

# ГХЕРАНДА-САМХИТА

## Глава 1. О ЙОГЕ ТЕЛА.

*Приветствие.*

*Я склоняюсь в благоговении перед Ади-Ишварой  
(Изначальным господином), первым возвестившим учение  
Хатха-йоги. Оно подобно первой ступени на лестнице,  
ведущей к высотам Раджа-йоги.*

1.1. Однажды пришёл Чанда Капали в место отшельничества мудреца Гхеранды и склонился перед ним с почтением. Чанда сказал:

1.2. О наивысший среди йогоинов! О Учитель Йоги! Я хотел бы услышать теперь о йоге тела, которая ведёт к познанию истины (Таттва-Джняна).

1.3. Гхеранда ответил: Это очень хорошо, о сильнорукий, что ты спрашиваешь меня об этом. Я сообщу тебе, сын мой. Слушай внимательно.

1.4. Нет уз, равных узам Майи; нет силы выше, чем Йога; нет друга лучше, чем мудрость; нет врага хуже, чем эгоизм (Ахамкара).

1.5. Изучая азбуку, можно познать все науки; так же овладением этой йогой достигается познание истины.

1.6. Тела живых существ возникают из добрых и злых дел; из этих же дел возникает судьба (Карма) и это всегда идёт по кругу, как колодезное колесо.

1.7. Точно также, как кувшин колодезного колеса ходит вверх и вниз, движимый силой быка (вращающего колодезное колесо), так и душа, движимая силой судьбы (Кармы), проходит через рождения и смерти.

1.8. Постоянно разрушается тело, как распадается в воде необожжённый кувшин. Обожги тело в огне Йоги и так соверши его очищение.

1.9. Вот средство для этого (очищения), состоящее из семи частей: очищение, настойчивость, твёрдость, стойкость, лёгкость, познание, незапятнанность – садхана (тренировка), состоящая из семи частей.

1.10. Составные элементы 7-частной садханы:

Шесть действий (Шат-карма) дают очищение.

Асаны дают силу.

Мудры дают стойкость.

1.11. Пратьяхара – покой.

Пранаяма даёт лёгкость.

Дхиана – восприимчивость своей Сущности.

Самадхи даёт неокрашиваемость (незапятнанность, «нирлиптата»), которая есть освобождение (Мокша).

1.12. Дхаути, Басти, Нети, Лаулики, Тратака и Капалабхати – 6 действий очищения, которые нужно выполнять.

1.13. Дхаути бывает четырёх видов:  
наружное очищение (Антар-дхаути, омовение).  
очищение зубов (Дант-дхаути).  
очищение сердца (Хрид-дхаути).  
очищение заднего прохода (Мула-садхана).

1.14. Внутреннее Дхаути тоже имеет четыре части:  
очищение воздухом (Ватасара)  
очищение водой (Варисара)  
очищение огнём (Агнисара)  
Бахиш Крита.

### Ватасара Дхаути

1.15. Со ртом в форме вороньего клюва пей воздух очень медленно, двигай животом и затем заставь этот воздух выйти через задний проход.

1.16. Ватасару следует держать в тайне. Она делает тело свободным от нечистот, изгоняет всякого рода болезни и разжигает огонь пищеварения.

### Варисара Дхаути

1.17. Наполни горло водой и пей её медленно. Двигая воду в желудке, этим движением заставь её выйти из заднего прохода.

1.18. Варисару следует хранить в тайне. Она очищает тело и посредством её тщательного выполнения достигается сияющее божественное тело (Дэва-деха).

1.19. Из всех Дхаути Варисара наилучшая. Кто старательно выполняет её, тот очищает своё тело и достигает сияющего божественного тела (Дэва-деха).

### Агнисара Дхаути

1.20. Тесно прижми узел пупа к позвоночнику (втягивая живот) 100 раз. Это – Агнисара Дхаути, которая приносит йогину успей в йоге, устраняет болезни желудка и усиливает огонь пищеварения.

1.21. Эту Дхаути нужно сохранять в тайне – её трудно достичь даже богам. Но выполнением её достигается сияющее божественное тело.

### Бахишкрита Дхаути

1.22. Выполнив Каки-мудру (вдыхая через рот в форме вороньего клюва) – наполни желудок воздухом. Задержи его там на полтора часа и выпусти снизу (через задний проход). Эта Дхаути должна держаться в строгой тайне и никогда не разглашаться.

1.23. Затем войди в воду до пупа и позволь прямой кишке выйти наружу. Мой её руками, пока она не станет чистой, затем втяни обратно в тело.

1.24. Это промывание должно храниться в тайне, его трудно достичь даже богам. Посредством этой единственной в своём роде Дхаути достигается сияющее божественное тело (Дэва-деха).

1.25. Но пока человек не может задерживать воздух в желудке на полтора часа, великая Бахишкрина невыполнима.

### Данта-дхаути

1.26. Мытьё корней зубов, корня языка, обеих отверстий глаз, лобных пазух и обеих ушей – пять видов Данта-дхаути.

### Данта-Мула-Дхаути

1.27. Чисти корни зубов порошком катеху или чистой глиной, пока грязь не будет удалена.

1.28. В практике йоги чистка корней зубов считается величайшей Дхаути. Знающий Йогу, на рассвете всегда должен заботиться о своих зубах. В упражнениях очищения эта Дхаути упоминается всеми йогинами.

### Джива Садхана

1.29. А теперь я расскажу тебе, как очищается язык. Вытягивание языка на всю длину предохраняет от болезней, старости и смерти.

1.30. Три пальца – указательный, средний и безымянный – правильным образом вставь в глотку и медленно три корень языка. Этим трением слизь постепенно удаляется.

1.31. Три язык свежим коровьим маслом и при этом всё время дои его. Затем вытягивай его железными щипцами всё больше и больше.

1.32. Делай это всегда на восходе и заходе солнца. Если делать это постоянно, язык удлинится.

### Карна Дхаути

1.33. Указательным и безымянным пальцами три отверстия обеих ушей. Если это делать постоянно, тебе откроется внутренний звук Нада.

### Капала Рандха Дхаути

1.34. Большим пальцем правой руки три пазухи лба. Этим упражнением удаляется слизь.

1.35. Нади очищаются и возникает божественное зрение. Выполняй это ежедневно, после пробуждения, в конце дня и после еды.

### Хрид-дхаути

1.36. Хрид-дхаути – очищение сердца – имеет три вида: палкой, при помощи рвоты, при помощи куска ткани.

1.37. Введи банановый или тростниковый стебель в глотку, двигай его там медленно и так же медленно вытяни его наружу.

1.38. Так слизь, желчь и всякие другие жидкости будут удалены через рот. Этой «Дхаути с палкой» уверенно вылечиваются все болезни сердца. (Такова Данта-дхаути.)

## Вамана дхаути

1.39. После еды знающий человек пьёт много воды и после того, как он некоторое время смотрит вверх (стоит на голове), выпускает воду с помощью рвоты. Постоянным упражнением в этом очищении устраняются слизь и желчь.

## Вастра-дхаути

1.40. Медленно проглоти тонкий платок шириной в четыре пальца и затем вытяни его наружу. Это – очищение платком.

1.41. Хронический гастрит, лихорадка, воспаление селезёнки, проказа и заболевания желчного пузыря исчезают, а здоровье, сила и самочувствие упражняющегося возрастают с каждым днём.

## Мула-садхана

1.42. Пока ты не очистишь задний проход, Апана-вайю (газы) не могут выходить свободно. Поэтому нужна тщательная очистка.

1.43. Корнем (стеблем) куркумы или средним пальцем тщательно мой несколько раз задний проход.

1.44. Этим ты устранишь запор и несварение пищи. Это очищение даёт красоту, рост и разжигает пищеварительный огонь.

