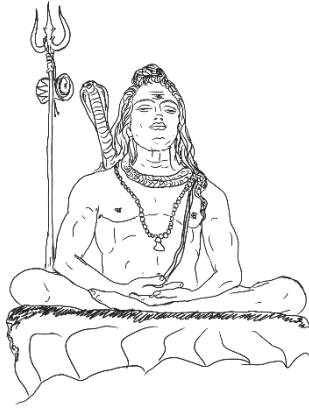




Сатья Шринатх

<https://author.today/work/86123>



॥ शिवसंहिता ॥ शिवा Самхита

Часть первая

अथ प्रथमपटलः ।

Atha prathamapadalaḥ

Часть первая

1.1.

ईश्वर उवाच ।

एकं ज्ञानं नित्यमाद्यन्तशून्यं नान्यत्किञ्चिद्वर्तते ते वस्तु सत्यम् ।
यद्भेदोऽस्मिन्निन्द्रियोपाधिना वै ज्ञानस्यायं भासते नान्यथैव ॥१॥

Īśvara uvāca

Ēkaṁ jñānaṁ nityamādyantaśūn'yaṁ nān'yatkiñcidvartatē tē vastu satyam
yadbhēdō'sminnindriyōpādhinā vai jñānasyāyaṁ bhāsatē nān'yathaiva

Ишвара сказал:

– Есть лишь одно реальное знание реальности без начала и конца, и никакой другой реальности нет.

Наблюдаемое разнообразие происходит из-за того, что реальное знание реальности воспринимается через фильтр органов чувств – органов восприятия.

1.2.

अथ भक्तानुरक्तोऽहं वश्ये योगानुशासनम् ।

ईश्वरः सर्वभूतानामात्ममुक्तिप्रदायकः ॥२॥

Atha bhaktānuraktōhaṁ vaśyē yōgānuśāsanam

īśvaraḥ sarvabhūtānāmātmamuktipradāyakaḥ

Вот, для преданных тому, кто есть – Изначальное Ничто и Никто, провозглашаю Йогу – науку

Ишвары – Источника бытия, дающую всем воплощенным существам возможность достижения освобождения с помощью собственной практики.

1.3.

त्यक्त्वा विवादशीलानां मतं दुर्लानहेतुकम् ।

आत्मज्ञानाय भूतानामनन्यगतिचेतसाम् ॥३॥

Tyaktvā vivādaśīlānāṁ mataṁ durlānahētukam

ālmajñānāya bhūtānāmanan'yagaticētasām

Она для тех, кто не отвлекается на поиски согласия в противоречиях спорщиков.

Для тех, кто сквозь призраки наименований четко видит цель.

1.4.

सत्यं केचित्प्रशंसन्ति तपः शौचं तथापरे ।

क्षमां केचित्प्रशंसन्ति तथैव शममार्जजवम् ॥४॥

Satyaṁ kēcitpraśānsanti tapaha śaucan tathāparē

kṣamāṇ kēcitpraśansanti tathaiva śamamārjajavam

Одни прославляют правду, другие – аскетизм и чистоту.

Одни прославляют терпимость, другие – невозмутимость и искренность.

1.5.

केचिद्दानं प्रशंसन्ति पितृकर्म तथापरे ।

केचित्कर्म प्रशंसन्ति केचिद्वैराग्यमुत्तमम् ॥५॥

Kēciddānaṁ praśansanti pitṛkarma tathāparē

kēcitkarma praśansanti kēcidvairāgyamuttamam

Одни прославляют даяния, а другие – поклонение предкам.

Одни прославляют деяния, а другие – отреченность.

1.6.

केचिद्गृहस्थकर्माणि प्रशंसन्ति विचक्षणाः ।

अग्नेहोत्रादिकं कर्म तथा केचित्परं विदुः ॥६॥

Kēciddgahasthakarmāṇi praśansanti vicakṣaṇāḥ

agnēhōtrādikam karma tathā kēcitparam viduḥ

Кто-то прославляет следование обрядам домохозяина,

А кто-то считает лучшим огненное жертвоприношение.

1.7.

मन्त्रयोगं प्रशंसन्ति केचित्तीर्थानुसेवनम् ।

एवं बहुनुपायांस्तु प्रवदन्ति विमुक्तये ॥७॥

Mantrayōgaṁ praśansanti kēcittīrthānusēvanam

ēvaṁ bahunupāyānstu pravadanti vimuktayē

Есть такие, кто мантра-йогу восхваляют и путешествия по святым местам.

Таким образом, средства для освобождения очень разнообразны.

1.8.

