरुषो.अप्य् अथवा नारी वज्रोलीसिद्धिम् आप्नुयात् ॥८५॥

mehanena śanaīḥ samyag ūrdhvākuñcanam abhyaset ।
puruṣo.apy athavā nārī vajrolī-siddhim āpnuyāt ॥ 85॥

3.85. Мужчина и даже женщина могут достичь совершенства в ваджроли, если во время полового акта они практикуют полное, но постепенное сокращение, направленное вверх [для поднятия бинду].

यत्नतः शस्तनालेन फूत्कारं वज्रकन्दरे ।
शनैः शनैः प्रकुर्वीत वायुसंचारकारणात् ॥८६॥

yatnataḥ śasta-nālena phūtkāraṁ vajra-kandare ।
śanaīḥ śanaīḥ prakurvīta vāyu-saṁcāra-kāraṇāt ॥86॥

3.86. Осторожно введи предписанную (сделанную из хорошего материала, чистую) трубку в мочеиспускательный канал пениса, и очень медленно пробуй перемещать [по ней] вайю (прану).

नारीभगे पदद्विन्दुम् अभ्यासेनोर्ध्वम् आहरेत् ।
चलितं च निजं बिन्दुम् ऊर्ध्वम् आकृष्य रक्षयेत् ॥८७॥

nārī-bhage padad-bindum abhyāsenordhvam āharet ।
calitaṁ ca nijaṁ bindum ūrdhvam ākṛṣya rakṣayet ॥ 87॥

3.87. Практикой [ваджроли-мудры] семя, [готовое упасть] во влагалище женщины, поднимается вверх. Упавшее семя следует сохранить, втягивая его вверх.

एवं संरक्षयेद् बिन्दुं जयति योगवित् ।
मरणं बिन्दुपातेन जीवनं बिन्दुधारणात् ॥८८॥

evaṁ saṁrakṣayed binduṁ jayati yogavit ।
maraṇaṁ bindu-pātena jīvanaṁ bindu-dhāraṇāt ॥ 88॥

² Согласно комментарию «Джьотсна» Брахмананды, молоко необходимо для восстановления сил после полового акта, в то время как другие переводчики трактуют молоко как нектар, истекающий из лунной сферы.

3.88. Поэтому знающий йогу сохраняет семя. Смерть [наступает из-за] потери семени; сохраняя его, остаешься живым.

सुगन्धो योगिनो देहे जायते बिन्दुधारणात् ।
यावद् बिन्दुः स्थिरो देहे तावत् कालभयं कुतः ॥८९॥

sugandho yogino dehe jāyate bindu-dhāraṇāt ।
yāvad binduḥ sthīro dehe tāvat kāla-bhayaṁ kutaḥ ॥ 89 ॥

3.89. Когда семя сохраняется, тело йогина обретает приятный аромат. Пока бинду (семя) находится в теле, откуда взяться страху смерти?

चित्तायत्तं नृणां शुक्रं शुक्रायत्तं च जीवितम् ।
तस्माच् छुक्रं मनश् चैव रक्षणीयं प्रयत्नतः ॥९०॥

cittāyattaṁ nṛṇāṁ śukraṁ śukrāyattaṁ ca jīvitam ।
tasmāc chukraṁ manaś caiva rakṣaṇīyaṁ prayatnataḥ ॥ 90 ॥

3.90. Семя мужчины подвластно сознанию/уму (читте), а жизнь зависит от семени. Поэтому ум и семя следует тщательно беречь.

ऋतुमत्या रजो.अप्य एवं निजं बिन्दुं च रक्षयेत् ।
मेढ्रेणाकर्षयेद् ऊर्ध्वं सम्यग् अभ्यासयोगवित् ॥९१॥

ṛtumatyā rajo.apy evaṁ nijam binduṁ ca rakṣayet ।
meḍhreṇākarsayed ūrdhvaṁ samyag abhyāsa-yoga-vit ॥ 91 ॥

3.91. Знающий йогу должен оберегать свое семя и даже секреты женщины³, втягивая их вверх через пенис полностью.

अथ सहजोलिः
सहजोलिश् चामरोलिर् वज्रोल्या भेद एकतः ।
जले सुभस्म निक्षिप्य दग्धगोमयसम्भवम् ॥९२॥

atha sahajoliḥ
sahajoliś cāmarolir vajrolyā bheda ekataḥ ।
jale subhasma nikṣipya dagdha-gomaya-sambhavam ॥92 ॥

3.92. Сахаджоли.

Сахаджоли, амароли и ваджроли – три [мудры, составляющие вместе] единое целое. Священный пепел из сожженного коровьего навоза смешивается с водой.

वज्रोलीमैथुनाद् ऊर्ध्वं स्त्रीपुंसोः स्वाङ्गलेपनम् ।
आसीनयोः सुखेनैव मुक्तव्यापारयोः क्षणात् ॥९३॥

vajrolī-maithunād ūrdhvaṁ strī-puṁsoḥ svāṅga-lepanam ।

³ ṛtumatyā – женщина во время или вскоре после менструального цикла.

āsīnayoḥ sukheṇaiva mukta-vyāpārayoḥ kṣaṇāt ॥93॥

3.93. После соития и выполнения ваджроли-мудры, женщина и мужчина должны обмазать свои тела пеплом и немного посидеть в состоянии расслабленности и беззаботности.

सहजोलिर् इयं प्रोक्ता श्रद्धेया योगिभिः सदा ।
अयं शुभकरो योगो भोगयुक्तो.अपि मुक्तिदः ॥९४॥

sahajolir iyaṁ proktā śraddheyā yogibhiḥ sadā ।
ayaṁ śubha-karo yogo bhoga-yukto.apī muktidaḥ ॥94॥

3.94. Эта описанная [здесь] сахаджोли всецело заслуживает доверия йогоинов. Это благоприятная практика йоги, связанная с удовольствием, ведет к освобождению.

अयं योगः पुण्यवतां धीराणां तत्त्वदर्शिनाम् ।
निर्मत्सराणां वै सिध्येन् न तु मत्सरशालिनाम् ॥९५॥

ayaṁ yogaḥ puṇyavatāṁ dhīrāṇāṁ tattva-darśinām ।
nirmatsaraṇāṁ vai sidhyen na tu matsara-śālinām ॥95॥

3.95. Это йога для добродетельных, устойчивых [в садхане], познающих природу реальности. Истинно, лишь безупречные достигнут совершенства, а не те, кто наполнен эго.

अथ अमरोली
पित्तोल्बणत्वात् प्रथमाम्बुधारां विहाय निःसारतयान्त्य अधाराम् ।
निषेव्यते शीतलमध्यधारा कापालिके खण्डमते.अमरोली ॥९६॥

atha amarolī
pittolbaṇatvāt prathamāmbu-dhārāṁ vihāya niḥsāratayānty adhārām ।
niṣevyate śītala-madhya-dhārā kāpālike khaṇḍamate.amarolī ॥96॥

3.96. Амароли.

Следует отбросить первую часть мочи, содержащую желчь, и последнюю часть, не содержащую ничего полезного. И оставить для использования среднюю охлаждающую часть – [такова] амароли по мнению капаликов.

अमरीं यः पिबेन् नित्यं नस्यं कुर्वन् दिने दिने ।
वज्रोलीम् अभ्यसेत् सम्यक् सामरोलीति कथ्यते ॥९७॥

amarīm yaḥ piben nityaṁ nasyaṁ kurvan dine dine ।
vajrolīm abhyaset samyak sāmrolīti kathyate ॥ 97॥

3.97. Говорят, что тот, кто ежедневно пьет амари через нос и практикует ваджроли, тот правильно [выполняет] амароли.

अभ्यासान् निःसृतां चान्द्रीं विभूत्या सह मिश्रयेत् ।
धारयेद् उत्तमाङ्गेषु दिव्यदृष्टिः प्रजायते ॥९८॥

abhyāsān niḥsṛtām cāndrīm vibhūtyā saha miśrayet |
dhārayed uttamāṅgeṣu divyadr̥ṣṭiḥ prajāyate || 98 ||

3.98. Следует смешивать лунный нектар, полученный в результате практики, с пеплом сожженного коровьего навоза и натирать верхние части тела (все, что выше сердца, включая руки); это дарует божественное видение (дивья-дришти).

पुंसो बिन्दुं समाकुञ्च्य सम्यग् अभ्यासपाटवात् ।
यदि नारी रजो रक्षेद् वज्रोल्या सापि योगिनी ॥९९॥

puṁso binduṁ samākuñcyā samyag abhyāsa-pāṭavāt |
yadi nārī rajo rakṣed vajrolyā sāpi yoginī || 99 ||

3.99. Если женщина втягивает семя мужчины благодаря умению, [возникшему] от правильной практики, и также сохраняет [свой] раджас, практикуя ваджроли, тогда она воистину йогини.

तस्याः किञ्चिद् रजो नाशं न गच्छति न संशयः ।
तस्याः शरीरे नादश् च बिन्दुताम् एव गच्छति ॥१००॥

tasyāḥ kiñcid rajo nāśaṁ na gacchati na saṁśayaḥ |
tasyāḥ śarīre nādaś ca bindutām eva gacchati || 100 ||

3.100. Несомненно, что ни капли раджаса (вагинальные секрции) не будет потеряно при выполнении ваджроли; от этого нада и бинду в теле становятся единым целым.

स बिन्दुस् तद् रजश् चैव एकीभूय स्वदेहगौ ।
वज्रोल्याभ्यासयोगेन सर्वसिद्धिं प्रयच्छतः ॥१०१॥

sa bindus tad rajaś caiva ekībhūya svadehagau |
vajroly-abhyāsa-yogena sarva-siddhiṁ prayacchataḥ || 101 ||

3.101. Бинду и раджас именно так становятся едиными в теле. Практика ваджроли дарует все сиддхи.

रक्षेद् आकुञ्चनाद् ऊर्ध्वं या रजः सा हि योगिनी ।
अतीतानागतं वेत्ति खेचरी च भवेद् ध्रुवम् ॥१०२॥

rakṣed ākuñcanād ūrdhvaṁ yā rajaḥ sā hi yoginī |
atītānāgataṁ veti khecarī ca bhaved dhruvam || 102 ||

3.102. Та, кто удерживает вагинальную секрецию за счет подтягивания, действительно является йогини. Она знает прошлое и будущее и постоянно пребывает в кхечари.

देहसिद्धिं च लभते वज्रोल्याभ्यासयोगतः ।
अयं पुण्यकरो योगो भोगे भुक्ते.अपि मुक्तिदः ॥१०३॥

deha-siddhiṁ ca labhate vajroly-abhyāsa-yogataḥ ।
ayaṁ puṇya-karo yogo bhoge bhukte.apī muktidaḥ ॥103॥

3.103. Сиддхи тела достигается посредством практики ваджроли. Эта благоприятная йога даже в приятном наслаждении дарует освобождение.

अथ शक्तिचालनम्
कुटिलाङ्गी कुण्डलिनी भुजङ्गी शक्तिर् ईश्वरी ।
कुण्डल्य् अरुन्धती चैते शब्दाः पर्यायवाचकाः ॥१०४॥

atha śakti-cālanam
kuṭilāṅgī kuṇḍalinī bhujāṅgī śaktir īśvarī ।
kuṇḍaly arundhatī caite śabdāḥ paryāya-vācakāḥ ॥ 104 ॥

3.104. Шактичалана.

Кутиланга (с изогнутым телом), Кундалини (свернутая кольцами), Бхуджанги (змея), Шакти (сила), Ишвари (владычица), Кундали (круглая/кольцеобразная), Арундхати (утренняя звезда) — эти все слова означают одно и то же.