## Басти ( клизма )

1.45. Упоминается два вида Басти: Джала-басти (водяная клизма) и Сукшма-басти (сухая клизма). Водяную клизму всегда делают в воде, а сухую – на земле.

## Джала-басти

1.46. Вытянувшись в воде в позе Уткатанасана (см.2.27), выполни Джала-басти, поочередно сокращай и сжимая задний проход.

1.47. Этим ты устранишь заболевание мочеполовых органов, расстройства пищеварения и вздутие живота. Твоё тело станет подвластным твоей воле (и прекрасным), подобно телу бога любви Камадэвы.

## Сукшма басти

1.48. В положении Пасчимоттанасана (см.2.22) медленно двигай внутренностями книзу. Ашвини-мудрой то сокращай, то расширяй задний проход.

1.49. Этим упражнением усиливается слабая деятельность кишечника и пищеварительный огонь, а вздутие живота исчезает.

## Нети

1.50. Введи тонкую нить длиной с кисть руки в ноздри, а затем вытяни её через рот. Это упражнение называется Нети (очищение носа).

1.51. Этим упражнением ты достигнешь Кхечари-сиддхи(см.3.27), будут устранены повреждения слизистой оболочки и приобретается великолепная сила зрения.

### Лаулики

1.52. Сильными толчками двигай (мышцы) живота то в одну, то в другую сторону. Это называется Лаулики-йога; она устраняет всякие болезни и разжигает огонь пищеварения.

### Тратака

1.53. Смотри на маленькую точку, не мигая и не закрывая глаз, пока не потекут слёзы. Мудрецы называют это «тратака».

1.54. Этим упражнением несомненно достигается Самбхава-сиддхи (см.3.64-67). Исчезают болезни глаз и достигается божественная сила зрения.

### Капалабхати

1.55. Капалабхати бывает трёх видов: Вамакрама, Вьюткарама, Ситкрама. Этим устраняются болезни слизи.

### Вамакрама

1.56. Вдохни через левую ноздрю, выдохни через правую; вдохни через правую и выдохни через левую.

1.57. Ни вдох, ни выдох не должны быть слишком сильными. Это упражнение устраняет заболевания слизистой оболочки.

### Вьюткарама

1.58. Втяни воду обеими ноздрями и медленно выпусти её наружу. Это называется Вьюткарама, устраняющая болезни сердца.

### Ситкрама

1.59. Со звуком «сит» втяни воздух через рот и выпусти его через ноздри. Это упражнение сделает тебя равным богу любви (Камадэва).

1.60. Тебя не поразят ни старость, ни лихорадка. Заболевания слизи исчезнут и твоё тело станет гибким и подвластным твоей воле.

## Глава 2. АСАНЫ.

- 2.1. Гхеранда сказал: Сколько есть живых существ, столько же есть и положений тела (Асан). Из сотен тысяч их 84 объяснены Шивой.
- 2.2. Эти 84 – выдающиеся асаны, а 32 из них можно использовать людям в этом мире.
- 2.3. Сиддха, Падма, Бхадра, Мукта, Ваджра, Свастика, Симха, Гомукха, Вира, Дханур,
- 2.4. Мрита, Гупта, Матсья, Матсиендра, Горакша, Пасчимоттана, Утката, Самката,
- 2.5. Маюра, Кукута, Курма, Уттана, Врикша, Мандука, Гаруда, Вриша, Салабха, Макара, Уштра, Бхуджанга и Йогасана
- 2.6. являются этими асанами, которые приносят Сиддхи (совершенство) смертным в этом мире.

### Сиддхасана

2.7. Сядь на пятку одной ноги. Пяткой другой ноги прижми основание половых органов. Подбородок прижат к груди. Сохраняя неподвижность и владея своими чувствами, упорно смотри в место между бровями. Эта поза, открывающая двери к освобождению, называется Сиддхасана.

### Падмасана

2.8. Положи правую ступню на левое бедро, левую ступню на правое бедро. Перекрести руки за спиной и возмись за большие пальцы ног. Прижми подбородок к грудной кости и взгляд направь на кончик носа. Это – падмасана, постепенно изгоняющая все болезни.

### Бхадрасана

2.9. Осторожно помести пятки под промежность. Скрести руки за спиной и возьми ими большие пальцы ног.

2.10. В то время, как ты выполняешь Джаландхара-мудру (3.12-13), смотри на кончик носа. Это – Бхадрасана, излечивающая всякие болезни.

### Муктасана

2.11. Помести левую лодыжку под задний проход, правую лодыжку – поверх левой. Шея и тело прямые. Это – Муктасана, дающая сиддхи.

### Ваджрасана

2.12. Сделай нижние части бёдер твёрдыми, как алмаз; положи ступни по обе стороны от заднего прохода. Это – Ваджрасана, дающая йогину Сиддхи (совершенства).

### Свастикасана

2.13. Подошвы между коленями и бёдрами. Тело в прямом сидячем положении. Это называется Свастикасана.

### Симхасана

2.14. Положи под промежность скрещенные лодыжки, повернутые подошвами вверх. Руки лежат на коленях, которые находятся на полу.

2.15. Открой рот, выполняя Джаландхара-мудру и смотри на корень носа. Это – Симхасана, прогоняющая всякие болезни.

### Гомукхасана

2.16. Сядь прямо, положи ноги на пол. Ступни за спиной и повернуты вверх. Тело устойчиво. Это – Гомукхасана, похожая на голову коровы.

### Вирасана

2.17. Положи одну ступню на бедро другой ноги, вторую ступню – назад. Это Вирасана.

### Дханурасана

2.18. Поставь ноги на землю устойчиво, как палки; руками обхвати концы ступней и изогнись (назад), подобно луку. Это Дханурасана.

### Мритасана

2.19. Лежание на полу, подобно трупу, называется Мритасана. Мритасана устраняет усталость и приносит спокойствие.

### Гуптасана

2.20. Ступни лежат между коленями и бедрами, закрывая задний проход. Это известно как Гуптасана.

### Матсьясана

2.21. В Мукта-падмасане лечь плоско, вытянувшись. Обхвати голову локтями. Это – Матсьясана, изгоняющая болезни.

### Пасчимоттанасана

2.22. Вытяни ноги на полу, как палки. Положи руки на обе ноги и тщательно держи руками концы ступней. Это – Пасчимоттанасана.

### Матсиендрасана

2.23. Сделай живот таким же плоским, как и спину. Сидя без напряжения, согни левую ногу и положи её ступню за правое колено.

2.24. Положи (на левую ногу) правый локоть. Лицо обращено вправо. Взгляд – между бровями. Это Матсиендрасана.

### Горакшасана

2.25. Подошвы ступней, повернутые вверх, держи открытыми между бёдрами и коленями. Прикрой лодыжки кистями, повернутыми вверх.

2.26. Втяни шею и смотри на кончик носа. Это – Горакшасана, дающая йогину Сиддхи.

### Уткатанасана

2.27. Крепко держи пальцы ног на полу., а пятки в воздухе. Положи зад на пятки. Это известно как Уткатанасана.

### Санкатасана

2.28. Поставь левую ногу ступнёй на пол, обвей правую ногу вокруг левой ноги и держи обе кисти на коленях. Это – Санкатасана.

### Маюрасана

2.29. Обопри ладони об пол, положи локти на пупок и подними в воздух ноги, прямые как палки. Эту позу называют Маюрасана.

2.30. Плохую или излишнюю пищу она сжигает целиком, возбуждает огонь пищеварения и помогает переварить даже яд. Она устраняет все болезни, подобные гастриту, лихорадке, испорченности (желудочного) сока и другие – такова эта полезная поза.

### Куккутасана

2.31. Сидя в позе лотоса, продень руки по локти между коленями и верхней частью бёдер. Подними тело высоко, опираясь на локти. Это – Куккутасана.