एवं व्यवसिता लोके कृत्याकृत्यविदो जनाः ।

व्यामोहमेव गच्छन्ति विमुक्ताः पापकर्मभिः ॥८॥

Ēvaṁ vyavasitā lōkē kṛtyākṛtyavidō janāḥ

vyāmōhamēva gacchanti vimuktāḥ pāpakarmabhiḥ

Так действуют те, кто уверены в своем знании того, что следует делать, а что не следует делать.

Они уверены в освобождении, но в конечном итоге обретают лишь разочарование и отчаяние.

1.9

एतन्मतावलम्बी यो लब्ध्वा दुरितपुण्यके ।

भ्रमतीत्यवशः सोऽत्र जन्ममृत्युपरम्पराम् ॥९॥

Ētanmatāvalambī yō labdhvā duritapuṇyakē

bhramatītyavaśaḥ sōtra janmamṛtyuparamparām

Они следуют разным направлениям учений, совершая поступки и проступки.

Они под властью иллюзии странствуют по Вселенной в цикле рождений и смертей.

1.10.

अन्यैर्मतिमतां श्रेष्ठैर्गुप्तालोकनतत्परैः ।

आत्सानो बहवः प्रोक्ता नित्याः सर्वगतास्तथा ॥१०॥

An'yairmatimatāṁ śrēṣṭhairguptālōkanatatparaiḥ

ātsānō bahavaḥ prōktā nityāḥ sarvagatāstathā

Одни, лучшие среди мудрых, стремятся воспринимать реальность такой, как она есть.

Они говорят, что воспринимающих сущностей бесконечно много, они вечны и вездесущи.

1.11.

यद्यत्प्रत्यक्षविषय तदन्यत्रास्ति चक्षते ।

कुतः स्वर्गादयः सन्तीत्यन्ये निश्चितमानसाः ॥११॥

Yadyatpratyakṣaviṣaya tadan'yatrāsti cakṣatē

kutaḥ svargādayaḥ santītyan'yē niścitamānasāḥ

Другие убеждены, что ничего нет, кроме того, что можно ощутить напрямую,

Что нет ни Сварги, ни святости, ни ума, ни сознания.

1.12.

ज्ञानप्रवाह इत्यन्ये शून्यं केचित्परं विदुः ।

द्वावेव तत्त्वं मन्यन्तेऽपरे प्रकृतिपूरुषौ ॥१२॥

Jñānapravāha ityan'yē śūn'yaṁ kēcitparam viduḥ

dvāvēva tattvaṁ man'yantēparē prakṛtipūruṣau

Одни считают, что все – есть поток сознания, и принимают Шунья – Пустоту как наивысшее знание.

Другие считают, что есть два основных принципа Таттвы: Пракрити и Пуруша.

1.13.

अत्यन्तभिन्नमतयः परमार्थपराङ्मुखाः ।

एवमन्ये तु संचिन्त्य यथामति यथाश्रुतम् ॥१३॥

Atyantabhinnamatayaḥ paramārthaparāṅmukavāḥ

ēvaman'yē tu sañcintya yathāmati yathāśrutam

Есть такие, кто отрицает Запредельную Реальность и существование Изначального Бога.

Они следуют своим убеждениям вопреки здравому смыслу.

1.14.

निरीश्वरमिदं प्राहुः सेश्वरं च तथापरे ।

वदन्ति विविधैर्धैः सुयुक्त्या स्थितिकातराः ॥१४॥

Nirīśvaramidaṁ prāhuḥ sēśvaraṁ ca tathāparē

vadanti vividhairthēdaiḥ suyuktyā sthitikātarāḥ

Другие, исходя из весомых аргументов, уверены, что Ишвара, Исток бытия – это Изначальный Бог.

Они проповедуют различие между Высшим Источником и воплощенными существами.

1.15.

एते चान्ये च मुनयः संज्ञाभेदा पृथग्विधाः ।

शास्त्रेषु कथिता ह्येते लोकव्यामोहकारकाः ॥१५॥

Ētē cān'yē ca munayaḥ sañjñābhēdā pṛthagvidhāḥ

śāstrēṣu kathitā hyētē lōkavyāmōhakārakāḥ

Эти и другие различные идеи проповедуются разными мудрецами.

Но в Шастрах – священных писаниях, они названы – «вводящими людей в заблуждение».

1.16.

एतद्विवादशीलानां मतं वक्तुं न शक्यते ।

भ्रमन्त्यस्मिन् जनाः सर्वे मुक्तिमार्गबहिष्कृताः ॥१६॥

Ētadvivādaśīlānāṃ mataṃ vaktuṃ na śakyatē

bhramantyaṣmin janāḥ sarvē muktimārgabahīṣkṛtāḥ

Нельзя объяснить эти учения людей, склонных к спорам.

Каждый из них заблудился и ушел с пути к освобождению.

1.17.