उद्घाटयेत् कपाटं तु यथा कुंचिकया हठात् ।
कुण्डलिन्या तथा योगी मोक्षद्वारं विभेदयेत् ॥१०५॥

udghāṭayet kapāṭaṁ tu yathā kuṁcikayā haṭhāt ।
kuṇḍalinyā tathā yogī mokṣadvāraṁ vibhedayet ॥ 105 ॥

3.105. Как дверь открывается ключом с некоторым усилием, так и йогин открывает врата к освобождению при помощи Кундалини.

येन मार्गेण गन्तव्यं ब्रह्मस्थानं निरामयम् ।
मुखेनाच्छाद्य तद् वारं प्रसुप्ता परमेश्वरी ॥१०६॥

yena mārgēṇa gantavyaṁ brahma-sthānaṁ nirāmayam ।
mukhenācchādyā tad vāraṁ prasuptā parameśvarī ॥ 106 ॥

3.106. Спящая Парамешвари преграждает своими устами путь достижения места Брахмы (брахмарандхра), свободного от болезней.

कन्दोर्ध्वे कुण्डली शक्तिः सुप्ता मोक्षाय योगिनाम् ।
बन्धनाय च मूढानां यस् तां वेत्ति स योगवित् ॥१०७॥

kandordhve kuṇḍalī śaktiḥ suptā mokṣāya yoginām ।
bandhanāya ca mūḍhānāṁ yas tāṁ vetti sa yogavit ॥107 ॥

3.107. Кундалини-шакти, освобождающая йогинов и сковывающая невежественных, спит вверху канды. Тот, кто это знает, — знает йогу.

कुण्डली कुटिलाकारा सर्पवत् परिकीर्तिता ।
सा शक्तिश् चालिता येन स मुक्तो नात्र संशयः ॥१०८॥

kuṇḍalī kuṭilākārā sarpavat parikīrtitā |
sā śaktiś cālītā yena sa mukto nātra saṁśayaḥ || 108 ||

3.108. Говорят, что Кундалини имеет форму свернувшейся змеи. Тот, кто заставит эту шакти двигаться, несомненно достигает освобождения.

गङ्गायमुनयोर् मध्ये बालरण्डां तपस्विनीम् ।
बलात्कारेण गृह्णीयात् तद् विष्णोः परमं पदम् ॥१०९॥

gaṅgā-yamunayor madhye bāla-raṇḍāṁ tapasvinīm |
balātkāreṇa gṛhṇīyāt tad viṣṇoḥ paramaṁ padam || 109 ||

3.109. Между Гангой и Ямуной находится аскетичная молодая вдова. Ее следует взять силой, тогда достигнешь высшего состояния Вишну.

इडा भगवती गङ्गा पिङ्गला यमुना नदी ।
इडापिङ्गलयोर् मध्ये बालरण्डा च कुण्डली ॥११०॥

idā bhagavatī gaṅgā piṅgalā yamunā nadī |
idā-piṅgalayor madhye bālaraṇḍā ca kuṇḍalī || 110 ||

3.110. Ида – это священная Ганга, пингала – это река Ямуна. Между идой и пингалой, в середине, находится эта молодая вдова, Кундалини.

पुच्छे प्रगृह्य भुजङ्गीं सुप्ताम् उद्वोधयेच्च ताम् ।
निद्रां विहाय सा शक्तिर् ऊर्ध्वम् उत्तिष्ठते हठात् ॥१११॥

pucche pragṛhya bhujāṅgīm suptām udbodhayec ca tām |
nidrām vihāya sā śaktir ūrdhvam uttiṣṭhate haṭhāt || 111 ||

3.111. Если ухватить за хвост спящую змею, она проснется. Отбросив сон, эта шакти с усилием поднимается вверх.

अवस्थिता चैव फणावती सा प्रातश् च सायं प्रहरार्धमात्रम् ।
प्रपूर्य सूर्यात् परिधानयुक्त्या प्रगृह्य नित्यं परिचालनीया ॥११२॥

avasthitā caiva phaṇāvātī sā prātaś ca sāyam praharārdha-mātram |
prapūrya sūryāt paridhāna-yuktyā pragṛhya nityaṁ paricālanīyā || 112 ||

3.112. На рассвете и на закате, вдохнув в солнечный [канал] и ухватив эту отдыхающую [в муладхаре] змею с помощью метода паридханы, следует вращать ее непрерывно в течении 1,5 часов.

ऊर्ध्वं वितस्तिमात्रं तु विस्तारं चतुरङ्गुलम् ।
मृदुलं धवलं प्रोक्तं वैष्टिताम्बरलक्षणम् ॥११३॥

ūrdhvaṁ vitasti-mātraṁ tu vistāraṁ caturaṅgulam |
mṛdulaṁ dhavalaṁ proktaṁ veṣṭitāmbara-lakṣaṇam || 113 ||

3.113. [Канда] в высоту равна длине одной ладони и в ширину четыре пальца, она описана как мягкая и белая, как будто обернута в кусок ткани.

**सति वज्रासने पादौ कराभ्यां धारयेद् दृढम् ।
गुल्फदेशसमीपे च कन्दं तत्र प्रपीडयेत् ॥११४॥**

sati vajrāsane pādau karābhyāṃ dhārayed dṛḍham ।
gulpha-deśa-samīpe ca kandaṃ tatra prapīḍayet ॥ 114 ॥

3.114. Сидя в ваджрасане, следует крепко держаться двумя руками за обе ноги в области лодыжек и сжимать канду.

**वज्रासने स्थितो योगी चालयित्वा च कुण्डलीम् ।
कुर्याद् अनन्तरं भस्त्रां कुण्डलीम् आशु बोधयेत् ॥११५॥**

vajrāsane sthito yogī cālayitvā ca kuṇḍalīm ।
kuryād anantaraṃ bhastrāṃ kuṇḍalīm āśu bodhayet ॥ 115 ॥

3.115. Сидя в ваджрасане и двигая Кундалини, йогин должен непрерывно практиковать бхастрику, от чего Кундалини быстро проснется.

**भानोर् आकुञ्चनं कुर्यात् कुण्डलीं चालयेत् ततः ।
मृत्युवक्त्रगतस्यापि तस्य मृत्युभयं कुतः ॥११६॥**

bhānor ākuñcanaṃ kuryāt kuṇḍalīm cālayet tataḥ ।
mṛtyu-vaktra-gatasyāpi tasya mṛtyu-bhayaṃ kutaḥ ॥ 116 ॥

3.116. Он должен сжимать солнце, тогда Кундалини придет в движение. Даже если он окажется на пороге смерти, страху смерти неоткуда возникнуть.

**मुहूर्तद्वयपर्यन्तं निर्भयं चालनाद् असौ ।
ऊर्ध्वम् आकृष्यते किञ्चित् सुषुम्णायां समुद्रता ॥११७॥**

muhūrta-dvaya-paryantaṃ nirbhayaṃ cālanād asau ।
ūrdhvam ākṛṣyate kiñcit suṣumṇāyāṃ samudratā ॥ 117 ॥

3.117. Когда бесстрашно двигаешь [Кундалини] в течение полутора часов, [она] вытягивается вверх и немного поднимается по сушумне.

**तेन कुण्डलिनी तस्याः सुषुम्णाया मुखं ध्रुवम् ।
जहाति तस्मात् प्राणो.अयं सुषुम्णां व्रजति स्वतः ॥११८॥**

tena kuṇḍalinī tasyāḥ suṣumṇāyā mukhaṃ dhruvam ।
jahāti tasmāt prāṇo.ayaṃ suṣumṇāṃ vrajati svataḥ ॥ 118 ॥

3.118. Таким образом та Кундалини несомненно покидает [свое место] у входа в сушумну. Следовательно эта прана сама по себе идет по сушумне.

तस्मात् संचालयेन् नित्यं सुखसुप्ताम् अरुन्धतीम् ।
तस्याः संचालनेनैव योगी रोगैः प्रमुच्यते ॥११९॥

tasmāt saṁcālayen nityaṁ sukha-suptām arundhatīm ।
tasyāḥ saṁcālanenaiva yogī rogaiḥ pramucyate ॥ 119 ॥

3.119. Поэтому он должен продолжать перемещать уютно спящую Арундхати («утренняя звезда» – имя Кундалини). Благодаря приведению [Кундалини] в движение йогин освобождается от болезней.

येन संचालिता शक्तिः स योगी सिद्धिभाजनम् ।
किम् अत्र बहूनोक्तेन कालं जयति लीलया ॥१२०॥

yena saṁcālītā śaktiḥ sa yogī siddhi-bhājanam ।
kim atra bahunoktena kālaṁ jayati līlayā ॥ 120 ॥

3.120. Благодаря этому движению шакти йогин обретает сиддхи. Зачем говорить об этом больше, [йогин], играя, побеждает смерть.

ब्रह्मचर्यरतस्यैव नित्यं हितमिताशिनः ।
मण्डलाद् दृश्यते सिद्धिः कुण्डल्यभ्यासयोगिनः ॥१२१॥

brahmacarya-ratasyaiva nityaṁ hita-mitāśinaḥ ।
maṇḍalād dṛśyate siddhiḥ kuṇḍaly-abhyāsa-yoginaḥ ॥ 121 ॥

3.121. Благодаря мандале практики [пробуждения] Кундалини у йогина, который наслаждается брахмачарьей и всегда придерживается умеренной диеты, возникают сиддхи.

कुण्डलीं चालयित्वा तु भस्त्रां कुर्याद् विशेषतः ।
एवम् अभ्यस्यतो नित्यं यमिनो यमभीः कुतः ॥१२२॥

kuṇḍalīm cālayitvā tu bhastrāṁ kuryād viśeṣataḥ ।
evam abhyasyato nityaṁ yamino yama-bhīḥ kutaḥ ॥ 122 ॥

3.122. Для активации Кундалини особенно должна практиковаться бхастрика. Откуда появится страх смерти у того, кто практикует усердно и постоянно?

द्वासप्ततिसहस्राणां नाडीनां मलशोधने ।
कुतः प्रक्षालनोपायः कुण्डल्यभ्यसनाद् ऋते ॥१२३॥

dvā-saptati-sahasrāṇāṁ nāḍīnāṁ mala-śodhane ।
kutaḥ prakṣālanopāyaḥ kuṇḍaly-abhyasanād ṛte ॥ 123 ॥

3.123. Какие могут быть еще методы очищения 72 000 нади от загрязнений, кроме практики [пробуждения] Кундалини?

इयं तु मध्यमा नाडी दृढाभ्यासेन योगिनाम् ।

आसनप्राणसंयाममुद्राभिः सरला भवेत् ॥१२४॥

iyam tu madhyamā nādī dṛḍhābhyāsena yoginām |
āsana-prāṇa-samyāma-mudrābhiḥ saralā bhavet || 124 ||

3.124. Эта срединная нади выпрямляется посредством устойчивой йогической практики, [то есть благодаря] контролю праны в асане и мудрам.

**अभ्यासे तु विनिद्राणां मनो धृत्वा समाधिना ।
रुद्राणी वा परा मुद्रा भद्रां सिद्धिं प्रयच्छति ॥१२५॥**

abhyāse tu vinidrāṇāṃ mano dhṛtvā samādhinā |
rudrāṇī vā parā mudrā bhadrāṃ siddhiṃ prayacchatī || 125 ||

3.125. Для тех, кто осознан в практике и чей ум устойчив благодаря самадхи, Рудрани (Шамбхави) как наивысшая мудра дарует превосходные результаты (сиддхи).

**राजयोगं विना पृथ्वी राजयोगं विना निशा ।
राजयोगं विना मुद्रा विचित्रापि न शोभते ॥१२६॥**

rāja-yogaṃ vinā pṛthvī rāja-yogaṃ vinā niśā |
rāja-yogaṃ vinā mudrā vicitrāpi na śobhate || 126 ||

3.126. Без раджа-йоги нет земли, без раджа-йоги нет ночи, и даже различные мудры без раджа-йоги теряют свое величие⁴.