### Курмасана

2.32. Положи лодыжки крест-накрест под промежность. Держи голову, шею и туловище прямыми. Это называется Курмасана.

### Уттана-курмасана

2.33. Сидя в курмасане, держи шею обеими руками. Эта поднятая вверх поза, похожая на позу черепахи (Курмасана), называется Уттана-курмасана.

### Мандукаасана

2.34. Подошвы ступней обращены к спине; большие пальцы ног касаются друг друга. Наклони колени вперёд. Так будет выполнена Мандукаасана.

### Уттана Мандукаасана



2.35. Оставаясь в Мандукасане и держа голову локтями, выпрямись, как лягушка. Это – Уттана Мандукасана.

#### Врикшасана

2.36. На внутреннюю сторону внешней части левого бедра поставь правую ступню. Так стой на полу, как дерево. Это известно, как врикшасана.

#### Гарудасана

2.37. Голени и бёдра прижми к полу, удерживая тело на коленях. Положи обе кисти рук поверх колен. Это называется Гарудасана.

#### Вришасана

2.38. Положи анус на правую пятку. Левую ступню положи сверху на правую ногу и коснись (левой ступнёй) земли. Это Вришасана.

#### Салабхасана

2.39. Лёжа лицом вниз с кистями рук на высоте груди, обопрись ладонями о пол и подними ноги вверх на длину руки. Эту позу мудрецы называют Салабхасана.

#### Макарасана

2.40. Лёжа лицом вниз, грудью на полу и с вытянутыми ногами, держи голову обеими руками. Это – Макарасана, разжигающая в теле огонь пищеварения.

#### Уштрасана

2.41. Лёжа лицом вниз, раздвинь ноги и положи их на спину; держи ступни руками. Подтяни живот и сильно втяни рот. Эту позу аскеты называют Уштрасана.

#### Бхуджангасана

2.42. Ложись на пол на живот. Держа ладони на земле, поднимай голову, подобно змее.

2.43. Огонь пищеварения в теле будет постоянно повышаться, все заболевания будут устранены и змееподобная богиня (Кундалини) проснётся благодаря упражнению в Бхуджангасане.

#### Йогасана

2.44. Поверни ступни вверх и положи их на колени. Поверх них положи руки вверх ладонями.

2.45. Вдохни и смотри на кончик носа. Это – Йогасана, применяемая йогинами при садхане.

## Глава 3. МУДРЫ

3.1. Гхеранда сказал: есть 25 Мудр, приносящих йогину сиддхи. Эти Мудры следующие: Маха-мудра, Набхо-мудра, Уддияна-бандха, Джаландхара-бандха, Мула-бандха, Маха-веддха, Кхечари,

3.2. Випарита-карани, Йони-мудра, Ваджроли-мудра, Шактичалани-мудра, Тадаги-мудра, Мандуки, Самбхави, Панчадхарана,

3.3. Ашвини, Пашини, Каки, Матангини, Бхуджангини.

3.4. О мудрах Махешвара (Шива) рассказал Дэви. Этим знанием достигают величайшего успеха.

3.5. Это должно держаться в тайне самым тщательным образом и никому не выдаваться. Это даёт йогину блаженство и даже самим Марутам (небесным духам) трудно этого достичь.

### Маха-мудра

3.6. Левую пятку прижми к заднему проходу. Вытяни правую ногу и правую ступню. Пальцы этой ноги обхвати руками.

3.7. Сожми горло и смотри между бровями. Эта мудра называется мудрецами Маха-мудра.

3.8. Упражняясь в Маха-мудре, можно излечить кашель при туберкулёзе, заворот кишок, увеличение селезёнки, несварение желудка, лихорадку и всякого рода (иные) болезни.

### Набхо-мудра

3.9. Где бы ни находился йогин и что бы он ни делал, он всегда должен держать язык (повёрнутым) кверху и задерживать дыхание. Это Набхо-мудра, отгоняющая болезни от йогина.

### Уддияна-бандха

3.10. Подтяни живот – выше и ниже пупка – к спине. Этим великая птица (Прана) влетает в Сушумну и движется теперь только там. Практикующий Уддияна-бандху побеждает смерть.

3.11. Из всех бандх эта – наилучшая. Её практикой освобождение достигается легко.

### Джаландхара-бандха

3.12. Сжав горло, положи подбородок на грудь. Это Джаландхара-бандха. Этой Бандхой будут перекрыты 16 опор (адхар). Эта бандха вместе с Маха-мудрой уничтожают смерть.

3.13. Успех в Джаландхара-бандхе даёт йогину Сиддхи. Тот, кто делает её шесть месяцев, несомненно станет Сиддха (достигшим Сиддхи, сверхспособностей).

### Мула-бандха

3.14. Прижми пятку левой ступни к промежности, сожми анус, затем прижми тщательно пуп к позвоночнику(втягивая живот).

3.15. Правую пятку положи на половые органы. Эта уничтожающая старость Мудра называется Мула-бандха.

3.16. Тот, кто желает пересечь океан бытия, должен выполнять ту Мудру тайно и в уединённом месте.

3.17. Практикой этой Мудры несомненно будет достигнуто совершенство в овладении дыханием. Так упражняйся тщательно, в молчании и без перерыва.

### Маха-бандха

3.18. Закрой задний проход левой пяткой, тщательно прижимая её правой ступнёй.

3.19. Осторожно двигай пятку, чтобы возбудить мышцу заднего прохода, и медленно втягивай промежность, в то время как дыхание задерживается Джаландхара-бандхой. Это называется Маха-бандха.

3.20. Маха-бандха – величайшая Бандха, изгоняющая старость и смерть. Этой Бандхой достигают исполнения всех желаний.

### Маха-ведха

3.21. Так же, как красота, очарование и юность женщины ничто без мужчины (способного оценить это), так же Мула-бандха и Маха-бандха ничто без Маха-ведхи.

3.22. Сидя в Маха-бандхе, сделай Уддияна-кумбхаку. Это называется Маха-ведха, приносящая успех.

3.23. Йогин, ежедневно выполняющий Маха-бандху и Мула-бандху вместе с Маха-ведхой – наилучший среди тех, кто знает Йогу.

3.24. Для него нет ни старости, ни страха смерти. Эта Маха-ведха йогинами должна тщательно сохраняться в тайне.

### Кхечари-мудра

3.25. Разрежь (связку) под языком. Постоянно двигая языком, «дои» его, (смазывая) свежим коровьим маслом и вытягивая железными щипцами.

3.26. Если постоянно делать это, язык становится длиннее. Когда он достигает места между бровями, наступает Кхечари.

3.27. Постепенно двигай язык к середине нёба. Когда язык (завёрнутый назад), войдёт в отверстие ноздрей, выходящих в горло и закроет их, дыхание останавливается. Взгляд направлен на междубровье. Это Кхечари.

3.28. От этого (с йогиним) не произойдёт ни обморок, ни жажда, ни усталость, ни болезнь, ни старость, ни смерть, но возникнет сияющее божественное тело (Дэва-деха).

3.29. Это тело не может быть обожжено огнём, высушено ветром, смочено водой, укушено змеёй.

3.30. Тело становится прекрасным. Самадхи несомненно достигается, и язык, коснувшийся отверстия черепа, ощущает вкус нектара.

3.31. Ежедневно ощущается новое блаженство и различные вкусы нектара. Вначале вкус солоноватый, затем щелочной, затем горький, затем терпкий.

3.32. Потом возникает вкус масла, сливок, молока, творога, сыворотки, мёда, пальмового сока и, наконец, вкус самого нектара.

### Випарита-карани

3.33. У корня пупа пребывает солнце, у корня нёба – луна.