आलोक्य सर्वशास्त्राणि विचार्य च पुनः पुनः ।

इदमेकं सुनिष्पन्नं योगशास्त्रं परं मतम् ॥१७॥

Ālōkya sarvaśāstrāṇi vicārya ca punaḥ punaḥ

idamēkaṃ suniṣpannaṃ yōgaśāstraṃ paraṃ matam

Изучив хорошо все Шастры – священные тексты, обдумывая их вновь и вновь,

Поймешь, что Йога Шастра – это Наивысшее священное писание.

1.18.

यस्मिन् ज्ञाते सर्वमिदं ज्ञातं भवति निश्चितम् ।

तस्मिन् परिश्रमः कार्यः किमन्यच्छास्त्रभाषितम् ॥१८॥

Yasmin jñātē sarvamidaṃ jñātaṃ bhavati niścitam

tasmin pariśramaḥ kāryaḥ kiman'yacchāstrabhāṣitam

Когда все это будет понято как действительное, тогда будешь совершать усилия для постижения и освоения этого.

Другие учения не функциональны и непрактичны.

1.19.

योगशास्त्रमिदं गोप्यमस्माभिः परिभाषितम् ।

सुभक्ताय प्रदातव्यं त्रैलोक्ये च महात्मने ॥१९॥

Yōgaśāstramidaṁ gōpyamasmābhiḥ paribhāṣitam
subhaktāya pradātavyaṁ trailōkyē ca mahātmanē

Эту Йога Шастру я передаю. Храни ее бережно.

Передавай ее в Трехмирье только Великим Сущностям – Махатмам.

1.20.

कर्मकांडं ज्ञानकाण्डमिति वेदो द्विधा मतः ।

भवति द्विविधो भेदो ज्ञानकाण्डस्य कर्मणः ॥२०॥

Karmakāṇḍaṁ jñānakāṇḍamiti vēdō dvidhā mataḥ

bhavati dvividhō bhēdō jñānakāṇḍasya karmaṇaḥ

Веда делится на два раздела: Карма Канда – раздел действий и Джняна Канда – раздел знания.

Они, в свою очередь, также разделены каждый на две части.

1.21.

द्विविधः कर्मकाण्डः स्यान्निषेधविधिपूर्वकः ॥२१॥

Dvividhaḥ karmakāṇḍaḥ syānniṣēdhavidhipūrvakaḥ

Два раздела Карма Канды таковы:

1) раздел запретов;

2) раздел предписаний.

Запреты и предписания

1.22.

निषिद्धकर्मकरणे पापं भवति निश्चितम् ।

विधिना कर्मकरणे पुण्यं भवति निश्चितम् ॥२२॥

Niṣid'dhakarmakaraṇē pāpaṁ bhavati niścitam

vidhinā karmakaraṇē puṇyaṁ bhavati niścitam

Запреты:

Запретны такие действия, совершение которых препятствует состоянию осознанности.

Действия, совершение которых не препятствует состоянию осознанности, не запрещены.

1.23.

त्रिविधो विधिकूटः स्यान्नित्यनैमित्तकाम्यतः ।

नित्येऽकृते किल्बिषं स्यात्काम्ये नैमित्तिके फलम् ॥२३॥

Trividhō vidhikūṭaḥ syānnityanaimittakāmyataḥ

nityēkṛtē kilbiṣaṁ syātkāmyē naimittikē phalam

Предписания:

Предписания бывают трех видов:

- 1) нитья - обязательные;
- 2) камья – желательные;
- 3) наймиттика – временные.

Неисполнение нитья приводит к деградации осознанности.

Сознательное систематическое исполнение камья и наймиттика способствуют скорейшему достижению успеха в практике.

1.24.

द्विविधं तु फलं ज्ञेयं स्वर्गो नरकमेव च ।

स्वर्गो नानविधं चैव नरको च तथा भवेत् ॥२४॥

Dvividhaṁ tu phalaṁ jñēyaṁ svargō narakamēva ca

svargō nānavidhaṁ caiva narakō ca tathā bhavēt

Результаты действий бывают двух видов: Сварга и Нарака, то есть, высшие и низшие.

Сварга бывает разных видов, также и Нарака.

1.25

पुण्यकर्माणि वै स्वर्गो नरकं पापकर्माणि ।

कर्मबंधमयी सृष्टिर्नान्यथा भवति ध्रुवम् ॥२५॥

Puṇyakarmāṇi vai svargō narakam pāpakarmāṇi

karmabandhamayī sṛṣṭirnān'yathā bhavati dhruvam

Благоприятные действия ведут к Сварге, а неблагоприятные к Нараке.
Каждое действие связывает своим результатом.

1.26.