**मारुतस्य विधिं सर्वं मनोयुक्तं समभ्यसेत् ।
इतरत्र न कर्तव्या मनोवृत्तिर् मनीषिणा ॥१२७॥**

mārutasya vidhiṃ sarvaṃ mano-yuktaṃ samabhyaset |
ītaratra na kartavyā mano-vṛttir manīṣiṇā || 127 ||

3.127. Все дыхательные техники должны выполняться с концентрацией ума. Мудрый не должен позволять своему уму где-то блуждать.

**इति मुद्रा दश प्रोक्ता आदिनाथेन शम्भुना ।
एकैका तासु यमिनां महासिद्धिप्रदायिनी ॥१२८॥**

iti mudrā daśa proktā ādināthena śambhunā |
ekaikā tāsu yamināṃ mahā-siddhi-pradāyinī || 128 ||

⁴ Согласно комментарию «Джьотсна» Брахмананды, в этой шлоке слово «земля» [pṛthvī] указывает на стабильность, неподвижность – асану; слово «ночь» [niśā] обозначает кумбхаку, так как во время кумбхаки все в теле замирает, стихает (как и ночью). Кроме того, здесь присутствует своеобразная игра слов: без веления правителя (раджа) земля не плодоносит, без луны (раджа) ночь не сияет, без связи с королем (раджа) печать (мудра) не имеет смысла.

3.128. Эти десять мудр были описаны Адинатхом Шамбху. Каждая из них может даровать великие сиддхи.

उपदेशं हि मुद्राणां यो दत्ते साम्प्रदायिकम् ।
स एव श्रीगुरुः स्वामी साक्षाद् ईश्वर एव सः ॥१२९॥

upadeśam hi mudrāṇām yo datte sāmpradāyikam ।
sa eva śrī-guruḥ svāmī sāksād īśvara eva saḥ ॥ 129 ॥

3.129. Тот, кто обучает мудрам согласно традиции, воистину является Шри Гуру, Свами и воплощением Ишвары.

तस्य वाक्यपरो भूत्वा मुद्राभ्यासे समाहितः ।
अणिमादिगुणैः सार्धं लभते कालवञ्चनम् ॥१३०॥

tasya vākya-paro bhūtvā mudrābhyāse samāhitaḥ ।
aṇimādi-guṇaiḥ sārḍham labhate kāla-vañcanam ॥ 130 ॥

3.130. Полностью следуя его [Гуру] наставлениям и сосредоточившись на практике мудр, [йогин] обретает качества анима и другие [сиддхи], и может перехитрить смерть

Глава 4. Самадхи

॥ ४ ॥ चतुर्थोपदेशः

नमः शिवाय गुरवे नाद-बिन्दु-कलात्मने ।
निरञ्जन-पदं याति नित्यं तत्र परायणः ॥ १ ॥

॥ 4 ॥ caturthopadeśaḥ
namaḥ śivāya gurave nāda-bindu-kalātmane |
nirañjana-padaṃ yāti nityaṃ tatra parāyaṇaḥ ॥ 1 ॥

Четвертая упадеша.

4.1. [Я] приветствую Шиву – Гуру, имеющего природу нады, бинду и кала!
Тот, кто постоянно следует [Его] чистейшим стопам, [достигает] конечной цели.

अथेदानीं प्रवक्ष्यामि समाधिक्रममुत्तमम् ।
मृत्युघ्नं च सुखोपायं ब्रह्मानन्द-करं परम् ॥ २ ॥

athedānīṃ pravakṣyāmi samādhikramamuttamam |
mṛtyughnaṃ ca sukhopāyaṃ brahmānanda-karaṃ param ॥ 2 ॥

4.2. Теперь я опишу лучший процесс достижения самадхи, разрушающего смерть,
которое ведет к [вечному] счастью и обретению высшего блаженства Брахмана.

राज-योगः समाधिश्च उन्मनी च मनोन्मनी ।
अमरत्वं लयस्तत्त्वं शून्याशून्यं परं पदम् ॥ ३ ॥

rāja-yogaḥ samādhiśca unmanī ca manonmanī |
amaratvaṃ layastattvaṃ śūnyāśūnyaṃ paraṃ padam ॥ 3 ॥

4.3. Раджа-йога, самадхи, а также унмани, манонмани, амаратва (бессмертие),
лайя (растворение), таттва (истинная реальность), шунья-ашунья (пустота и не-
пустота) и парампада (высшее состояние),...

अमनस्कं तथाद्वैतं निरालम्बं निरञ्जनम् ।
जीवन्मुक्तिश्च सहजा तुर्या चेत्येक-वाचकाः ॥ ४ ॥

amanaskaṃ tathādvaitaṃ nirālambaṃ nirañjanam |
jīvanmuktiśca sahajā turyā cetyeka-vācakāḥ ॥ 4 ॥

4.4. ... а также аманаска, адвайта, нираламба (безопорность), ниранджана
(безупречная чистота), дживанмукти, сахаджа и турья – [все эти понятия имеют]
одно значение.

सलिले सैन्धवं यद्वत्साम्यं भजति योगतः ।
तथात्म-मनसोरैक्यं समाधिरभिधीयते ॥ ५ ॥

salile saindhavaṃ yadvatsāmyaṃ bhajati yogataḥ |
tathātma-manasoraikyam samādhirabhidhīyate ॥ 5 ॥

4.5. Подобно тому, как соль, растворяясь в воде, становится единой с ней, так же и ум становится единым с Атманом, – [это] называется самадхи.

**यदा संक्षीयते प्राणो मानसं च प्रलीयते ।
तदा समरसत्वं च समाधिरभिधीयते ॥ ६ ॥**

yadā saṁkṣīyate prāṇo mānasaṁ ca pralīyate |
tadā samarasatvaṁ ca samādhirabhidhīyate || 6||

4.6. Когда [движение] праны полностью исчезает и поглощен ум, тогда [это] рассматривают как [состояние] самарасатвы и самадхи.

**तत्-समं च द्वयोरैक्यं जीवात्म-परमात्मनोः ।
प्रनष्ट-सर्व-सङ्कल्पः समाधिः सोऽभिधीयते ॥ ७ ॥**

tat-samaṁ ca dvayoraikyaṁ jīvātma-paramātmanoḥ |
pranaṣṭa-sarva-saṅkalpaḥ samādhiḥ so'bhidhīyate || 7||

4.7. [Когда обретается] тождество и единство двух – Дживатмы и Параматмы, – и все санкальпы (желания, мысли, идеи) исчезают, это называют состоянием самадхи.

**राज-योगस्य माहात्म्यं को वा जानाति तत्त्वतः ।
ज्ञानं मुक्तिः स्थितिः सिद्धिर्गुरु-वाक्येन लभ्यते ॥ ८ ॥**

rāja-yogasya mähātmyaṁ ko vā jānāti tattvataḥ |
jñānaṁ muktiḥ sthitiḥ siddhiguru-vākyaena labhyate || 8||

4.8. Кто действительно осознает величие и суть раджа-йоги? Джняна (знание), мукти (освобождение), стхити (приверженность) и сиддхи (совершенства) обретаются благодаря речи Гуру.

**दुर्लभो विषय-त्यागो दुर्लभं तत्त्व-दर्शनम् ।
दुर्लभा सहजावस्था सद्-गुरोः करुणां विना ॥ ९ ॥**

durlabho viṣaya-tyāgo durlabhaṁ tattva-darśanam |
durlabhā sahajāvasthā sad-guroḥ karuṇāṁ vinā || 9 ||

4.9. Без милости Садгуру त्याга (отказ от чувственных удовольствий), таттва-даршана (видение истины) и сахаджа-авастха (естественное состояние) обретаются с большим трудом.

**विविधैरासनैः कुंभैर्विचित्रैः करणैरपि ।
प्रबुद्धायां महा-शक्तौ प्राणः शून्ये प्रलीयते ॥ १० ॥**

vividhairāsanaiḥ kuṁbhairvicitraiḥ karaṇairapi |
prabuddhāyāṁ mahā-śaktau prāṇaḥ śūnye pralīyate || 10 ||

4.10. [Когда] различными асанами, разнообразными кумбхаками и особыми

действиями (мудрами) пробуждена Махашакти, [тогда] прана растворяется в шунье (пустоте).

**उत्पन्न-शक्ति-बोधस्य त्यक्त-निःशेष-कर्मणः ।
योगिनः सहजावस्था स्वयमेव प्रजायते ॥ ११ ॥**

utpanna-śakti-bodhasya tyakta-niḥśeṣa-karmaṇaḥ ।
yoginaḥ sahajāvasthā svayameva prajāyate ॥ 11 ॥

4.11. Восходящая Шакти, пробудившись, освобождает йогина от действия кармы полностью, и таким образом состояние сахаджа-авастхи (изначальной естественности) возникает само по себе.

**सुषुम्णा-वाहिनि प्राणे शून्ये विशति मानसे ।
तदा सर्वाणि कर्माणि निर्मूलयति योगवित् ॥ १२ ॥**

suṣumṇā-vāhini prāṇe śūnye viśati mānase ।
tadā sarvāṇi karmāṇi nirmūlayati yogavit ॥ 12 ॥

4.12. [Когда] прана течет по сушумне, ум поглощается шуньей, тогда все кармы сведущего в йоге искореняются.

**अमराय नमस्तुभ्यं सोऽपि कालस्त्वया जितः ।
पतितं वदने यस्य जगदेतच्चराचरम् ॥ १३ ॥**

amarāya namastubhyaṃ so'pi kālastvayā jitaḥ ।
patitaṃ vadane yasya jagadetaccarācaram ॥ 13 ॥

4.13. Приветствую Бессмертного (Амара), покорителя времени, в рот которого низвергается Вселенная, все движущееся и неподвижное.

**चित्ते समत्वमापन्ने वायौ व्रजति मध्यमे ।
तदामरोली वज्रोली सहजोली प्रजायते ॥ १४ ॥**

citte samatvamāpanne vāyau vrajati madhyame ।
tadāmarolī vajrolī sahajolī prajāyate ॥ 14 ॥

4.14. Когда ум успокоен и вайю (прана) движется по срединному каналу (сушумне), тогда амароли, ваджроли и сахаджоли происходят [сами собой].

**ज्ञानं कुतो मनसि सम्भवतीह तावत्
प्राणोऽपि जीवति मनो म्रियते न यावत् ।
प्राणो मनो द्वयमिदं विलयं नयेद्यो
मोक्षं स गच्छति नरो न कथंचिदन्यः ॥ १५ ॥**

jñānaṃ kuto manasi sambhavatīha tāvat
prāṇo'pi jīvati mano mriyate na yāvat ।
prāṇo mano dvayamidaṃ vilayaṃ nayed yo
mokṣaṃ sa gacchati naro na kathaṃcidanyaḥ ॥ 15 ॥

4.15. Пока прана жива (активна) и ум не мертв, как в уме может появиться знание? Только тот достигает мокши, кто растворил прану и разрушил двойственность ума. Иначе это невозможно.

**ज्ञात्वा सुषुम्णासद्-भेदं कृत्वा वायुं च मध्यगम् ।
स्थित्वा सदैव सुस्थाने ब्रह्म-रन्ध्रे निरोधयेत् ॥ १६ ॥**

jñātvā suṣumṇāsad-bhedaṃ kṛtvā vāyuṃ ca madhyagam ।
sthitvā sadaiva susthāne brahma-randhre nirodhayet ॥ 16 ॥

4.16. Оставаясь продолжительное время в наиболее благоприятном месте, хорошо зная, как открыть сушумну, и направив вайю (прану) в срединный канал, следует удерживать [прану] в брахмарандхре.