3.34. Мудра, с помощью которой солнце переносится вверх, а луна – вниз (и они меняются местами), называется Випарита-карани. Эта Мудра – тайная во всех Тантрах.

3.35. Положи голову на землю и обхвати её руками. Подними ступни высоко вверх и оставайся в таком положении неподвижно – это называется Випарита-карани.

3.36. Постоянной практикой этой мудры болезни и смерть побеждаются. (Практикующий е.) достигает Сиддхи и не растворяется даже во время Пралайи.

### Иони-мудра

3.37. Сидя в Сиддхасане, закрой оба уха большими пальцами, глаза – указательными пальцами, ноздри – средними пальцами; верхнюю губу – 4 пальцами и нижнюю – мизинцами.

3.38. Сделав несколько раз Каки-мудру (3.86), вдыхай Прану, соединяя её с Апаной.

3.39. Сосредоточившись на 6 чакрах в их порядке, пусть мудрец пробудит спящую богиню Кундалини повторением мантры Хум-Хамсах, и поднимая Шакти вместе с Дживой, поместит их в тысячелепестковый лотос (Сахасрара).

3.40. Будучи наполненным Шакти, будучи соединённым с великим Шивой, пусть он (йогин) сосредотачивается на многообразных формах блаженства и радости.

3.41. Пусть он сосредотачивается на соединении Шивы и Шакти, (находимым везде) в этом мире. Будучи преисполненным блаженства, он (йогин) становится единым с Брахманом.

3.42. Эта Йони-мудра в высшей степени тайная, она с трудом достижима даже богами. Кто достигает в ней совершенства хоть один раз, тот устойчив в Самадхи.

3.43. Ни гре убийства брахмана, ни вытравливание плода (аборт), ни пьянство, ни осквернение супружеского ложа учителя – ничто не пристанет к тому, кто утвердился в этой Мудре.

3.44. Эти смертные грехи – как и грехи меньшие – погашаются практикой Йони-мудры. Поэтому, если ты желаешь освобождения, ты должен выполнять её.

### Ваджроли Мудра

3.45. Опираясь ладонями о пол, забрось ступни вверх и держи голову над полом. Эту мудру, пробуждающую Шакти (Кундалини) и удлиняющую жизнь, мудрецы называют Ваджроли.

3.46. Этот метод – высший во всей Йоге – является причиной освобождения для йогина. Этот благодетельный метод даёт йогинам совершенство.

3.47. Этим способом надёжно достигается Бинду-Сиддхи (власть над семенем), а когда и эта Сиддхи достигнута, то есть ли ещё что-либо недостижимое в этом мире.

3.48. Выполняя эту Мудру, йогин достигнет совершенства, даже если он будет погружаться в великое наслаждение.

### Шактичалани Мудра

3.49. Великая богиня Кундалини – сила Атмана (Атма-шакти), дремлет в муладхаре, свернувшись в три с половиной оборота подобно змее.

3.50. Пока она спит в теле, душа (Джива) подобна животному; мудрость не придёт, даже если выполнить десять миллионов йог.

3.51. Как дверь открывается ключом, Так Кундалини пробуждённая с помощью Хатха-йоги, открывает дверь Брахмана (Брахма-двара).

3.52. Не обнажённым и не в открытом месте, а одев набедренную повязку и сидя в запертой комнате, пусть йогин практикует Шактичалани.

3.53. Набедренная повязка должна быть шириной в 4 пальца и длиной в локоть; мягкая, тонкая и чисто белого цвета. Привяжи такой кусок ткани к поясу.

3.54. Намажь тело пеплом и, сев в Сиддхасану, вдохни через обе ноздри Прану и свяжи её с Апаной.

3.55. Медленно сжимай Ашвини-мудрой задний проход до тех пор, пока Вайю (воздух) с силой войдёт в Сушумну и проявит там своё присутствие.

3.56. От запирания воздуха деланием задержки на влохе, змееподобной богине (Кундалини-шакти) становится душно и она устремляется вверх к Брахма-рандхра.

3.57. После Шактичалани выполняй Йони-мудру. Без Шактичалани Йони-мудра не даёт успеха.

3.58. Так я объяснил тебе, Чанда Капали, Шактичалани-мудру. Держи её в тайне и выполняй ежедневно.

3.59. Эта великая Мудра уничтожает старость и смерть. Поэтому она должна выполняться йогинами, которые стремятся к собственному совершенству

3.60. Если йогин постоянно выполняет её, то совершенство в его руках. Он достигает способности принимать любой образ (Вигроха-сиддхи) и его болезни исчезают.

### Тадаги-мудра

3.61. Сидя в Пасчимоттанасане, сделай живот полным, как пруд: это великая Тадаги-мудра («печать пруда»), прогоняющая старость и смерть.

### Мандуки-мудра

3.62. Закрой рот и двигай концом языка по нёбу. Постепенно ощущается вкус нектара, (текущего из Сомы-чакры). Это известно как Мандуки-мудра.

3.63. Тот, кто постоянно выполняет Мандуки-мудру, не знает ни морщин, ни старости, но обладает вечной юностью и волосы его не седеют.

## Самбхави-мудра

3.64. Смотри на место между бровями, созерцай само своё существование. Это Самбхави-мудра, содержащаяся тайно во всех тантрах.

3.65. Веды, Шастры и Пураны подобны легко доступным женщинам, в то время как эту Мудру следует оберегать (в тайне), как даму из уважаемой семьи.

3.66. Тот, кто знает эту мудру, подобен Адинатха («господин мира»), как сам Нарайана. Он – как Брахма-создатель.

3.67. Истинно сказал Махешвара: кто изучил Самбхави, тот – (тождественен) Брахману и ничему другому.

## Дхарана-мудры

3.68. Самбхави-мудра объяснена. Теперь узнай о 5 Дхарана-мудрах – а чего только нельзя достичь в этом мире этими Дхаранами?

3.69. Вместе с этим человеческим телом ты сможешь снова и снова посещать небо (Сварлока). Быстрый, как разум, ты приобретёшь способность путешествовать в небе и сможешь отправиться туда, куда пожелаешь. Эти 5 Дхаран – Земля, Вода, Воздух, Огонь и Эфир.

## Притхиви Дхарана Мудра – концентрация на стихии Земли

3.70. Стихия Земли жёлтого цвета, четырёхугольна, связана с Брахмой и её Биджа (слог) ЛАМ. Созерцай эту стихию (в Муладхаре) и там фиксируй Кумбхакой (задержкой дыхания) Прану и Читту (внимание) на 2 часа. Эта низшая из Дхаран даёт устойчивость и господство над стихией Земли.

3.71. Выполняющий эту Притхиви Дхарана Мудру станет господином над смертью и будет странствовать по земле в качестве Сиддха (совершенного).

## Амбхави Дхарана Мудра – концентрация на стихии Воды

3.72. Стихия воды, белая как жасмин или как раковина, в форме луны, связана с нектаром и Вишну, её Биджа (слог) ВАМ. Сосредотачивайся на стихии Воды (в Свадхистхане) и фиксируй там Прану и Читту 2 часа. Это – сосредоточение на стихии Воды, разрушающее все страдания.

3.73. Вода не сможет принести вред тому, кто её творит. Эта Амбхави – великая Мудра, и кто знает её – тот сведущ в Йоге. Даже в глубокой воде он не погибнет.

3.74. Эту великую Мудру следует тщательно хранить – при разглашении её сила утрачивается; я действительно говорю правду.

## Агни Дхарана Мудра – концентрация на стихии Огня

3.75. Стихия Огня, находящаяся у пупа, треугольная и пламенно-красная, как божья коровка; она связана с Рудрой и её Биджа (слог) РАМ. Она даёт Сиддхи. Фиксируй Прану и Читту там (в Манипуре) 2 часа. Эта Дхарана прогоняет страшный страх смерти.