जन्तुभिश्चानुभूयन्ते स्वर्गे नानासुखानि च ।
नानाविधानि दुःखानि नरके दुःसहानि वै ॥२६॥
Jantubhiścānubhūyantē svargē nānāsukhāni ca
nānāvidhāni duḥkhāni narakē duḥsahāni vai

Живые воплощенные испытывают счастье и удовольствия на Сварге,
А вынужденные мучения и скорбь испытывают в Нараке.

1.27.

पापकर्मवशाद्दुःखं पुण्यकर्मवशात्सुखम् ।
तस्मात्सुखार्थी विविधं पुण्यं प्रकुरुते ध्रुवम् ॥२७॥
Pāpakarmavaśādduḥkhaṁ puṇyakarmavaśātsukham
tasmātsukhārthī vividhaṁ puṇyaṁ prakurutē dhruvam

Результат благоприятных действий – счастье и удовольствия, а неблагоприятных – мучения и скорбь.

Тот, кто ищет счастья и удовольствия, должен делать благоприятные дела.

1.28.

पापभोगावसाने तु पुनर्जन्म भवेत्खलु ।
पुण्यभोगावसाने तु नान्यथा भवति ध्रुवम् ॥२८॥
Pāpabhōgāvasānē tu punarjjanma bhavētkhalu
puṇyabhōgāvasānē tu nān'yathā bhavati dhruvam

Когда награды за неблагоприятные действия закончатся, человек просто воплощается
вновь.

Когда заканчиваются награды за благоприятные действия, то произойдет то же самое.

1.29.

स्वर्गेऽपि दुःखसम्भोगः परस्त्रीदर्शनाद्ध्रुवम् ।
ततो दुःखमिदं सर्वं भवेन्नास्त्वत्र संशयः ॥२९॥

Svargēpi duḥkhasambhōgaḥ parastrīdarśanād'dhruvam
tatō duḥkhamidaṁ sarvaṁ bhavēnnāstvatra sanśayaḥ

Даже на Сварге живое существо испытывает мучения и скорбь из-за зависти к наслаждениям других.

В этом мире повсюду есть мучения и скорбь.

1.30.

तत्कर्मकल्पकैः प्रोक्तं पुण्यपापमिति द्विधा ।

पुण्यपापमयो बन्धो देहिनां भवति क्रमात् ॥३०॥

Tatkarmakalpakaiḥ prōktaṁ puṇyapāpamiti dvidhā

puṇyapāpamayō bandhō dēhināṁ bhavati kramāt

Вот так, действие – карма бывает двух видов: благоприятная хорошая и неблагоприятная плохая.

Цепь благоприятного и неблагоприятного связывает и поработщает воплощенного.

1.31.

इहामुत्र फलद्वेषी सफलं कर्म संत्यजेत् ।

नित्यनैमित्तिकं संगं त्यक्त्वा योगे प्रवर्तते ॥३१॥

Ihāmutra phaladvēṣī saphalaṁ karma santyajēt

nityanaimittikaṁ saṅgaṁ tyaktvā yōgē pravartatē

Если нет стремления к плодам действий, то нет стремления и к действиям, нет и зависимости от действий и плодов действий.

Такая непривязанность позволит практиковать йогу.

1.32.

कर्मकाण्डस्य माहात्म्यं ज्ञात्वा योगी त्यजेत्सुधीः ।

पुण्यपापद्वयं त्यक्त्वा ज्ञानकाण्डं प्रवर्तते ॥३२॥

Karmakāṇḍasya māhātmyaṁ jñātvā yōgī tyajētsudhīḥ

puṇyapāpadvayaṁ tyaktvā jñānakāṇḍaṁ pravartatē

Махатма, постигший Карма Канду, больше не обращает своего внимания на карму – действия.

Выйдя за пределы добродетелей и пороков, можно начинать постижение Джняна Канды.

1.33.

आत्मा वा रे च श्रोतव्ये मंतव्य इति यच्छ्रुतिः ।

सा सेव्या तत्प्रयत्नेन मुक्तिदा हेतुदायिनी ॥३३॥

Ātmā vā rē ca śrōtavyē mantavya iti yacchrutiḥ

sā sēvyā tatprayatnēna muktidā hētudāyini

Атма, как индивидуальный поток сознания, оперирует визуализацией, слухом и памятью.

Достичь ощущения восприятия Таттвы возможно только освобождением через личное усилие, закрученное вправо.

(Примечание переводчика:

Фактизация, проявление значений качества, события или состояния в какой-либо конкретной ситуации, имеет либо правостороннюю закрученность, либо левостороннюю, в зависимости от направления движения импульса мотивации к действиям – на «усложнение» снизу-вверх, или на «упрощение» сверху вниз. Правосторонняя закрученность соответствует самоосознанию и упорядочиванию через личное усилие, опирающееся на собственную инициативу. Левосторонняя закрученность соответствует осознанию и упорядочиванию через внешний контроль и нисхождение мотивации сверху. Фактизация обозначается лигатурой ॐ и звуком «ОМ». Закрученность ОМ обозначается специальным символом. Этот символ – Свастика. Слева направо – правосторонняя, живая (卐), справа налево – левосторонняя, мертвецкое коло (卐). Учитель следует левосторонней свастике для мотивации пробуждения сознания ученика, а ученик, генерируя инициативу самоосознания, следует правосторонней свастике.