**सूर्य-चन्द्रमसौ धत्तः कालं रात्रिन्दिवात्मकम् ।
भोक्त्री सुषुम्ना कालस्य गुह्यमेतदुदाहृतम् ॥ १७ ॥**

sūrya-candramasau dhattaḥ kālaṃ rātrindivātmakam ।
bhoktrī suṣumnā kālasya guhyametadudāhṛtam ॥ 17 ॥

4.17. Солнце и луна порождают время, состоящее из дня и ночи. Сушумна поглощает время. Это есть тайна.

**द्वा-सप्तति-सहस्राणि नाडी-द्वाराणि पञ्जरे ।
सुषुम्णा शाम्भवी शक्तिः शेषास्त्वेव निरर्थकाः ॥ १८ ॥**

dvā-saptati-sahasrāṇi nāḍī-dvārāṇi pañjare ।
suṣumṇā śāmbhavī śaktiḥ śeṣāstveva nirarthakāḥ ॥ 18 ॥

4.18. В теле – 72 000 каналов нади. Сушумна – это Шамбхави-шакти. Остальные [нади] не имеют большого значения.

**वायुः परिचितो यस्मादग्निना सह कुण्डलीम् ।
बोधयित्वा सुषुम्णायां प्रविशेदनिरोधतः ॥ १९ ॥**

vāyuḥ paricito yasmādagninā saha kuṇḍalīm ।
bodhayitvā suṣumṇāyāṃ praviśedanirodhataḥ ॥ 19 ॥

4.19. Пробудив Кундалини благодаря соединению накопленного вайю (праны) вместе с огнем (в области пупка), следует ввести ее в сушумну беспрепятственно.

**सुषुम्णा-वाहिनि प्राणे सिद्ध्यत्येव मनोन्मनी ।
अन्यथा त्वितराभ्यासाः प्रयासायैव योगिनाम् ॥ २० ॥**

suṣumṇā-vāhini prāṇe siddhyatyeva manonmanī ।
anyathā tvitarābhyāsāḥ prayāsāyaiva yoginām ॥ 20 ॥

4.20. Только лишь благодаря течению праны в сушумне достигается манонмани. Иные [практики] лишь утомляют йогина и [поэтому] оставляются.

**पवनो बध्यते येन मनस्तेनैव बध्यते ।
मनश्च बध्यते येन पवनस्तेन बध्यते ॥ २१ ॥**

pavano badhyate yena manastenaiva badhyate ।
manaśca badhyate yena pavanastena badhyate ॥ 21 ॥

4.21. Обуздывая (сдерживая) прану, [йогин] обуздывает ум (манас), а контролируя ум, [он] контролирует прану.

**हेतु-द्वयं तु चित्तस्य वासना च समीरणः ।
तयोर्विनष्ट एकस्मिन्तौ द्वावपि विनश्यतः ॥ २२ ॥**

hetu-dvayaṃ tu cittasya vāsanā ca samīraṇaḥ ।
tayorvinaṣṭa ekasmintau dvāvapi vinaśyataḥ ॥ 22 ॥

4.22. [Есть] только две причины [активности] читты – это васана (укорененные желания и впечатления) и прана. Когда разрушается одно [из них], исчезает и второе.

**मनो यत्र विलीयेत पवनस्तत्र लीयते ।
पवनो लीयते यत्र मनस्तत्र विलीयते ॥ २३ ॥**

mano yatra vilīyeta pavanastatra līyate ।
pavano līyate yatra manastatra vilīyate ॥ 23 ॥

4.23. Когда мысли поглощаются, тогда дыхание стихает. Когда дыхание останавливается, тогда ум растворяется.

**दुग्धाम्बुवत्संमिलितावुभौ तौ
तुल्य-क्रियौ मानस-मारुतौ हि ।
यतो मरुत्तत्र मनः-प्रवृत्तिर्
यतो मनस्तत्र मरुत्-प्रवृत्तिः ॥ २४ ॥**

dugdhāmbuvatsaṃmilitāvubhau tau
tulya-kriyau mānasa-mārutau hi ।
yato maruttatra manaḥ-pravṛttir
yato manastatra marut-pravṛttiḥ ॥ 24 ॥

4.24. Ум и прана смешиваются как молоко и вода. Оба схожи в своих активностях. Где [есть активность] праны, там и проявление ума. Где [активность] ума, там и прана активна.

**तत्रैक-नाशादपरस्य नाश
एक-प्रवृत्तेरपर-प्रवृत्तिः ।
अध्वस्तयोश्चेन्द्रिय-वर्ग-वृत्तिः**

प्रध्वस्तयोर्मोक्ष-पदस्य सिद्धिः ॥ २५ ॥

tatraika-nāśādaparasya nāśa
eka-pravṛtterapara-pravṛtṭiḥ |
adhvastayoścendriya-varga-vṛtṭiḥ
pradvastayormokṣa-padasya siddhiḥ || 25 ||

4.25. Когда исчезает один, прекращается и другой. Если один активен, то и другой проявляется. Пока оба (ум и прана) не остановлены, все индрии активны. Благодаря прекращению активности обоих обретается состояние освобождения.

रसस्य मनसश्चैव चञ्चलत्वं स्वभावतः ।
रसो बद्धो मनो बद्धं किं न सिद्ध्यति भूतले ॥ २६ ॥

rasasya manasaścaiva cañcalatvaṃ svabhāvataḥ |
raso baddho mano baddhaṃ kiṃ na siddhyati bhūtale || 26 ||

4.26. Ум (манас) и ртуть непостоянны по своей природе. [Для того, кто] сосредоточил ум и стабилизировал ртуть⁵, разве может быть что-то недостижимо на земле?

मूर्च्छितो हरते व्याधीन्मृतो जीवयति स्वयम् ।
बद्धः खेचरतां धत्ते रसो वायुश्च पार्वति ॥ २७ ॥

mūrcchito harate vyādhīnmṛto jīvayati svayam |
baddhaḥ khecaratāṃ dhatte raso vāyuśca pārvati || 27 ||

4.27. О Парвати, [когда] ртуть и вайю (прана) замирают, устраняются болезни; мертвые, они дают жизнь. Остановленные (или зафиксированные), они даруют [йогину] состояние кхечари (движения в пространстве).

मनः स्थैर्यं स्थिरो वायुस्ततो बिन्दुः स्थिरो भवेत् ।
बिन्दु-स्थैर्यात्सदा सत्त्वं पिण्ड-स्थैर्यं प्रजायते ॥ २८ ॥

manaḥ sthairyam sthīro vāyustato binduḥ sthīro bhavet |
bindu-sthairyātsadā sattvaṃ piṇḍa-sthairyam prajāyate || 28 ||

4.28. Когда неподвижен ум и уравновешена прана, тогда и бинду становится устойчивым. От постоянной устойчивости бинду возникает саттвичное состояние и стабильность в теле.

इन्द्रियाणां मनो नाथो मनोनाथस्तु मारुतः ।
मारुतस्य लयो नाथः स लयो नादमाश्रितः ॥ २९ ॥

⁵ Под ртутью в хатха-йогических текстах обычно подразумевается вирья (семя) или бинду, потому что оно распадается, расщепляется подобно ртути, когда происходит потеря осознанности в чувственных переживаниях. «Стабилизация ртути» – это процесс удержания бинду от распада, подъем сексуальной энергии вверх, ее трансформация. Тогда ртуть перестает быть ядом для йогина и превращается в нектар.

indriyāṅām mano nātho manonāthastu mārutaḥ |
mārutasya layo nāthaḥ sa layo nādamāśritaḥ || 29 ||

4.29. Манас – владыка чувств, дыхание (прана) – владыка ума, над дыханием властвует лайя (растворение), эта лайя является основой надды.

सोऽयमेवास्तु मोक्षाख्यो मास्तु वापि मतान्तरे ।
मनः-प्राण-लये कश्चिदानन्दः सम्प्रवर्तते ॥ ३० ॥

so'yamevāstu mokṣākhyo māstu vāpi matāntare |
manaḥ-prāṇa-laye kaścidānandaḥ sampravartate || 30 ||

4.30. Это в действительности известно как мокша (освобождение), хотя другие [учения] могут не называть это так. В любом случае, в растворении манаса и праны обретается ананда (блаженство).

प्रनष्ट-श्वास-निश्वासः प्रध्वस्त-विषय-ग्रहः ।
निश्चेष्टो निर्विकारश्च लयो जयति योगिनाम् ॥ ३१ ॥

pranaṣṭa-śvāsa-niśvāsaḥ pradhvasta-viṣaya-grahaḥ |
niśceṣṭo nirvikāraśca layo jayati yoginām || 31 ||

4.31. [Когда] остановлены вдох и выдох, прекращено восприятие объектов чувств, [ум] обездвижен и непоколебим, [тогда] йогин достигает лайи.

उच्छिन्न-सर्व-सङ्कल्पो निःशेषाशेष-चेष्टितः ।
स्वावगम्यो लयः कोऽपि जायते वाग्-अगोचरः ॥ ३२ ॥

ucchinna-sarva-saṅkalpo niḥśeṣāśeṣa-ceṣṭitaḥ |
svāvagamyo layaḥ ko'pi jāyate vāg-agocaraḥ || 32 ||

4.32. Искоренив все санкальпы (намерения, желания), будучи свободным от всех усилий, йогин постигает на собственном опыте лайю, которая не может быть описана [словами].

यत्र दृष्टिर्लयस्तत्र भूतेन्द्रिय-सनातनी ।
सा शक्तिर्जीव-भूतानां द्वे अलक्ष्ये लयं गते ॥ ३३ ॥

yatra drṣṭirḥlayastatra bhūteन्द्रिय-sanātānī |
sā śaktirjīva-bhūtānāṃ dve alakṣye layaṃ gate || 33 ||

4.33. Куда [направлен] взгляд, там [происходит] растворение. Элементы (бхута) и органы восприятия всегда активны (являясь проявлением Богини⁶). Она (эта шакти, связанная с восприятием тонких и грубых элементов и деятельностью

⁶ sanātānī – указывает на эпитет Богини, поскольку там окончание ī, то есть имеется в виду вечная природа Богини.

антахкарана) и жизненная сила живых существ – обе растворяются в не имеющем характеристик [Брахмане].

लयो लय इति प्राहुः कीदृशं लय-लक्षणम् ।
अपुनर्-वासनोत्थानाल्लयो विषय-विस्मृतिः ॥ ३४ ॥

layo laya iti prāhuḥ kīdṛśaṃ laya-lakṣaṇam ।
apunar-vāsanotthānāllayo viṣaya-vismṛtiḥ ॥ 34 ॥

4.34. Сказано: «лайя, лайя», но каково определение лайи? Лайя – это забвение объектов чувств, когда васаны более не проявляются.

वेद-शास्त्र-पुराणानि सामान्य-गणिका इव ।
एकैव शाम्भवी मुद्रा गुप्ता कुल-वधूरिव ॥ ३५ ॥

veda-śāstra-purāṇāni sāmānya-gaṇikā iva ।
ekaiva śāmbhavī mudrā guptā kula-vadhūriva ॥ 35 ॥

4.35. Веды, Шастры и Пураны подобны вульгарным проституткам, и только шамбхави-мудра – сокрыта, подобно благородной девице.

अथ शाम्भवी
अन्तर्लक्ष्यं बहिर्दृष्टिर्निमेषोन्मेष-वर्जिता ।
एषा सा शाम्भवी मुद्रा वेद-शास्त्रेषु गोपिता ॥ ३६ ॥

atha śāmbhavī
antarlakṣyaṃ bahirdṛṣṭirnimēṣonmeṣa-varjitā ।
eṣā sā śāmbhavī mudrā veda-śāstreṣu gopitā ॥ 36 ॥

4.36. Шамбхави.

Когда сознание [сосредоточено] внутри (на внутренней лакшье), а взгляд, не моргая, направлен вовне – это желанная шамбхави-мудра, сокрытая в Ведах и Шастрах.