3.76. Даже если сдох (упражняющийся) попадёт в огонь, он останется живым и не погибнет.

### Вайави Дхарана Мудра – концентрация на стихии Воздуха

3.77. Стихия Воздуха дымного цвета, как мазь для глаз; она связана с Ишварой и её биджа ЙАМ. Сосредотачивайся (на ней в Анахате), фиксируя там Прану и Читту 2 часа. Это Вайави Дхарана Мудра, дающая возможность двигаться по воздуху.

3.78. Она разрушает болезни и предотвращает смерть; практикующий её никогда не погибнет от воздуха.

3.79. Эта Мудра не должна открываться тому, кто лукаит и не имеет преданности. Если она даётся (таким людям), она теряет силу. О Чанда, истинно верно то, что я говорю тебе!

### Акаша Дхарана Мудра – концентрация на стихии Эфира

3.80. Стихия Эфира, светящаяся цветом чистой морской волны, связана с Сада-Шивой, её биджа ХАМ. Фиксируй там (в Вишуддхе) Прану и Читту 2 часа. Это эфирная Дхарана, открывающая дверь к освобождению.

3.81. Тот, кто знает эту Акаша Дхарана Мудру – настоящий йогин. Для него нет ни старости, ни смерти и он не подлежит растворению в Пралайе.

### Ашвини-мудра

3.82. Сократи мышцу заднего прохода, а потом расслабь её. Повторяй это. Это – Ашвини-мудра, пробуждающая Шакти.

3.83. Ашвини – великая Мудра, устраняющая болезни заднего прохода, дающая силу, хорошее самочувствие и предохраняющая от преждевременной смерти.

### Пашины-мудра

3.84. Заложь обе ступни на шею, крепко держа их вместе, как петлю. Это Пашины-мудра, пробуждающая (Кундалини) Шакти.

3.85. Пашины – великая Мудра, дающая силу и процветание. Садхаки, желающие достичь Сиддхи, должны тщательно выполнять её.

### Каки-мудра

3.86. Вдохни воздух очень медленно через рот, придав ему форму вороньего клюва. Это Каки (воронья)-мудра, прогоняющая всякого рода болезни.

3.87. Каки – великая Мудра, во всех Тантрах хранимая в тайне. С помощью этой Мудры Человек становится свободным от всех болезней, как (свободен от них) ворон.

### Матангини-мудра

3.88. Стоя в воде по шею, втяни воду через обе ноздри и выпусти через рот.

3.89. Затем втяни воду через рот и выпусти обратно через ноздри. Повторяй это снова и снова. Эта Матангини – великая Мудра, прогоняющая старость и смерть.

3.90. В безлюдном месте тщательно выполняй эту Мудру и ты станешь сильным как слон.

3.91. Тогда йогин ощущает удовольствие, где бы он ни находился. Поэтому он должен выполнять эту («слоновью») Мудру с особой тщательностью.

### Бхуджангини-мудра

3.92. Вытянув рот вперёд, пей воздух через глотку. Это Бхуджангини («змеиная») Мудра, прогоняющая старость и смерть.

3.93. Этой Мудрой быстро устраняются все болезни живота, какие только существуют, - в особенности несварение желудка.

3.94. Так, о Чанда Капали, объяснена тебе прекрасная глава «Мудра». Её любят все Сиддха (достигшие) и она отгоняет старость и смерть.

3.95. Всё это нельзя сообщать тому, кто лукав и лишён преданности; это нужно сохранять в тайне, ибо (это знание) труднодостижимо даже для богов.

3.96. Это нужно давать искреннему, прямому человеку хорошего происхождения, обладающему душевным покоем и полностью преданному своему духовному учителю. Они (Мудры) дадут (такому человеку) освобождение и счастье в жизни.

3.97. Эти Мудры прогоняют всякие болезни и разжигают огонь пищеварения (аппетит) у того, кто постоянно их выполняет.

3.98. К нему не придёт ни старость, ни смерть, ни страх перед огнём, водой или воздухом.

3.99. Кашель, астма, проказа, увеличение селезёнки и 20 видов заболеваний слизи несомненно устраняются выполнением этих Мудр.

3.100. Что ещё сказать тебе об этом, о Чанда? Для лостижения Сиддхи нет в этом мире ничего более высокого, чем Мудры.

## Глава 4. ПРАТЬЯХАРА

Гхеранда сказал:

4.1. Теперь я расскажу тебе о Пратьяхаре (контроль восприятия). Познанием Пратьяхары будут уничтожены такие враги, как похоть и её подобные.

4.2. Как только Читта, которая непостоянна и склонна блуждать, выходит (через «ворота чувств»), ты должен обуздать её и привести под контроль Атмана.

4.3. Испытываешь ли ты почести и поношения, слышишь ли звуки приятные или неприятные, отвлеки Читту от этих вещей и приведи её под контроль Атмана («Я»).

4.4. Воспринимаешь ли ты приятный запах или неприятный – отвлеки (Читту) от этих запахов и приведи под контроль Атмана.

4.5. Заполнено ли твоё восприятие медовосладким, кислым, горьким или каким-либо иным вкусом – отвлеки его от этих вещей и приведи под контроль своего «Я» (Атмана).



## Глава 5. ПРАНАЯМА

Гхеранда сказал:

- 5.1. Теперь я даю правила пранаямы. Посредством её человек становится равным богам.
- 5.2. Для практики Пранаямы необходимы соответствующее место, подходящее время, урегулированное питание и, наконец, очищение Нади.
- 5.3. Йога должна быть начата не в отдалённой местности, не в диком лесу, не в большом городе и не в людном месте. Если совершать йогу в таких местах, то успеха не достичь.
- 5.4. В отдалённой местности йогин вызовет подозрение; в лесу у него нет защиты; присутствие людей будет ему мешать. Поэтому следует этого избегать.
- 5.5. В хорошей стране со справедливым правителем, где есть качественное питание и нет помех, построй себе хижину и окружи её изгородью.
- 5.6. Внутри изгороди сделай колодец и хранилище для воды. Хижина должна быть не слишком высокой и не слишком низкой; в ней не должно быть насекомых.
- 5.7. Хорошо обмажь эту хижину коровьим навозом. В этом тайном месте ты должен упражняться в Пранаяме.
- 5.8. Йогу не следует начинать ни зимой, ни ранней весной, ни летом, ни в период дождей. Если йога будет начата в это время, то она принесёт лишь болезни.
- 5.9. Начинай йогу весной или осенью. Тогда несомненно йогин останется свободным от болезней и достигнет успеха.
- 5.10. Каждые два месяца – времена года, начиная с марта и заканчивая февралём. (Так по календарю). Но времена года ощущаются иначе, по 4 месяца.
- 5.11. (По календарю) весна – март и апрель. Лето – май и июнь. Период дождей – июль и август. Осень – сентябрь и октябрь. Зима – ноябрь и декабрь. Период холодов – январь и февраль.
- 5.12. Теперь я сообщу тебе о том, как ощущаются времена года. Месяцы от января до апреля ощущаются как весна.
- 5.13. От марта до июня ощущаются как лето. От июня до сентября – как период дождей. От августа до ноября – как осень.
- 5.14. От октября до января – как зима. От ноября до февраля – как период похолодания.
- 5.15. Начало йоги должно быть весной или осенью. Тогда она принесёт успех и выполняется без напряжения.
- 5.16. Кто начинает йогу без соблюдения диеты, тот только навлечёт на себя различные заболевания и останется без Сиддхи.
- 5.17. Пища для йогина: рис, ячменный или пшеничный хлеб, фасоль – чистая и без стручков.
- 5.18. Йогин должен есть огурцы, плоды хлебного дерева, манакачу (*Arum Colocasia*), каккола (вид ягод), зизиф, бананы и фиги.
- 5.19. Незрелые бананы, маленькие бананы, банановые стебли и корни, бринджаль, корни и плоды растения риддхи,

5.20. молодые зелёные овощи, чёрные овощи, листья Патолы, Виштука (вил шпината), овощи Хималочика – вот виды овощей, которые подходят для йогов.