В утробе ребенок сам формирует инициативу для рождения. Ему нужно для этого совершить усилие. Он должен правильно расположиться в утробе и проходя через родовые пути совершить поворот вправо, а матка подталкивает его в этом направлении схватками. Матка направляет как учитель, но это прохождение родовых путей и поворот вправо – первое, личное человеческое усилие, направленное к жизни, ребенок – ученик делает сам. Так, новорожденный выходит из лона, поворачиваясь вправо, как буравчик. Усилие – это реализация внутренней собственной инициативы.)

1.34.

दुरितेषु च पुण्येषु यो धीवृत्तिं प्रचोदयात् ।

सोऽहं प्रवर्तते मत्तो जगत्सर्वं चराचरम् ।

सर्वं च दृश्यते मत्तः सर्वं च मयि लीयते ।

न तदजितोहमस्मिन्नो यदजिन्नो न तु किंचन ॥३४॥

Duritēṣu ca puṇyēṣu yō dhīvṛttiṁ pracōdayāt

sōhaṁ pravartatē mattō jagatsarvaṁ carācaram

sarvaṁ ca dṛśyatē mattaḥ sarvaṁ ca mayi liyatē

na tadjittōhamasminnō yadjinnō na tu kiñcana

То, что побуждает к плохим и хорошим действиям,
Источает движимое и недвижимое, – это самоидентификация «Я есть».
Она все поддерживает и растворяет,
Самоидентификация «Я есть» – это все, и ничего больше нет.

1.35.

जलपूर्णेष्वासंख्येषु शरावेषु यथा भवेत् ।
एकस्य भात्यसंख्यत्वं तद्वेदोऽत्र न दृश्यते ।
उपाधिषु शरावेषु या संख्या वर्तते परा ।
सा संख्या भवति यथा रवौ चात्मनि तत्तथा ॥३५॥
Jalapūrṇēṣvasaṅkhyēṣu śarāvēṣu yathā bhavēt
Ēkasya bhātyasaṅkhyatvan tadvēdōṣtra na dṛśyatē
upādhiṣuśarāvēṣu yā saṅkhyā vartatē parā
sā saṅkhyā bhavati yathā ravau cātmani tattathā

Подобно тому как солнце отражается бесчисленное количество раз в бесчисленных сосудах с водой, оставаясь, при этом, одним единственным,

Так и в мироздании проявляется разнообразие единого.

Единый проявляет бесчисленные свои образы.

Сколько бесчисленных условий для проявления, столько же и обликов, проявленных в единой Таттве.

1.36.

यथैकः कल्पकः स्वप्ने नानाविधितयेष्यते ।
जागरेपि तथाप्येकस्तथैव बहुधा जगत् ॥३६॥
Yathaikaḥ kalpakaḥ svapnē nānāvidhitayēṣyatē
jāgarēpi tathāpyēkastathaiva bahudhā jagat

Подобно тому, как во сне сновидец появляется во многих разных проявлениях, но пробуждается один,

Так и единая вселенная имеет много форм и проявлений.

1.37.

सर्पबुद्धिर्यथा रज्जौ शुक्तौ वा रजतभ्रमः ।

तद्वदेवमिदं विश्वं विवृतं परमात्मनि ॥३७॥

Sarpabud'dhiryathā rajau śuktau vā rajatabhramah

tadvadēvamidaṁ viśvaṁ vivṛtaṁ paramātmāni

Веревку можно принять за змею, а перламутр за серебро.

Но, постигнув Парам Атму, увидишь иллюзию мироздания.

1.38.

रज्जुज्ञानाद्यथा सर्पो मिथ्यारूपो निवर्तते ।

आल्पज्ञानात्तथा याति मिथ्याभूतमिदं जगत् ॥३८॥

Rajjujñānādyathā sarpō mithyārūpō nivartatē

ālpajñānāttathā yāti mithyābhūtamidaṁ jagat

Так же как знание о веревке заставляет исчезнуть ошибочную змею,

Так и самоосознание заставляет исчезнуть иллюзию вселенной.

1.39.