अन्तर्लक्ष्य-विलीन-चित्त-पवनो योगी यदा वर्तते
दृष्ट्या निश्चल-तारया बहिरधः पश्यन्नपश्यन्नपि ।
मुद्रेयं खलु शाम्भवी भवति सा लब्धा प्रसादाद्गुरोः
शून्याशून्य-विलक्षणं स्फुरति तत्तत्त्वं पदं शाम्भवम् ॥ ३७ ॥

antarlakṣya-vilīna-citta-pavano yogī yadā vartate
dṛṣṭyā niścala-tārayā bahiradhaḥ paśyannapaśyannapi ।
mudreyaṃ khalu śāmbhavī bhavati sā labdhā prasādādguroḥ
śūnyāśūnya-vilakṣaṇaṃ sphurati tattattvaṃ padaṃ śāmbhavam ॥ 37 ॥

4.37. Когда йогин пребывает с читтой и праной, поглощенными внутренним объектом, смотрит неподвижным взглядом вовне, но на самом деле ничего не видит, – это воистину известно как шамбхави-мудра. Полученная по милости Гуру, она [приводит] к состоянию вне двойственности и недвойственности (шунья-

ашунья-вилакшана), пульсации истинной реальности лотосных стоп Шамбху (Шивы).

**श्री-शाम्भव्याश्च खेचर्या अवस्था-धाम-भेदतः ।
भवेच्चित्त-लयानन्दः शून्ये चित्-सुख-रूपिणि ॥ ३८ ॥**

śrī-śāmbhavyāśca khecaryā avasthādhāma-bhedataḥ ।
bhaveccitta-layānandaḥ śūnye cit-sukha-rūpiṇi ॥ 38 ॥

4.38. [Хотя] Шри Шамбхави и Кхечари [мудры] различны по области [концентрации] и состоянию, [обе] ведут к блаженству растворения ума в шунье (пустоте), которая имеет природу сознания-блаженства.

**तारे ज्योतिषि संयोज्य किंचिदुन्नमयेद्भ्रुवौ ।
पूर्व-योगं मनो युञ्जन्नुन्मनी-कारकः क्षणात् ॥ ३९ ॥**

tāre jyotiṣi saṃyojya kiṃcidunnamayebhruvau ।
pūrva-yogaṃ mano yuñjannunmanī-kāraḥ kṣaṇāt ॥ 39 ॥

4.39. Следует направить зрачки к свету, слегка приподняв брови, оставляя при этом ум в созерцании как [описано] ранее [в шамбхави-мудре], – эта [практика] мгновенно приводит к состоянию унмани.

**केचिदागम-जालेन केचिन्निगम-सङ्कुलैः ।
केचित्तर्केण मुह्यन्ति नैव जानन्ति तारकम् ॥ ४० ॥**

kecidāgama-jālena kecinnigama-saṅkulaiḥ ।
kecittarkeṇa muhyanti naiva jānanti tārakam ॥ 40 ॥

4.40. Некоторые [попадают] в сети Агам, других приводят в замешательство Нигамы, иные сбиты с толку философией диалектики и логики (тарка) – в действительности же никто из них не знает истинной таракы (того, что освобождает).

**अर्धोन्मीलित-लोचनः स्थिर-मना नासाग्र-दत्तेक्षणश्च
चन्द्रार्कावपि लीनतामुपनयन्निस्पन्द-भावेन यः ।
ज्योती-रूपमशेष-बीजमखिलं देदीप्यमानं परं
तत्त्वं तत्-पदमेति वस्तु परमं वाच्यं किमत्राधिकम् ॥ ४१ ॥**

ardhonmīlita-locanaḥ sthira-manā nāsāgra-dattekṣaṇaś
candrārkaāvapi līnatāmupanayannispanḍa-bhāvena yaḥ ।
jyotī-rūpamaśeṣa-bījamakhilaṃ dedīpyamaṇaṃ paraṃ
tattvaṃ tat-padameti vastu paramaṃ vācyaṃ kimatrādhikam ॥ 41 ॥

4.41. Глаза полуприкрыты, ум устойчив, взгляд направлен на кончик носа, луна и солнце также [уравновешены] – в таком состоянии, в уединении и неподвижности, [воспринимается] джьоти-рупа (форма Света), совершенная, сияющая Высшая реальность, источник всего. Что еще можно добавить?

दिवा न पूजयेल्लिङ्गं रात्रौ चैव न पूजयेत् ।
सर्वदा पूजयेल्लिङ्गं दिवारान्नि-निरोधतः ॥ ४२ ॥

divā na pūjayelliṅgaṃ rātrau caiva na pūjayet ।
sarvadā pūjayelliṅgaṃ divārātri-nirodhataḥ ॥ 42 ॥

4.42. Не следует почитать лингам⁷ ни днем, ни ночью. Всегда поклоняйся лингаму, остановив день и ночь.

अथ खेचरी
सव्य-दक्षिण-नाडी-स्थो मध्ये चरति मारुतः ।
तिष्ठते खेचरी मुद्रा तस्मिन्स्थाने न संशयः ॥ ४३ ॥

atha khecarī
savya-dakṣiṇa-nāḍī-stho madhye carati mārutaḥ ।
tiṣṭhate khecarī mudrā tasminsthāne na saṃśayaḥ ॥ 43 ॥

4.43. Кхечари.
Когда воздух (прана) движется из левого и правого нади в срединный (сушумну) – несомненно, в этом состоянии кхечари-мудра становится совершенной (устойчивой).

इडा-पिङ्गलयोर्मध्ये शून्यं चैवानिलं ग्रसेत् ।
तिष्ठते खेचरी मुद्रा तत्र सत्यं पुनः पुनः ॥ ४४ ॥

iḍā-piṅgalayormadhye śūnyaṃ caivānilaṃ graset ।
tiṣṭhate khecarī mudrā tatra satyaṃ punaḥ punaḥ ॥ 44 ॥

4.44. Когда прана поглощается в шунье между идой и пингалой, кхечари-мудра устойчива там (в этом состоянии). Это воистину так.

सूर्याचन्द्रमसोर्मध्ये निरालम्बान्तरे पुनः ।
संस्थिता व्योम-चक्रे या सा मुद्रा नाम खेचरी ॥ ४५ ॥

sūryācandramasormadhye nirālabhāntare punaḥ ।
saṃsthitā vyoma-cakre yā sā mudrā nāma khecarī ॥ 45 ॥

4.45. Движение в пространстве пустоты (вьома-чакре), которое находится в безопорном пространстве между солнцем (пингалой) и луной (идой), есть мудра, называемая кхечари.

सोमाद्यत्रोदिता धारा साक्षात्सा शिव-वल्लभा ।
पूरयेदतुलां दिव्यां सुषुम्णां पश्चिमे मुखे ॥ ४६ ॥

⁷ под почитанием лингама здесь понимается осознание Атмана.

somādyatroditā dhārā sākṣātsā śiva-vallabhā |
pūrayedatulāṃ divyāṃ suṣumṇāṃ paścime mukhe || 46 ||

4.46. Там, где из Сомы[-чакры] как поток [нектара] возникает Она, Шиве явно дорогая. Следует наполнить несравненную божественную сушумну вверху в голове⁸.

**पुरस्ताच्चैव पूर्येत निश्चिता खेचरी भवेत् ।
अभ्यस्ता खेचरी मुद्राप्युन्मनी सम्प्रजायते ॥ ४७ ॥**

purastāccaiva pūryeta niścītā khecarī bhavet |
abhyastā khecarī mudrāpyunmanī samprajāyate || 47 ||

4.47. И также следует наполнить [сушумну] в начале – это несомненно приводит к кхечари-мудре. [В результате] практики кхечари-мудры возникает умани (восходящее раскрывающееся сознание).

**भ्रुवोर्मध्ये शिव-स्थानं मनस्तत्र विलीयते ।
ज्ञातव्यं तत्-पदं तुर्यं तत्र कालो न विद्यते ॥ ४८ ॥**

bhruvormadhye śiva-sthānaṃ manastatra vilīyate |
jñātavyaṃ tat-padaṃ turyaṃ tatra kālo na vidyate || 48 ||

4.48. В межбровье [находится] место Шивы, там ум растворяется. [Это] состояние известно [как] турья (четвертое), где время не существует.

**अभ्यसेत्खेचरीं तावद्यावत्स्याद्योग-निद्रितः ।
सम्प्राप्त-योग-निद्रस्य कालो नास्ति कदाचन ॥ ४९ ॥**

abhyasetkhecarīm tāvadyāvatsyādyoga-nidritaḥ |
samprāpta-yoga-nidrasya kālo nāsti kadācana || 49 ||

4.49. Следует практиковать кхечари до тех пор, пока [не наступит] йога-нидра (йогический сон). Для того, кто достиг йога-нидры, времени больше не существует.

**निरालम्बं मनः कृत्वा न किञ्चिदपि चिन्तयेत् ।
स-बाह्याभ्यन्तरं व्योम्नि घटवत्तिष्ठति ध्रुवम् ॥ ५० ॥**

nirālambaṃ manaḥ kṛtvā na kiñcidapi cintayet |
sa-bāhyābhyantaraṃ vyomni ghaṭavattiṣṭhati dhruvam || 50 ||

4.50. Сделав ум безопорным, не следует ни о чем думать. Он (йогин) подобен неподвижному горшку, наполненному пространством внутри и снаружи.

बाह्य-वायुर्यथा लीनस्तथा मध्यो न संशयः ।

⁸ Пашчима здесь означает самый верх сушумны (самое высшее) – то, что выше аджны. Пура (начальное) в следующей шлоке – это сушумна от муладхары до аджны.

स्व-स्थाने स्थिरतामेति पवनो मनसा सह ॥ ५१ ॥

bāhya-vāyuryathā līnastathā madhyo na saṃśayaḥ ।
sva-sthāne sthīratāmeti pavano manasā saha ॥ 51 ॥

4.51. [Благодаря кхечари] как внешний (вышедший из тела) вайю растворяется, так и [находящийся] внутри, в этом нет сомнений. На своих местах (в брахмарандхре) прана и ум становятся уравновешенными (неподвижными).

एवमभ्यस्यतस्तस्य वायु-मार्गे दिवानिशम् ।
अभ्यासाज्जीर्यते वायुर्मनस्तत्रैव लीयते ॥ ५२ ॥

evamabhyasyatastasya vāyu-mārge divāniśam ।
abhyāsājīryate vāyurmanastatraiva līyate ॥ 52 ॥

4.52. У того, кто день и ночь посвящает практике пути вайю, благодаря чему вайю поглощается [в сушумне], ум также растворяется.

अमृतैः प्लावयेद्देहमापाद-तल-मस्तकम् ।
सिद्ध्यत्येव महा-कायो महा-बल-पराक्रमः ॥ ५३ ॥

amṛtaiḥ plāvayeddehamāpāda-tala-mastakam ।
siddhyatyeva mahā-kāyo mahā-bala-parākramaḥ ॥ 53 ॥

4.53. Следует наполнить нектаром тело от подошв стоп до головы. Успешный в этом имеет крепкое тело, большую силу и много энергии.

शक्ति-मध्ये मनः कृत्वा शक्तिं मानस-मध्यगाम् ।
मनसा मन आलोक्य धारयेत्परमं पदम् ॥ ५४ ॥

śakti-madhye manaḥ kṛtvā śaktiṃ mānasa-madhyagām ।
manasā mana ālokyā dhārayetparamaṃ padam ॥ 54 ॥

4.54. Поместив ум (манас) в Шакти (Кундалини), а Шакти – в ум, и созерцая ум с помощью ума, следует медитировать на Высшее состояние.