5.21. Пища – чистая, сладкая и не острая – доолжна наполнять желудок наполовину. Это – умеренное питание.

5.22. Половина жедудка должна быть наполнена пищей, четверть – водой, а ещё одна четверть должна оставаться для свободного движения газов.

5.23. Начиная заниматься йогой, избегай всего горького, острого, кислого, солёного и жареного, а также кислого молока, разбавленной молочной сыворотки, плотных овощей, алкогольных напитков, орехов винной пальмы и перезрелых плодов хлебного дерева.

5.24. Также следует избегать плодов Кулаттха, плодов чечевицы, тыквы и вьющихся растений, диких огурцов, ягод Капитха и Палаша,

5.25. а также Кадамба, лимонов, Бимба, Лукуча (разновидность хлебного дерева), чеснока, Пилала, Хинга, Сальмали и Кемука.

5.26. Начинаящий йогоу должен избегать путешествий, женщин и не должен греться у огня. Он также должен избегать сливочного масла, скисшего молока, сахарного сока и сока сахарного тростника; спелых бананов, кокосовых орехов, гранатов, винограда и всего, в чём есть кислый сок.

5.27. Однако йогоин должен есть кардамон, мускатные орех и белую гвоздику,

5.28. розовые яблоки, финики и другие плоды, возбуждающие жизненную силу.

5.29. Для хорошего настроения пища йогоина должна быть легко перевариваемой, нежгущей и подходящей, чтобы образовывать основные вещества тела.

5.30. Йогин должен избегать всего, что долго стояло, что с трудом переваривается и загнивает в кишечнике; а также того, что слишком горячо.

5.31. Также он не должен совершать по утрам холодные омовения, не должен голодать, подвергать тело страданиям, не должен есть только один раз в день или оставаться без еды более 3 часов.

5.32. После того, как жизнь устроена по этим правилам, можно упражняться в Пранаяме. Вначале нужно будет употреблять немного молока с растворённым маслом – два раза в день, утром и вечером.

5.33. Сидя на шерстяной подстилке, положенной на шкуру антилопы, тигра или траву куша, или же просто на земле, с лицом, повёрнутым на восток или на север, после очищения Нади, ты должен упражняться в Пранаяме.

5.34. Чанда Капали спросил: О, океан сострадания! Что такое очищение Нади и как его делать? Об этом я хотел бы услышать, расскажи мне об этом. Гхеранда ответил:

5.35. Воздух не проходит через Нади, когда они загрязнены. Как можно тогда иметь успех в Пранаяме и достичь познания истины?

Поэтому сначала нужно упражняться в очищении Нади, а лишь потом в Пранаяме.

5.36. Есть два вида очищения Нади: с мантрой и без мантры. Очищение с мантрой делается с произнесением Биджа (буквенных слогов – ЛАМ, РАМ и т.д.); очищение без мантры делается с помощью Дхаути.

5.37. Дхаути было описано раньше (гл. I), при упоминании о шести очистительных действиях (Шат-карма). Теперь же, о Чанда, слушай более подробно об очищении Нади с помощью мантр.

5.38. Сев в Падмасану на своём сидении, йогин должен прежде всего, воздать хвалу Гуру, как предписал ему его учитель, а затем уже выполнять очищение Нади для достижения успеха в Пранаяме.

5.39. Знающий йогин сосредотачивается на Вайю-биджа (ЙАМ), дымного цвета и полного энергии. Затем вдыхает через левую ноздрю, повторяя 16 раз (ЙАМ) (на 16 ударов сердца).

5.40. Затем он задерживает дыхание, 64 раза повторяя (ЙАМ), и выдыхает воздух через правую ноздрю, так же 16 раз повторяя (ЙАМ).

5.41. В основании пупа (в Манипуре) пребывает Огонь (Агни-таттва). Разжигая этот Огонь, соедини его с Землёй (Притхиви-Таттва в Муладхаре). Сосредоточься на этом соединении.

5.42. Потом вдыхай через правую ноздрю, 16 раз повторяя Агни-биджа (РАМ). Задержи дыхание, 64 раза повторяя (РАМ), и выдохни через левую ноздрю, 32 раза повторяя (РАМ).

5.43. Направь взгляд на конец носа, созерцая там светящееся отражение Луны. Вдохни через левую ноздрю, 16 раз повторив «ТХАМ».

5.44. Задерживай дыхание, 64 раза повторяя «ТХАМ». Представляй себе, что Нади заполнены нектаром Луны (текущим из Сомы-чакры) и очищаются. Выдохни через левую ноздрю, 32 раза повторяя «ЛАМ».

5.45. Этими упражнениями Нади очищаются. Затем прими устойчивую сидячую позу и упражняйся в Пранаяме.

5.46. Есть 8 видов задержки дыхания. Сахита, Сурьябхеда, Уджайи, Ситали, Бхастрика, Бхрамари, Мурчха, Кэвали.

Сахита («со вздохом и выдохом»)

5.47. Сахита бывает двух видов: Сагарбха и Ниргарбха. Сагарбха выполняется с Биджа-мантрой. Ниргарбха – без.

5.48. Вначале я расскажу тебе о Сагарбха-пранаяме. В Сукхасане, с лицом, обращённым на восток или север, сосредотачивайся на (образе) Брахмы, полного Раджаса, кроваво-красного цвета и на форме санскритской буквы «А».

5.49. Потом мудрый вдыхает через левую ноздрю, 16 раз повторяя «А». В конце вдоха и в начале задержки дыхания он делает Уддиана-бандху.

5.50. Затем он должен думать о Хари (Вишну), полным Саттвы, чёрного цвета, и о форме санскритской буквы «У». Задерживая дыхание, он 64 раза повторяет «У».

5.51. Выдыхая через правую ноздрю и 32 раза повторяя «М», нужно думать о Шиве, белой и полном Тамаса, и о форме буквы «М».

5.52. Затем снова вдыхай через правую ноздрю, задерживай дыхание и выдыхай через левую, повторяя эти буквы в том же порядке.

5.53. Снова и снова упражняйся в этом. При окончании вдоха и в начале задержки зажимай ноздри большим пальцем, мизинцем и безымянным пальцем правой руки, не пользуясь указательным и средними пальцами.

5.54. Ниргарбха-пранаяма выполняется без буквенной мантры. Продолжительность вдоха, задержки и выдоха от 1 до 100 ударов сердца.

5.55. Такая пранаяма имеет три ступени. Низшая – вдох 12 (ударов пульса), задержка 48, выдох 24. Средняя: 16-64-32. Высшая: 20-80-40.

5.56. На низшей ступени – испарина. На средней – дрожь в позвоночнике, на высшей – тело утрачивает вес. Это – признаки успеха в трёх ступенях Пранаямы.

5.57. Пранаямой достигают Кхечари-сиддхи, Пранаямой устраняются болезни, Пранаяма пробуждает Шакти, Пранаяма порождает состояние Унмани (безмыслия), сознание наполняется блаженством. Счастлив тот, кто упражняется в Пранаяме.

### Сурьябхеда («проникновение солнца»)

5.58. Гхеранда сказал: Сахита Кумбхака тебе объяснена. Теперь слушай о Сурьябхеда. Вдохни внешний воздух через правую ноздрю.

5.59. С большим напряжением задержи дыхание шестнадцатью Джаландхара-мудрами (см.3.12-13) и продолжай задержку дыхания, пока пот не выступит из-под ногтей и из корней волос.