रौप्यभ्रान्तिरियं याति शुक्तिज्ञानाद् यथा खलु ।

जगद्भ्रान्तिरियं याति चात्मज्ञानाद्यथा तथा ॥३९॥

Raupyabhrāntiriyam yāti śuktijñānād yathā khalu

jagadbhrāntiriyam yāti cātmajñānādyathā tathā

Так же как знание природы серебра и перламутра заставляет исчезнуть ошибочное восприятие перламутра и серебра,

Так и самоосознание заставляет исчезнуть ошибочное восприятие мироздания.

1.40.

यथा रज्जूरगभ्रान्तिर्भवेद्भेदवशाज्जगत् ।

तथा जगदिदं भ्रातिरभ्यासकल्पनाजगत् ॥४०॥

Yathā rajjūrāgabhrāntirbhavēdbhēdavaśājjagat

tathā jagadidaṁ bhrātirabhyāsakalpanājjagat

Подобно тому, как человеку, вымазавшему веки лягушачьим жиром, простой бамбук кажется змеей,

Так и человек, вымазав восприятие умозаключениями и воображением, принимает иллюзию за реальность.

1.41.

आत्मज्ञानाद्यथा नास्ति रज्जुज्ञानाद्भुजङ्गः ॥४१॥

Ātmajñānādyathā nāsti rajjujñānādbhujāṅgaḥ

Знание Атмы прекращает иллюзорное восприятие.

1.42.

यथा दोषवशाच्छुक्लः पीतो भवति नान्यथा ।

अज्ञानदोषादात्मापि जगद्भवति दुस्त्यजम् ॥४२॥

Yathā dōṣavaśācchuklaḥ pītō bhavati nān'yathā

ajñānadōṣādātmāpi jagadbhavati dustyajam

Так же как, если из-за физического недостатка, глаз видит все белое в желтом цвете, Так и восприятие, пораженное невежеством, не может избавиться от иллюзии.

1.43.

दोषनाशे यथा शुक्लो गृह्यते रोगिणा स्वयम् ।

शुक्लज्ञानात्तथाऽज्ञाननाशादात्सा तथा कृतः ॥४३॥

Dōṣanāśē yathā śuklō gr̥hyatē rōgiṇā svayam

śuklajñānāttathājñānanāśādātsā tathā kṛtaḥ

Так же, как при устранении этого недостатка, человек сразу видит белый цвет как белый, Так и восприятие Таттвы становится правильным при устранении невежества.

1.44.

कालत्रयेऽपि न यथा रज्जुः सर्पो भवेदिति ।

तथात्मा न भवेद्विश्वं गुणातीतो निरञ्जनः ॥४४॥

Kālatrayēpi na yathā rajjuḥ sarpō bhavēditi

tathātmā na bhavēdvīśvaṁ guṇātītō nirañjanaḥ

Так же, как веревка не может обрести бытие змеи никогда,

Так и Атма, находясь за пределами качеств – гун, не может обрести бытие мироздания.

1.45.

आगमाऽपायिनोऽनित्या नाशयत्वे नेश्वरादयः ।

आल्मबोधेन केनापि शास्त्रादेतद्विनिश्चितम् ॥४५॥

Āgamāpāyinōṇityā nāśyatvē nēśvarādayaḥ

ālmabōdhēna kēnāpi śāstrādētadviniścitam

Даже боги – правители мироздания, вместе со своим источником - Ишварой, не вечны, они приходят и уходят.

Это знают те, кто изучили шастры и достигли пробуждения.

1.46.

यथा वातवशात्सिन्धावुत्पन्नाः फेनबुद्बुदाः ।

तथात्मनि समुद्भूतं संसारं क्षणभंगुरम् ॥४६॥

Yathā vātavaśātsindhāvutpannāḥ phēnabudbudāḥ

tathātmani samudbhūtaṁ sansāraṁ kṣaṇabhaṅguram

Подобно пузырькам пены в морской воде, возбуждаемой ветрами,
В Таттве мимолетно появляется само по себе мироздание сансары.

1.47.

अभेदो भासते नित्यं वस्तुभेदो न भासते ।

द्विधात्रिधादिथेदोऽयं भ्रमत्वे पर्यवस्यति ॥४७॥

Abhēdō bhāsatē nityaṁ vastubhēdō na bhāsatē

dvidhātridhādithēdō'yaṁ bhramatvē paryavasyati

Единство существует вечно, а множественность – временна.

Разделение на два, на три или более – ни что иное, как иллюзия.

1.48.

यद्भूतं यच्च भाव्यं वै मूर्तामूर्तं तथैव च ।

सर्वमेव जगदिदं विवृतं परमात्मनि ॥४८॥

Yadbhūtaṁ yacca bhāvyaṁ vai mūrtāmūrtaṁ tathaiva ca

sarvamēva jagadidaṁ vivṛtaṁ paramātmāni

Все, что было, есть и будет, проявленное и непроявленное,
Все находится внутри Парам Атмы.