ख-मध्ये कुरु चात्मानमात्म-मध्ये च खं कुरु ।
सर्वं च ख-मयं कृत्वा न किञ्चिदपि चिन्तयेत् ॥ ५५ ॥

kha-madhye kuru cātmanamātma-madhye ca khaṃ kuru ।
sarvaṃ ca kha-mayaṃ kṛtvā na kiñcidapi cintayet ॥ 55 ॥

4.55. Поместив Атман в пространство сознания (кха), а пространство – в Атман, наполнив все этим пустым пространством, следует ни о чем не думать (оставаться в безмыслии).

अन्तः शून्यो बहिः शून्यः शून्यः कुम्भ इवाम्बरे ।

अन्तः पूर्णो बहिः पूर्णः पूर्णः कुम्भ इवार्णवे ॥ ५६ ॥

antaḥ śūnyo bahiḥ śūnyaḥ śūnyaḥ kumbha ivāmbare ।
antaḥ pūrṇo bahiḥ pūrṇaḥ pūrṇaḥ kumbha ivārṇave ॥ 56 ॥

4.56. Внутри пустота, снаружи пустота – словно пустой сосуд в пространстве. Полнота внутри, полнота снаружи – словно наполненный сосуд в океане.

बाह्य-चिन्ता न कर्तव्या तथैवान्तर-चिन्तनम् ।
सर्व-चिन्तां परित्यज्य न किञ्चिदपि चिन्तयेत् ॥ ५७ ॥

bāhya-cintā na kartavyā tathaivāntara-cintanam ।
sarva-cintāṃ parityajya na kiñcidapi cintayet ॥ 57 ॥

4.57. Не следует думать ни о чем внешнем, и ни о чем внутреннем. Оставь все мысли и ни о чем не думай.

सङ्कल्प-मात्र-कलनैव जगत्समग्रं
सङ्कल्प-मात्र-कलनैव मनो-विलासः ।
सङ्कल्प-मात्र-मतिमुत्सृज निर्विकल्पम्
आश्रित्य निश्चयमवाप्नुहि राम शान्तिम् ॥ ५८ ॥

saṅkalpa-mātra-kalanaiva jagatsamagram
saṅkalpa-mātra-kalanaiva mano-vilāsaḥ ।
saṅkalpa-mātra-matimutsrja nirvikalpam
āśritya niścayamavāpnuhi rāma śāntim ॥ 58 ॥

4.58. Весь мир есть не что иное, как порождение мысли/идеи (санкальпы). Игра ума сотворяется мыслями. Если превзойти ум, состоящий из мыслей, то [наступит] нирвикальпа. О Рама, [тогда будет] достигнут покой, в этом нет сомнений.

कर्पूरमनले यद्वत्सैन्धवं सलिले यथा ।
तथा सन्धीयमानं च मनस्तत्त्वे विलीयते ॥ ५९ ॥

karpūramanale yadvatsaindhavaṃ salile yathā ।
tathā sandhīyamānaṃ ca manastattve vilīyate ॥ 59 ॥

4.59. Как камфора [растворяется] в огне, а соль — в воде, так же и ум растворяется при соединении с истинной реальностью, [Брахманом].

ज्ञेयं सर्वं प्रतीतं च ज्ञानं च मन उच्यते ।
ज्ञानं ज्ञेयं समं नष्टं नान्यः पन्था द्वितीयकः ॥ ६० ॥

jñeyaṃ sarvaṃ pratītaṃ ca jñānaṃ ca mana ucyate ।
jñānaṃ jñeyaṃ samaṃ naṣṭaṃ nānyaḥ panthā dvitīyakaḥ ॥ 60 ॥

4.60. Воспринимаемое, все, что известно и само знание следует рассматривать

как ум. Когда познающий и познаваемое [становятся] едины [и] исчезают, тогда нет другого и нет двойственности.

**मनो-दृश्यमिदं सर्वं यत्किञ्चित्स-चराचरम् ।
मनसो ह्युन्मनी-भावाद्द्वैतं नैवोपलभ्यते ॥ ६१ ॥**

mano-dṛśyamidaṃ sarvaṃ yatkiñcitsa-carācaram ।
manaso hyunmanī-bhāvāddvaitaṃ naivopalabhyate ॥ 61 ॥

4.60. Так как все движущееся и неподвижное видимо (воспринимается) умом, то поистине вне ума, в состоянии унмани, двойственность исчезает.

**ज्ञेय-वस्तु-परित्यागाद्विलयं याति मानसम् ।
मनसो विलये जाते कैवल्यमवशिष्यते ॥ ६२ ॥**

jñeya-vastu-parityāgādvilayaṃ yāti mānasam ।
manaso vilaye jāte kaivalyamavaśiṣyate ॥ 62 ॥

4.61. От оставления воспринимаемых объектов [происходит] растворение ума. В состоянии растворения ума остается лишь кайвалья (состояние абсолютного единства).

**एवं नाना-विधोपायाः सम्यक्स्वानुभवान्विताः ।
समाधि-मार्गाः कथिताः पूर्वाचार्यैर्महात्मभिः ॥ ६३ ॥**

evaṃ nānā-vidhopāyāḥ samyaksvānubhāvānvitāḥ ।
samādhi-mārgāḥ kathitāḥ pūrvācāryairmahātmabhiḥ ॥ 63 ॥

4.63. Таким образом, великими учителями рассказаны различные виды методов, ведущих к самадхи, [которые постигнуты ими] на собственном опыте.

**सुषुम्णायै कुण्डलिन्यै सुधायै चन्द्र-जन्मने ।
मनोन्मन्यै नमस्तुभ्यं महा-शक्त्यै चिद्-आत्मने ॥ ६४ ॥**

suṣumṇāyai kuṇḍalinyai sudhāyai candra-janmane ।
manonmanyai namastubhyaṃ mahā-śaktyai cid-ātmane ॥ 64 ॥

4.64. Приветствие сушумне, Кундалини, нектару, рожденному луной, манонмани (состоянию вне ума), Тебе, Великая Шакти, чья природа – чистое Сознание!

**अशक्य-तत्त्व-बोधानां मूढानामपि संमतम् ।
प्रोक्तं गोरक्ष-नाथेन नादोपासनमुच्यते ॥ ६५ ॥**

aśakya-tattva-bodhānāṃ mūḍhānāmapi saṃmatam ।
proktaṃ gorakṣa-nāthena nādopāsanamucyate ॥ 65 ॥

4.65. [Далее] объясняется высоко ценяемая [йогинами] нада-упасана (практика сосредоточения на внутреннем звуке), [как ей] учил Горакшанатх даже тех, чей разум омрачен и не способен к восприятию истины.

श्री-आदिनाथेन स-पाद-कोटि-लय-प्रकाराः कथिता जयन्ति ।
नादानुसन्धानकमेकमेव मन्यामहे मुख्यतमं लयानाम् ॥ ६६ ॥

śrī-ādināthena sa-pāda-koṭi-laya-prakārah kathitā jayanti ।
nādānusandhānakamekameva manyāmahe mukhyatamaṃ layānām ॥ 66 ॥

4.66. श्री Адинатхом рассказаны 12 500 000 путей достижения лайи. Но, по нашему мнению, только одна нада-анусандхана действительно является лучшей из [всех методов] лайи.

मुक्तासने स्थितो योगी मुद्रां सन्धाय शाम्भवीम् ।
शृणुयाद्दक्षिणे कर्णे नादमन्तास्थमेकधीः ॥ ६७ ॥

muktāsane sthito yogī mudrāṃ sandhāya śāmbhavīm ।
śṛṇuyāddakṣiṇe karṇe nādamantāsthamekadhīḥ ॥ 67 ॥

4.67. Сидя в муктасане и удерживая шамбхави-мудру, йогину следует сосредоточиться на наде (внутреннем звуке), слышимой в правом ухе.

श्रवण-पुट-नयन-युगल घ्राण-मुखानां निरोधनं कार्यम् ।
शुद्ध-सुषुम्णा-सरणौ स्फुटममलः श्रूयते नादः ॥ ६८ ॥

śravaṇa-puta-nayana-yugala ghrāṇa-mukhānāṃ nirodhanaṃ kāryam ।
śuddha-suṣuṃṇā-saraṇau sphuṭamamalaḥ śrūyate nādaḥ ॥ 68 ॥

4.68. Если закрыть [пальцами рук] ушные отверстия, глаза, нос и рот, в чистой сушумне становится ясно слышен безупречный [звук] нада.

आरम्भश्च घटश्चैव तथा परिचयोऽपि च ।
निष्पत्तिः सर्व-योगेषु स्यादवस्था-चतुष्टयम् ॥ ६९ ॥

ārambhaśca ghaṭaścaiva tathā paricayo'pi ca ।
niṣpattiḥ sarva-yogeṣu syādavasthā-catuṣṭayam ॥ 69 ॥

4.69. Во всех йогических практиках имеется четыре стадии: арамба, гхата, паричайя и нишпатти-авастха.

अथ आरम्भावस्था
ब्रह्म-ग्रन्थेर्भवेद्भेदो ह्यानन्दः शून्य-सम्भवः ।
विचित्रः कणको देहेऽनाहतः श्रूयते ध्वनिः ॥ ७० ॥

atha ārambhāvasthā
brahma-grantherbhavedbhedo hyānandaḥ śūnya-sambhavaḥ ।
vicitraḥ kvaṇako dehe'nāhataḥ śrūyate dhvaniḥ ॥ 70 ॥

4.70. Вот [описание] арамба-авастхи.

При пронзании Брахма-грантхи⁹ из пустоты несомненно возникает блаженство (ананда), в теле слышны чудесные перезвоны и неударный звук анахаты.

**दिव्य-देहश्च तेजस्वी दिव्य-गन्धस्त्वरोगवान् ।
सम्पूर्ण-हृदयः शून्य आरम्भे योगवान्भवेत् ॥ ७१ ॥**

divya-dehaśca tejasvī divya-gandhastvarogavān ।
sampūrṇa-hṛdayaḥ śūnya ārambhe yogavānbhavet ॥ 71 ॥

4.71. В [состоянии] арамбха йогин переживает полноту [блаженства] в пустоте [своего] сердца (шунья-хридайя или хридайя-акаша), его тело приобретает сияющий и божественный вид, [источает] божественный аромат и становится здоровым.

**अथ घटावस्था
द्वितीयायां घटीकृत्य वायुर्भवति मध्यगः ।
दृढासनो भवेद्योगी ज्ञानी देव-समस्तदा ॥ ७२ ॥**

atha ghaṭāvasthā
dvitīyāyāṃ ghaṭīkr̥tya vāyurbhavati madhyagaḥ ।
dṛḍhāsano bhavedyogī jñānī deva-samastadā ॥ 72 ॥

4.72. Теперь гхата-авастха.

На второй стадии должен быть выполнен гхати («кувшин»): все жизненные ветры (вайю) направляются в срединный [канал – сушумну]. Так, пребывая в устойчивом положении, йогин обретает мудрость, равную богам.

**विष्णु-ग्रन्थेस्ततो भेदात्परमानन्द-सूचकः ।
अतिशून्ये विमर्दश्च भेरी-शब्दस्तदा भवेत् ॥ ७३ ॥**

viṣṇu-grantheṣtato bhedātparamānanda-sūcakaḥ ।
atīśūnye vimardaśca bherī-śabdastadā bhavet ॥ 73 ॥

4.73. Затем пронзание Вишну-грантхи знаменует собой [переживание] высшего блаженства в ати-шунье (запредельной пустоте, в области горла) и тогда слышится звук горна.

**अथ परिचयावस्था
तृतीयायां तु विज्ञेयो विहायो मर्दल-ध्वनिः ।
महा-शून्यं तदा याति सर्व-सिद्धि-समाश्रयम् ॥ ७४ ॥**

atha paricayāvasthā
tṛtīyāyāṃ tu vijñeyo vihāyo mardala-dhvaniḥ ।
mahā-śūnyaṃ tadā yāti sarva-siddhi-samāśrayam ॥ 74 ॥

4.74. Паричайя-авастха.