5.60. Есть 10 Вайю (ветров): Прана, Апана, Самана, Удана, Вьяна, а также Нага, Курма, Крикара, Девадатта, Дхананджайя.

5.61. Прана движется постоянно в сердце, Апана – в области ануса, Самана – в области пупа, Удана – в шее, Вьяна – проникает через всё тело.

5.62. Эти (5 Вайю), начиная с Праны – главные Вайю, называемые Пранади. Они относятся к внутреннему телу. Те же Вайю, которые начинаются с Нага – 5 других Вайю.

5.63. Сообщаю тебе области действия этих (других) Вайю: Нага действует в пробуждении, Курма – в открывании глаз,

5.64. Крикара – в (чувстве) голода, Девадатта – при зевании, Дхананджайя проникает через всё тело и не оставляет его даже после смерти.

5.65. Нага-вайю вызывает пробуждение сознания, Курма-вайю – вызывает зрение, Крикара вызывает голод и жажду, Девадатта – зевание, Дхананджайя порождает речь. Эти 5 Вайю никогда не покидают тело.

5.66. Свяжи все эти Вайю со вдохом через правую ноздрю и подними их от корня пупа, а потом выдохни через левую ноздрю в постоянным устойчивым усилием.

5.67. Снова вдохни через правую ноздрю, задержи дыхание, как предписано и выдохни тем же способом ещё и ещё раз.

5.68. Задержка дыхания в Сурьябхеде предотвращает старение и смерть, пробуждает Кундалини-шакти и разжигает огонь тела. Итак, о чанда, тебе сообщено о великой Сурьябхеда.

### Уджайи («побеждающее»)

5.69. Втяни воздух обеими ноздрями. Наполни воздухом рот, сожми воздух во рту.

5.70. Очисти закрытый рот от воздуха, введя воздух обратно в горло и лёгкие. Выполни Джаландхара-бандху и удержи дыхание со всей силой, и удерживай его так долго, как сможешь.

5.71. Уджайи-кумбхака устраняет все недуги, даёт освобождение от слизи и страшных нервных заболеваний.

5.72. Дизентерия, слабость пищеварения, туберкулёз и расширение селезёнки лечатся этим. Чтобы победить старость и смерть, делай Уджайи-кумбхаку.

#### Ситали («охлаждённое дыхание»)

5.73. Втяни воздух через язык (свёрнутый в трубку) и медленно наполни живот. Сделай на короткое время задержку и выдохни через обе ноздри.

5.74. Йогин должен всегда делать прекрасную Ситали-кумбхаку. Несварение желудка, насморк и разлитие желчи не возникнут у него.

#### Бхастрика («кузнечные меха»)

5.75. Точно так же, как кузнечные меха постоянно движутся, так плавно проводи воздух через ноздри внутрь и наружу.

5.76. Быстро вдохни и выдохни 20 раз, а потом выполни задержку.

5.77. Мудрый выполняет эту Бхастрика-кумбхаку трижды. Он не имеет ни болезни, ни болей и каждый день здоров.

#### Бхрамари («подобно пчеле»)

5.78. После полуночи, в месте, где другие существа не производят шум, йогин, зажав уши руками, вдыхает и задерживает дыхание.

5.79. В правом ухе он будет слышать различные внутренние звуки – сначала похожие на звук сверчка, а потом на флейту,

5.80. затем на раскат грома, на барабан, на пчелу, на колокол, на гонг из латуни, затем на трубу, на фанфары, на барабан Мриданга, на литавры, на барабан Дундубхи.

5.81. Ежедневным упражнением в этой Кумбхаке эти звуки будут познаны, как проявления звука Анахат. В этом звуке есть резонанс.

5.82. В этом резонансе есть свет, и в этот свет входит мышление и растворяется там. Когда мышление поглощено, достигается высшее состояние Вишну (Парамапада). Успех в этой Бхрамари-кумбхаке способствует достижению Самадхи.

#### Мурчха («обморочное состояние»)

5.83. Совершив удобную задержку дыхания, отвлеки Манас от всех объектов и направь в место между бровями. Это порождает обморочное состояние ума и даёт счастье. Таким объединением Манаса и Атмана достигается блаженство Йоги.

#### Кэвали-кумбхака («исключительная задержка»)

5.84. Дыхание каждого (живого существа), входя, производит звук «сох» и выходя – звук «хам». Эти два звука образуют (слово) «сохам» («Я есть ТО») или «хамса» (санскр.»хамса» – лебедь).

За сутки получается 21600 дыханий (15 дыханий в минуту). Каждое живое существо бессознательно совершает эту невысказанную Мантру, называемую Аджапа Гаятри.

5.85. Аджапа Гаятри повторяется в 3 местах – в Муладхаре, в Анахате и в месте соединения обеих ноздрей (в Аджна-чакре).

5.86. Нормальное тело имеет (среднюю) длину в 96 пальцев (1 палец – около 2 см ; всего 6 футов ). Обычно воздух выдыхается на 12 пальцев.

5.87. При пении это расстояние равно 16 пальцам, при еде – 20 пальцам, при ходьбе 24 пальцам, при сне – 30, при половом акте 36, а при физических нагрузках – ещё больше.

5.88. При уменьшении длины естественного выдоха (уменьшении лёгочной вентиляции) продолжительность жизни возрастает.

5.89. Пока Прана пребывает в теле, нет смерти. Когда вся полная длина дыхания заключена в теле и ничего не выходит наружу, это Кэвали-кумбхака.

5.90. Каждое живое существо неосознанно повторяет определённое число этих Аджапа-мантр, но не считает их. Йогины повторяют их сознательно и считают.

5.91. Удвоением количества Аджапа (до 30 дыханий в минуту) достигается состояние устойчивости ума (Маномани). В этом процессе уже нет чередующихся вдохов и выдохов, а только одна кумбхака (задержка).

5.92. Вдыхая воздух через обе ноздри, выполни Кэвали-кумбхаку. В первый день задерживай дыхание от 1 до 64 (ударов пульса).

5.93. Делай Кэвали 8 раз в сутки через каждые 3 часа, или делай её 5 раз в сутки, так как я тебе скажу:

5.94. утром, в полдень, вечером, в полночь и в последнюю четверть ночи. Или делай её 3 раза в сутки – утром, в полдень и вечером.

5.95. Пока не придёт успех в Кэвали, увеличивай длину Аджапа-джапы каждый день, от 1 до 5 раз. Кто знает Пранаяму и Кэвали, тот настоящий йогин.

5.96. Есть ли ещё в этом мире что-либо не достигнутое для того, кто получил успех в Кэвали-кумбхаке?

## Глава 6. ДХИАНА-ЙОГА

6.1. Гхеренда сказал: существуют три рода Дхианы (созерцания, медитации): грубая (стхула), светящаяся (джотир) и тонкая (сукшма).

Если объектом созерцания избрано изображение божества или учителя, это грубая медитация.

Когда созерцаются Брахман или Пракроти, как масса света – это «световое созерцание».

Когда же созерцается Брахман в форме точки или созерцается Кундалини-шакти – это «тонкое» созерцание.