1.49

कल्पकैः कल्पिता विद्या मिथ्या जाता मृषाष्मिका ।

एतन्मूलं जगदिदं कथं सत्यं भविष्यति ॥४९॥

Kalpakaiḥ kalpitā vidyā mithyā jātā mṛṣāṣmikā'

ētanmūlaṁ jagadidaṁ kathaṁ satyaṁ bhaviṣyati

Так же как мертвы и бесполезны умозрительные рассуждения без опоры на практический опыт,

Так и это мироздание, созданное разумом – иллюзия

1.50.

चैतन्यात् सर्वमुत्पन्नं जगदेतच्चराचरम् ।

तस्मात् सर्वं परित्यज्य चैतन्यं तु समाश्रयेत् ॥५०॥

Caitan'yāt sarvamuṭpatraṁ jagadētaccaṛācaram

Tasmāt sarvaṁ parityajya caitan'yaṁ tu samāśrayēt

Весь этот мир, проявленный и непроявленный, возник из Сознания – Чайтанья.

Поэтому, отстранившись от всего, нужно полностью погрузиться в Чайтанья – Сознание.

1.51.

घटस्याभ्यन्तरे बाह्ये यथाकाशं प्रवर्तते ।

तथात्मभ्यन्तरे बाह्ये ब्रह्मांडस्य प्रवर्तते ।

सततं सर्वभूतेषु यथाकाशं प्रवर्तते ।

तथात्माभ्यन्तरे बाह्ये ब्रह्मांडस्य प्रवर्तते ।

वर्तते सर्वभूतेषु यथाकाशं समंतते ।

तथात्मभ्यन्तरे बाह्ये कार्यवर्गेषु नित्यशः ॥५१॥

Ghaṭasyābhyantarē bāhyē yathākāśaṁ pravartatē

tathātmabhyantarē bāhyē brahmāṇḍasya pravartatē

Satataṁ sarvabhūtēṣu yathākāśaṁ pravartatē

tathātmābhyantarē bāhyē brahmāṇḍasya pravartatē
vartatē sarvabhūtēṣu yathākāśaṁ samantatē
tathātmābhyantarē bāhyē kāryavargēṣu nityaśaḥ

Так же, как пространство существует внутри и снаружи горшка,
Так и Реальность, Таковость – Татхата существует внутри и вне Брахманды – Вселенной.
Как все возможные образы вероятностей существуют постоянно,
Так и Реальность, Таковость – Татхата существует внутри и вне Брахманды – Вселенной.
Как вероятности всех возможных образов могут проявиться, как и когда угодно,
Так и Реальность, Таковость – Татхата существует внутри и вне Брахманды – Вселенной.

1.52.

असंलग्नं यथाकाशं मिथ्याभूतेषु पंचसु ।
असंलग्नस्तथात्सा तु कार्यवर्गेषु नान्यशः ॥५२॥
Asanlagnaṁ yathākāśaṁ mithyābhūtēṣu pañcasu
asanlagnastathātsā tu kāryavargēṣu nān'yaśaḥ

Так же, как фоновое пространство не зависит от взаимодействия пяти первоэлементов,
Так и Реальность, Таковость – Татхата никак не зависит от всего, что в ней происходит.

1.53.

ईश्वरादि जगत्सर्वमातृत्वव्याप्तं समन्ततः ।
एकोऽस्ति सच्चिदानंदः पूर्णो द्वैतविवर्जितः ॥५३॥
Īśvarādi jagatsarvamātātmatvavyāptaṁ samantataḥ
ēkōṣṭi saccidānandaḥ pūrṇō dvaitavivarjitaḥ

Ишвара – Исток всего, так же, как и все остальное во всей вселенной полностью пропитано Реальностью, Таковостью – Татха.

Она – Сат-Чит-Ананда – Существование - Сознание - Блаженство, цельное и неповторимое.

1.54.

यस्मात्प्रकाशको नास्ति स्वप्रकाशो भवेत्ततः ।
स्वप्रकाशो यतस्तस्मादात्मा ज्योतिः स्वरूपकः ॥५४॥
Yasmātprakāśakō nāsti svaprakāśō bhavēttataḥ

svapraḥśō yatastasmādātmā jyōtiḥ svarupakaḥ

Её существование изначально и запредельно – Пракаша, она состоит из Сва – Непосредственно переживаемого потока фактического настоящего.

Поэтому она имеет форму Непосредственно переживаемого потока фактического настоящего – Сва-Рупа.

1.55.

अवच्छिन्नो यतो नास्ति देशकालस्वरूपतः ।

आत्मनः सर्वथा तस्मादात्मा पूर्णो भवेत्खलु ॥५५॥

Avacchitrō yatō nāsti dēśakālasvarupataḥ

ālmanāḥ sarvathā tasmādātmā pūrṇō bhavētkhalu

Сва-Рупа не ограничена ни временем, ни пространством,

Она – Всеобъемлющий Разум, Всепроникающая Атма и цельна сама в себе.