На третьей стадии распознается энергичный стук барабана и [йогин] входит в обитель всех совершенств, Махашунью.

⁹ здесь Брахма-грантха расположена в области анахата-чакры.

चित्तानन्दं तदा जित्वा सहजानन्द-सम्भवः ।
दोष-दुःख-जरा-व्याधि-क्षुधा-निद्रा-विवर्जितः ॥ ७५ ॥

cittānandaṃ tadā jitvā sahajānanda-sambhavaḥ ।
doṣa-duḥkha-jarā-vyādhi-kṣudhā-nidrā-vivarjitaḥ ॥ 75 ॥

4.75. Затем, выйдя за пределы чит-ананды (возникающей от переживания звуков в сознании), [йогин] переживает сахаджа-ананду (естественное блаженство Атмана). И тогда страдания[, причиняемые] старостью, болезнью, голодом и сном, а также дисбалансом дош оставляют [его].

अथ निष्पत्त्य-अवस्था
रुद्र-ग्रन्थिं यदा भित्त्वा शर्व-पीठ-गतोऽनिलः ।
निष्पत्तौ वैणवः शब्दः कणद्-वीणा-कणो भवेत् ॥ ७६ ॥

atha niṣpatty-avasthā
rudra-granthiṃ yadā bhittvā śarva-pīṭha-gato'nilah ।
niṣpattau vaiṇavaḥ śabdaḥ kvaṇad-vīṇā-kvaṇo bhavet ॥ 76 ॥

4.76. Теперь нишпатти-авастха.
Когда Рудра-грантха пробита, внутренние ветры (прана) движутся к обители Шива-Рудры, [наступает стадия] нишпатти и становятся слышны звенящие звуки флейты и вины.

एकीभूतं तदा चित्तं राज-योगाभिधानकम् ।
सृष्टि-संहार-कर्तासौ योगीश्वर-समो भवेत् ॥ ७७ ॥

ekībhūtaṃ tadā cittaṃ rāja-yogābhidhānakam ।
sṛṣṭi-saṃhāra-kartāsau yogīśvara-samo bhavet ॥ 77 ॥

4.77. Когда воспринимается только лишь одно единое сознание – это называется раджа-йогой. Такой йогин становится равным Ишваре, осуществляющим творение и разрушение.

अस्तु वा मास्तु वा मुक्तिरत्रैवाखण्डितं सुखम् ।
लयोद्भवमिदं सौख्यं राज-योगादवाप्यते ॥ ७८ ॥

astu vā māstu vā muktiratraivākhaṇḍitaṃ sukham ।
layodbhavamidaṃ saukhyaṃ rāja-yogādavāpyate ॥ 78 ॥

4.78. Есть ли здесь (в этом состоянии) освобождение (мукти) или нет, но истинно – здесь есть непереходящее счастье. Полное блаженство, происходящее от погружения (лайи), обретается через раджа-йогу.

राज-योगमजानन्तः केवलं हठ-कर्मिणः ।
एतानभ्यासिनो मन्ये प्रयास-फल-वर्जितान् ॥ ७९ ॥

rāja-yogamajānantaḥ kevalaṃ haṭha-karmiṇaḥ ।

etānabhyāsino manye prayāsa-phala-varjitān || 79 ||

4.79. [Есть те, кто] не знает раджа-йогу и занимается только хатха-йогой. Такие практикующие, по моему мнению, не получают плодов от своих усилий.

उन्मन्य-अवाप्तये शीघ्रं भू-ध्यानं मम संमतम् ।
राज-योग-पदं प्राप्तुं सुखोपायोऽल्प-चेतसाम् ।
सद्यः प्रत्यय-सन्धायी जायते नादजो लयः ॥ ८० ॥

unmany-avāptaye śīghraṃ bhrū-dhyānaṃ mama saṃmatam ।
rāja-yoga-padaṃ prāptuṃ sukhopāyo'pa-cetasām ।
sadyaḥ pratyaya-sandhāyī jāyate nādajo layaḥ || 80 ||

4.80. Для быстрого достижения унмани (состояния не-ума) Мной очень ценится практика созерцания [в пространстве между] бровями. Эта часть раджа-йоги – благой метод даже для людей с низким уровнем интеллекта. Лайя, рожденная из нады, мгновенно дарует опыт.

नादानुसन्धान-समाधि-भाजां
योगीश्वराणां हृदि वर्धमानम् ।
आनन्दमेकं वचसामगम्यं
जानाति तं श्री-गुरुनाथ एकः ॥ ८१ ॥

nādānusandhāna-samādhi-bhājāṃ
yogīśvarāṇāṃ hṛdi vardhamānam ।
ānandamekaṃ vacasāmagamyam
jānāti taṃ śrī-gurunātha ekaḥ || 81 ||

4.81. [Пребывая в] самадхи [посредством] наданусандханы, йогишвары (владыки йоги) наслаждаются все возрастающим в сердце блаженством, которое невозможно описать словами, его знает только Шри Гурунатха.

कर्णौ पिधाय हस्ताभ्यां यः शृणोति ध्वनिं मुनिः ।
तत्र चित्तं स्थिरीकुर्याद्यावत्स्थिर-पदं व्रजेत् ॥ ८२ ॥

karṇau pidhāya hastābhyāṃ yaḥ śṛṇoti dhvaniṃ muniḥ
tatra cittam sthīrikuryādyaṅvatssthira-padaṃ vrajet || 82 ||

4.82. Закрыв уши руками, практикующий должен слушать внутренний звук (наду), тогда ум (читта) становится устойчивым и [йогин] достигает состояния неподвижности (турья).

अभ्यस्यमानो नादोऽयं बाह्यमावृणुते ध्वनिम् ।
पक्षाद्विक्षेपमखिलं जित्वा योगी सुखी भवेत् ॥ ८३ ॥

abhyasyamāno nādo'yaṃ bāhyamāvṛṇute dhvanim
pakṣādvikṣepamakhilam jitvā yogī sukhī bhavet || 83 ||

4.83. Благодаря практике нада-[анусандханы] исчезает [восприятие] внешних

звучков, йогин побеждает беспокойства в течении 15-ти дней и становится счастливым (достигает ананды).

**श्रूयते प्रथमाभ्यासे नादो नाना-विधो महान् ।
ततोऽभ्यासे वर्धमाने श्रूयते सूक्ष्म-सूक्ष्मकः ॥ ८४ ॥**

śrūyate prathamābhyāse nādo nānā-vidho mahān
tato'bhyāse vardhamāne śrūyate sūkṣma-sūkṣmakah || 84 ||

4.84. В начале практики слышны разные сильные звуки нады, но с развитием практики слышимые [звуки] становятся все тоньше и тоньше.

**आदौ जलधि-जीमूत-भेरी-झर्झर-सम्भवाः ।
मध्ये मर्दल-शङ्खोत्था घण्टा-काहलजास्तथा ॥ ८५ ॥**

ādau jaladhi-jīmūta-bherī-jharjhara-sambhavāḥ
madhye mardala-śaṅkhotthā ghaṅṭā-kāhalajāstathā || 85 ||

4.85. Вначале слышны звуки океана, затем грома, литавр и барабана. На средней стадии – звуки раковины, гонга, колоколов и рога.

**अन्ते तु किङ्किणी-वंश-वीणा-भ्रमर-निःस्वनाः ।
इति नानाविधा नादाः श्रूयन्ते देह-मध्यगाः ॥ ८६ ॥**

ante tu kiṅkiṇī-vaṃśa-vīṇā-bhramara-niḥsvanāḥ
īti nānāvīdhā nādāḥ śrūyante deha-madhyagāḥ || 86 ||

4.86. На последнем этапе – звуки, подобные звону колокольчиков, флейте, вине, жужжанию пчел. Таким образом, различные виды звуков слышны из глубины тела.

**महति श्रूयमाणेऽपि मेघ-भेर्य-आदिके ध्वनौ ।
तत्र सूक्ष्मात्सूक्ष्मतरं नादमेव परामृशेत् ॥ ८७ ॥**

mahati śrūyamāṇe'pi megha-bhery-ādike dhvanau
tatra sūkṣmātsūkṣmataraṃ nādameva parāmṛśet || 87 ||

4.87. Даже когда слышны грубые звуки, такие как гром, литавры и т.д., все равно надо направлять свое внимание на тонкие и все более тонкие звуки.

**घनमुत्सृज्य वा सूक्ष्मे सूक्ष्ममुत्सृज्य वा घने ।
रममाणमपि क्षिप्तं मनो नान्यत्र चालयेत् ॥ ८८ ॥**

ghanamutsrjya vā sūkṣme sūkṣmamutsrjya vā ghane
ramamāṇamapi kṣiptaṃ mano nānyatra cālayet || 88 ||

4.88. Хотя внимание может перемещаться от грубых звуков к тонким и от тонких к грубым, ум никогда не должен блуждать к различным объектам[, отличным от звука].

यत्र कुत्रापि वा नादे लगति प्रथमं मनः ।

तत्रैव सुस्थिरीभूय तेन सार्धं विलीयते ॥ ८९ ॥

yatra kutrāpi vā nāde lagati prathamam manah
tatraiva susthirībhūya tena sārḍham vilīyate ॥ 89 ॥

4.89. К какому бы звуку (нада) ум первоначально не направился, он устанавливается там и растворяется вместе со звуком.

मकरन्दं पिबन्भृङ्गी गन्धं नापेक्षते यथा ।
नादासक्तं तथा चित्तं विषयात्रहि काङ्क्षते ॥ ९० ॥

makarandaṃ pibanbhrṅgī gandhaṃ nāpekṣate yathā
nādāsaktaṃ tathā cittaṃ viṣayānnahi kāṅkṣate ॥ 90 ॥

4.90 Как пчела, пьющая сладкий нектар, не беспокоится об аромате, так и ум, поглощенный надой, не стремится к объектам чувств.

मनो-मत्त-गजेन्द्रस्य विषयोद्यान-चारिणः ।
समर्थोऽयं नियमने निनाद-निशिताङ्कुशः ॥ ९१ ॥

mano-matta-gajendrasya viṣayodyāna-cāriṇaḥ
samartho'yaṃ niyamane nināda-niśitāṅkuśaḥ ॥ 91 ॥

4.91. Ум, подобный разъяренному слону, который мечется в саду объектов чувств, можно приручить острым стрекалом нады.

बद्धं तु नाद-बन्धेन मनः सन्त्यक्त-चापलम् ।
प्रयाति सुतरां स्थैर्यं छिन्न-पक्षः खगो यथा ॥ ९२ ॥

baddhaṃ tu nāda-bandhena manaḥ santyakta-cāpalam
prayāti sutarāṃ sthairyam chinna-pakṣaḥ khago yathā ॥ 92 ॥

4.92. Захваченный звуком ум перестает быть переменчивым и становится полностью неподвижным, подобно бескрылой птице.

सर्व-चिन्तां परित्यज्य सावधानेन चेतसा ।
नाद एवानुसन्धेयो योग-साम्राज्यमिच्छता ॥ ९३ ॥

sarva-cintāṃ parityajya sāvadhānena cetasā
nāda evānusandheyo yoga-sāmrājyamicchata ॥ 93 ॥

4.93. Тот, кто желает достичь мастерства в йоге, должен оставить все мысли и с внимательным умом исследовать наду.

नादोऽन्तरङ्ग-सारङ्ग-बन्धने वागुरायते ।
अन्तरङ्ग-कुरङ्गस्य वधे व्याधायतेऽपि च ॥ ९४ ॥

nādo'ntaraṅga-sāraṅga-bandhane vāgurāyate
antaraṅga-kuraṅgasya vadhe vyādhāyate'pi ca ॥ 94 ॥

4.94. Нада подобна сети, которая ловит оленя внутрь (то есть ум). Она также подобна охотнику, который этого оленя убивает.