## Стхула Дхиана

- 6.2. Закрыв глаза, прочувствуй в своём сердце огромный океан нектара. В океане – остров драгоценностей; песок его состоит из драгоценных камней.
- 6.3. Там повсюду деревья Кадамба в благоухающих цветах, окружающих рошу из деревьев.
- 6.4. Малати, Малика, Джати, Кесара, Чампака, Париджати и цветов лотоса. Роша эта тонет в прекрасном аромате.
- 6.5. Среди этого сада йогин представляет себе дерево Кальпа с его 4 ветвями, символизирующими 4 Веды, усеянными цветами и плодами.
- 6.6. Вокруг жужжат пчёлы и кукуют кукушки. Там он (йогин) представляет дворец из драгоценных камней,
- 6.7. а в этом дворце йогин, согласно предписаниям его учителя, созерцает прекраснейший трон с сидящим на нём Божеством.
- 6.8. Думай об образе этого Божества, о Его украшениях и о животных, которые Его несут. Это – Стхула Дхиана (грубое созерцание).
- 6.9. В околлоплоднике большого тысячелепесткового лотоса (Сахасрара) созерцай заключённый в нём 12-лепестковый лотос.
- 6.10. Он белого цвета и окружён сиянием и его 12 (звуков) Биджа следующие: ха, са, кша, ма, ла, ва, ра, йюм, хаа, саа, кха, пхрем.
- 6.11. Внутри околлоплодника этого малого лотоса – три линии, образующие треугольник А-КА-ТХА, у которого три угла ХА-ЛА-КША. Там пребывает Пранава (звук ОМ).
- 6.12. Созерцай там прекрасный трон с Нада и Бинду; там диада ХАМ-САХ, подножие трона и пара деревянных сандалий.
- 6.13. На троне созерцай своего божественного учителя (Гуру-Дэва) с двумя руками, двумя глазами, в белой одежде и умащённого душистой мазью из белого сандала.
- 6.14. Он увенчан гирляндой из белых цветов, а около него – красная Шакти. Такое созерцание – Стхула Дхиана.

## Джотир (световая) Дхиана

- 6.15. Гхеранда сказал: грубое созерцание тебе уже объяснено. Теперь слушай о световом созерцании, с помощью которого йогин достигает Сиддхи и видит свою сущность (Атман).
- 6.16. В Муладхаре находится Кундалини в форме змеи. Там пребывает Дживатман, подобный пламени свечи. Созерцай это пламя, как светящегося Брахмана. Это огненная (теджас) или световая (джотир) Дхиана.
- 6.17. Посередине между бровями выше Манас (чакры) есть слог ОМ. Созерцай этот огонь. Это – другой способ световой (джотир) Дхианы.

## Сукшма Дхиана

- 6.18. Гхеранда сказал: о Чанда, ты услышал о световом созерцании. Слушай теперь от меня о тонкой (Сукшма) Дхиане: посредством её блаженства у каждого может пробудиться Кундалини.

6.19. Когда благодаря очень удачной судьбе Кундалини пробуждена, она соединяется с Атманом и покидает тело через отверстие двух глаз, странствуя по «царскому пути» (Раджамарга), где она не может быть видима из-за своей изменчивости и тонкости.

6.20. Йогин достигает этого успеха самбхави-мудрой – устойчивым взглядом в пространство без моргания. Это- тонкое созерцание, труднодостижимое даже для богов; оно – великая тайна.

6.21. Световое созерцание в 100 раз выше грубого созерцания, а тонкое созерцание в 100 000 раз выше светового созерцания.

6.22. Так тебе, о чанда, описан путь Дхиана-Йоги, которым достигается непосредственное знание Атмана. Поэтому Дхиана столь ценится.

## Глава 7. САМАДХИ-ЙОГА

7.1. Гхеранда сказал: Самадхи – великая Йога и ею овладевают благодаря очень удачной судьбе. Она достигается с помощью доброты и милости учителя и преданности ему.

7.2. Кто верит в учение, в своего учителя и в собственное Я, чье мышление пробуждается изо дня в день, тот йогин достигает прекрасного Самадхи.

7.3. Отделить Ум (манас) от тела и соединить его с высшим Я (Параматман) – это Самадхи, освобождение сознания от всех состояний.

7.4. Я – Брахман и ничто другое. Брахман есть Я. Страдание не является уделом «Я», природа которого – абсолютное Сат-Чит-Ананда (бытие-сознание-блаженство); «Я» всегда свободно и является моей собственной сущностью.

7.5. Самадхи четвертично: Дхиана-самадхи (Самадхи через созерцание), Нада-самадхи (Самадхи через поглощение разума во внутреннем звуке Нада), Расананда-самадхи (Самадхи от вкушения нектара), Лайя-самадхи (Самадхи растворения). Эти самадхи осуществляются такими методами: Дхиана-самадхи – самбхави-мудрой, Нада-самадхи - Кхечари-мудрой, Расананда-самадхи – Бхрамари-мудрой и Лайя-самадхи – Йони-мудрой.

7.6. Пятый путь к Самадхи – Бхакти-йога, шестой – Маномурчха кумбхака, ведущая к Раджа-йога-самадхи.

### Дхиана-йога-самадхи

7.7. Самбхави-мудрой достигается познание своего «Я». Созерцай Брахмана как светящуюся точку. Фиксируй ум в этой точке.

7.8. Помести своё Я в середину Кха, а Кха – в середину своего Я. Созерцай таким образом тождество Я и Кха и сделай так, чтобы тебе ничего не мешало. Будучи полным бесконечного блаженства, человек переходит к Самадхи.

### Нада-йога-самадхи

7.9. Поверни язык вверх, закрывая проход воздуху практикой Кхечари-мудры. Так достигается Самадхи. Все другие (средства) здесь излишни.



### Расананда-йога-самадхи

7.10. Медленно вдохни, сделай Бхрамари-кумбхаку и медленно выдохни. Так возникает звук жужжащей пчелы.

7.11. Прислушиваясь к этому звуку, помести Манас в центр звука. Так приходит Самадхи, знание «со-хам» («Я есть ТО»), возрастает и наступает счастье.

### Лайя-сиддхи йога-самадхи

7.12. Совершив Йони-мудру, представляй, что ты есть Шакти, а Параматман – Пуруша. Эти двое соединяются. Так ты становишься полным блаженства и достигаешь Ахам Брахма Асми (Я есть Брахман).

7.13. Это ведёт к Самадхи недвойственности (Адвайта) (устраняющему двойственность Я:Брахман).

### Бхакти-йога-самадхи

7.14. Созерцай в своём сердце излюбленное Божество. От этого созерцания наполняйся экстазом.

7.15. С радостным возбуждением и слезами счастья приходит транс. Это ведёт к Самадхи и Маномани.

### Раджа-йога-самадхи

7.16. Упражняясь в Маномурчха Кумбхака (обморочном состоянии), соедини Манас с Атманом. Этим соединением ты достигнешь Раджа-йога-самадхи.

7.17. О Чанда! Я сообщил тебе о Самадхи, ведущем к освобождению. Раджа-йога-самадхи, Унмани (безмыслие), Сахаджавастха (естественное состояние) – синонимы, означающие единство Манаса с Атманом.

7.18. Вишну в воде, Вишну в земле, Вишну – вершинах гор. Вездесущий есть в вихре вулканического огня и в пламени. Вест мир наполнен Вишну.

7.19. Все существа, которые движутся на земле или в воздухе (деревья, кусты, лианы, корни, травы, моря и горные хребты) – знай: во всём этом Брахман. И всё это обнаружь в Атмане.

7.20. Атман, пребывающий в теле, есть абсолютное сознание (Чайтанья). В нём, наивысшем, нет мгновений; оно вечное. Познавший его отдельность от тела, будет свободным от страданий и страстей.

7.21. Самадхи недоступно никакому страданию. Свободный от привязанности к своему телу, своему сыну, своей жене, своим друзьям, своим богатствам- существующий свободно от всего – (йогин) достигает полноты Самадхи.

7.22. Шива возвестил много истин – таких, как бессмертие растворения (Лайа-Амрита) и другие. Одну из (этих истин), ведущих к спасению, я передал тебе кратко.

7.23. Итак, о Чанда, я рассказал тебе о труднодостижимом высоком Самадхи. Кто знает это, тот никогда не родится снова в этом мире.

Перевод с санскрита Александра Ригина, приводится по изданию «Путь Шивы. Антология древнеиндийских классических текстов», Киев, 1994.