**अन्तरङ्गस्य यमिनो वाजिनः परिघायते ।
नादोपास्ति-रतो नित्यमवधार्या हि योगिना ॥ ९५ ॥**

antaraṅgasya yamino vājinaḥ parighāyate
nāadopāsti-rato nityamavadhāryā hi yoginā || 95 ||

4.95. Для сдержанного [йогина] нада подобна засову, запирающему лошадь внутри. Поэтому йогин должен постоянно медитировать на звук.

**बद्धं विमुक्त-चाञ्चल्यं नाद-गन्धक-जारणात् ।
मनः-पारदमाप्नोति निरालम्बाख्य-खेऽनम् ॥ ९६ ॥**

baddhaṃ vimukta-cāñcalyaṃ nāda-gandhaka-jāraṇāt
manaḥ-pāradamāpnoti nirālabākhyā-kheṣṭanam || 96 ||

4.96. Как жидкая ртуть становится стабильной под воздействием серы, так и ум сковывается надой и лишается своей неугомонности. Тогда он движется в пустоте без всякой опоры.

**नाद-श्रवणतः क्षिप्रमन्तरङ्ग-भुजङ्गमम् ।
विस्मृतय सर्वमेकाग्रः कुत्रचिन्नहि धावति ॥ ९७ ॥**

nāda-śravaṇataḥ kṣipramantaraṅga-bhujaṅgamam
vismṛtaya sarvamekāgraḥ kutracinnahi dhāvati || 97 ||

4.97. Подобно змее, быстрый ум, услышав наду, забывает обо всем, становится однонаправленным и уже никуда не движется.

**काष्ठे प्रवर्तितो वह्निः काष्ठेन सह शाम्यति ।
नादे प्रवर्तितं चित्तं नादेन सह लीयते ॥ ९८ ॥**

kāṣṭhe pravartito vahniḥ kāṣṭhena saha śāmyati
nāde pravartitaṃ cittaṃ nādena saha līyate || 98 ||

4.98. Как огонь сжигает дерево и оба вместе утихают, так и ум, поглощенный надой, растворяется в ней.

**घण्टादिनाद-सक्त-स्तब्धान्तः-करण-हरिणस्य ।
प्रहरणमपि सुकरं स्याच्छर-सन्धान-प्रवीणश्चेत् ॥ ९९ ॥**

ghaṇṭādināda-sakta-stabdhāntaḥ-karaṇa-hariṇasya |
praharaṇamapi sukaraṃ syācchara-sandhāna-pravīṇaścet || 99 ||

4.99. Ум подобен оленю: привлеченный звуками колокольчиков и т.д., он останавливается, и потому с легкостью может быть убит опытным лучником.

अनाहतस्य शब्दस्य ध्वनिर्य उपलभ्यते ।

ध्वनेरन्तर्गतं जजेयं जजेयस्यान्तर्गतं मनः ।
मनस्तत्र लयं याति तद्विष्णोः परमं पदम ॥ १०० ॥

anāhatasya śabdasya dhvanirya upalabhyate |
dhvanerantargataṃ jñeyam jñeyasyāntargataṃ manaḥ |
manastatra layaṃ yāti tadviṣṇoḥ paramaṃ padam || 100 ||

4.100. [Когда] воспринимается звук анахада-шабды, следует познавать то, что внутри [этого] звука, [и помещать] ум внутрь познаваемого. Тогда ум растворяется и достигается То Высшее Состояние Вишну.

तावदाकाश-सङ्कल्पो यावच्छब्दः प्रवर्तते ।
निःशब्दं तत्-परं ब्रह्म परमात्मेति गीयते ॥ १०१ ॥

tāvadākāśa-saṅkalpo yāvacchabdaḥ pravartate |
niḥśabdaṃ tat-param brahma paramātmēti gīyate || 101 ||

4.101. Представление об акаше [источнике звука] существует до тех пор, пока воспринимается звук. Беззвучие прославляется как Высший Брахман, Параматман.

यत्किञ्चिन्नाद-रूपेण श्रूयते शक्तिरेव सा ।
यस्तत्त्वान्तो निराकारः स एव परमेश्वरः ॥ १०२ ॥

yatkicchināda-rūpeṇa śrūyate śaktireva sā |
yastattvānto nirākāraḥ sa eva parameśvaraḥ || 102 ||

4.102. То, что слышимо как нада, – это в действительности Шакти. То, что запредельно [всем] таттвам, не имеющее формы – это поистине Парамешвара.

इति नादानुसन्धानम

iti nādānusandhānam

Такова наданусандхана.

सर्वे हठ-लयोपाया राजयोगस्य सिद्धये ।
राज-योग-समारूढः पुरुषः काल-वञ्चकः ॥ १०३ ॥

sarve haṭha-layopāyā rājayogasya siddhaye |
rāja-yoga-samārūḍhaḥ puruṣaḥ kāla-vañcakaḥ || 103 ||

4.103. Все методы хатха- и лайя-йоги [существуют для обретения] совершенства в раджа-йоге. Человек, достигший вершин раджа-йоги, [способен] обмануть [саму] смерть.

तत्त्वं बीजं हठः क्षेत्रमौदासीन्यं जलं त्रिभिः ।
उन्मनी कल्प-लतिका सद्य एव प्रवर्तते ॥ १०४ ॥

tattvaṃ bījaṃ haṭhaḥ kṣetramaudāsīnyam jalaṃ tribhiḥ |
unmanī kalpalatikā sadya eva pravartate || 104 ||

4.104. Таттва – это семя, хатха – это поле, а непривязанность – это вода. Поистине, унмани – росток кальпа-врикши (деревя исполнения желаний) – произрастает из этих трех незамедлительно.

**सदा नादानुसन्धानात्क्षीयन्ते पाप-संचयाः ।
निरञ्जने विलीयेते निश्चितं चित्त-मारुतौ ॥ १०५ ॥**

sadā nādānusandhānātkṣīyante pāpa-saṃcayāḥ |
nirañjane vilīyete niścitaṃ citta-mārutau || 105 ||

4.105. Благодаря постоянной практике наданусандханы устраняется множество грехов (несчастий), читта (ум) и маруты (прана) растворяются в Ниранджане (чистейшом, незапятнанном, Высшем Бытии).

**शङ्ख-दुन्दुभि-नादं च न शृणोति कदाचन ।
काष्ठवज्जायते देह उन्मन्यावस्थया ध्रुवम् ॥ १०६ ॥**

śaṅkha-dundubhi-nādaṃ ca na śṛṇoti kadācana |
kāṣṭhavajjāyate deha unmanyāvasthayā dhruvam || 106 ||

4.106. Звуки раковин и литавр более не слышны, а тело становится [бесчувственным] как бревно [у йогина, который] утвердился в состоянии безмыслия (унмани-авастхе).

**सर्वावस्था-विनिर्मुक्तः सर्व-चिन्ता-विवर्जितः ।
मृतवत्तिष्ठते योगी स मुक्तो नात्र संशयः ॥ १०७ ॥**

sarvāvasthā-vinirmuktaḥ sarva-cintā-vivarjitaḥ |
mṛtavattiṣṭhate yogī sa mukto nātra saṃśayaḥ || 107 ||

4.107. Свободный от всех состояний, лишенный беспокойств, застывший словно мертвец, такой йогин – освобожденный (мукта), в этом нет сомнений.

**खाद्यते न च कालेन बाध्यते न च कर्मणा ।
साध्यते न स केनापि योगी युक्तः समाधिना ॥ १०८ ॥**

khādyate na ca kālena bādhyate na ca karmaṇā |
sādhyate na sa kenāpi yogī yuktaḥ samādhinā || 108 ||

4.108. Йогин, погруженный в самадхи, не поглощается временем (смертью), не запутывается в карме и не подвластен никакому воздействию.

**न गन्धं न रसं रूपं न च स्पर्शं न निःस्वनम् ।
नात्मानं न परं वेत्ति योगी युक्तः समाधिना ॥ १०९ ॥**

na gandhaṃ na rasaṃ rūpaṃ na ca sparśaṃ na niḥsvanam ।
nātmānaṃ na paraṃ vetti yogī yuktaḥ samādhinā ॥ 109 ॥

4.109. Ни запаха, ни вкуса, ни формы, ни прикосновения, ни звука, ни себя, ни других не воспринимает йогин, погруженный в самадхи.

चित्तं न सुप्तं नोजाग्रत्स्मृति-विस्मृति-वर्जितम् ।
न चास्तमेति नोदेति यस्यासौ मुक्त एव सः ॥ ११० ॥

cittaṃ na suptaṃ nojāgratsmṛti-vismṛti-varjitam ।
na cāstameti nodeti yasyāsau mukta eva saḥ ॥ 110 ॥

4.110. Тот, чей ум не спит и не бодрствует, кто свободен от воспоминаний и забвения, кто не умирает и не рождается вновь, – воистину освобожден.

न विजानाति शीतोष्णं न दुःखं न सुखं तथा ।
न मानं नोपमानं च योगी युक्तः समाधिना ॥ १११ ॥

na vijānāti śītoṣṇaṃ na duḥkhaṃ na sukhaṃ tathā ।
na mānaṃ nopamānaṃ ca yogī yuktaḥ samādhinā ॥ 111 ॥

4.111. Не знает ни холода, ни тепла, ни страдания, ни удовольствия, ни чести и ни бесчестия йогин, погруженный в самадхи.

स्वस्थो जाग्रदवस्थायां सुप्तवद्योऽवतिष्ठते ।
निःश्वासोच्छ्वास-हीनश्च निश्चितं मुक्त एव सः ॥ ११२ ॥

svastho jāgradavasthāyāṃ suptavadyo'vatiṣṭhate ।
niḥśvāsocchvāsa-hīnaśca niścitaṃ mukta eva saḥ ॥ 112 ॥

4.112. Кто кажется спящим в бодрствующем состоянии, кто не дышит, но совершенно здоров, тот поистине освобожден, в этом нет сомнений.

अवध्यः सर्व-शस्त्राणामशक्यः सर्व-देहिनाम् ।
अग्राह्यो मन्त्र-यन्त्राणां योगी युक्तः समाधिना ॥ ११३ ॥

avadhyaḥ sarva-śastrāṇāmaśakyaḥ sarva-dehinām ।
agrāhyo mantra-yantrāṇāṃ yogī yuktaḥ samādhinā ॥ 113 ॥

4.113. Йогин, погруженный в самадхи, неуязвим для любых [видов] оружия, непобедим никем из воплощенных существ, недостижим для [влияния с использованием] мантр и янтр.

यावन्नैव प्रविशति चरन्मारुतो मध्य-मार्गे
यावद्धिदुर्न भवति दृढः प्राण-वात-प्रबन्धात् ।
यावद्ध्याने सहज-सदृशं जायते नैव तत्त्वं
तावज्ज्ञानं वदति तदिदं दम्भ-मिथ्या-प्रलापः ॥ ११४ ॥

yāvannaiva praviśati caranmāruto madhya-mārgē
yāvadbimḍurna bhavati dṛḍhaḥ prāṇa-vāta-prabandhāt |
yāvaddhyāne sahaja-sadṛśaṃ jāyate naiva tattvaṃ
tāvajjñānaṃ vadati tadidaṃ dambha-mithyā-pralāpaḥ || 114 ||

4.114. Пока подвижный марута (прана) не течет по срединному каналу (сушумне), пока бинду не обрело устойчивость благодаря контролю праны, пока в дхьяне не достигнута сахаджа (врожденное естественное состояние), до тех пор все разговоры о знании – лишь притворство и пустая болтовня.

इति हठ-योग-प्रदीपिकायां समाधि-लक्षणं नाम चतुर्थोपदेशः ।

iti haṭha-yoga-pradīpikāyāṃ samādhi-lakṣaṇaṃ nāma caturthopadeśaḥ |

Так завершается четвертая упадеша Хатха-йога прадипики, посвященная самадхи.