1.56.

यस्मान्न विद्यते नाशः पञ्चभूतैर्वृथाल्पकैः ।

तस्मादात्मा भवेन्नित्यस्तन्नाशो न भवेत्खलु ॥५६॥

Yasmānna vidyatē nāśaḥ pañcabhūtairvṛthālpakaiḥ

tasmādātmā bhavēnnityastannāśō na bhavētkhalu

Она вне воздействия пяти первоэлементов, подверженных уничтожению.

Атма вечна и неразрушима никогда.

1.57.

यस्मात्तदन्यो नास्तीह तस्मादेकोऽस्ति सर्वदा ।

यस्मात्तदन्यो मिथ्या स्यादात्मा सत्यो भवेत्खलु ॥५७॥

Yasmāttadan'yō nāstīha tasmādēkō'sti sarvadā

yasmāttadan'yō mithyā syādātmā satyō bhavētkhalu

Кроме неё нет больше никого и ничего.

Атма – единственная существующая истина, а все другое – ложно.

1.58.

अविद्याभूत संसारे दुःखनाशे सुखं यतः ।

ज्ञानादाद्यंतशून्यं स्यात्तस्मादात्मा भवेत्सुखम् ॥५८॥

Avidyābhūta sansārē duḥkhanāśē sukhaṁ yataḥ

jñānādādyantaśūn'yaṁ syāttasmādātmā bhavētsukham

Авидья порождает сансару и уничтожает счастье.

Знание очищает восприятие, и Атма дарует ощущение счастья.

1.59.

यस्मान्नाशितमज्ञानं ज्ञानेन विश्वकारणम् ।

तस्मादात्मा भवेज्ज्ञानं ज्ञानं तस्मात्सनातनम् ॥५९॥

Yasmānnāśitamajñānaṁ jñānēna viśvakāraṇam

tasmādātmā bhavējñānaṁ jñānaṁ tasmātsanātanam

Авидья – причина мироздания, уничтожается знанием.

Атма владеет знанием, поэтому знание вечно.

1.60.

कालतो विविधं विश्वं यदा चैव भवेदिदम् ।

तदेकोऽस्ति स एवात्मा कल्पनापथवर्जितः ॥६०॥

Kālatō vividhaṁ viśvaṁ yadā caiva bhavēdidam

tadēkōsti sa ēvātmā kalpanāpathavarjitaḥ

Этот мир разобщен, разделен, подвержен влиянию времени.

Но Атма едина, вне времени, стремлений и помыслов.

1.61

बाह्यानि सर्वभूतानि विनाशं यान्ति कालतः ।

यतो वाचो निवर्तते आत्मा द्वैतविवर्जितः ॥६१॥

Bāhyāni sarvabhūtāni vināśaṁ yānti kālataḥ

yatō vācō nivarttatē ātmā dvaitavivarjitaḥ

Все внешние формы и проекции бытия разрушаются во времени.

Но невыразимая словами Атма не двойственна и нерушима.

1.62.

न खं वायुर्न चाग्निश्च न जलं पृथिवी न च ।

नैतत्कार्यं नेश्वरादि पूर्णैकात्सा भवेत्खलु ॥६२॥

Na khaṁ vāyurna cāgniśca na jalaṁ pṛthivī na ca
naitatkāryaṁ nēśvarādi pūrṇaikātsā bhavētkhalu

Ни пространство, ни воздух, ни огонь, ни вода, ни земля,

Ни их сочетания, ни даже Ишвара не обладают всей ее полнотой.

1.63.

आत्मानमात्मनो योगी पश्यत्यात्मनि निश्चितम् ।

सर्वसंकल्पसंन्यासी त्यक्तमिथ्याभवग्रहः ॥६३॥

Ātmānamātmanō yōgī paśyatyātmani niścitam
sarvasaṅkalpasann'yānsī tyaktamithyābhavagrahaḥ

Атмой созерцая Атмана, йогин непременно ощутит себя как Атмана,

Если откажется от намерений и стремлений, диктуемых иллюзией.

1.64.

आत्मानात्मनि चात्मानं दृष्ट्वानन्तं सुखात्मकम् ।

विस्मृत्य विश्वं रमते समाधेस्तीवतस्तथा ॥६४॥

Ātmānātmani cātmānaṁ dṛṣṭvānantam sukhātmakam
vismṛtya viśvaṁ ramatē samādhēstīvatastathā

Атман воспринимает Атмана через осознание Атмана Атмой.

Забыв весь мир желаний, счастливый пребывает в самадхи.

1.65.

मायैव विश्वजननी नान्या तत्त्वधियापरा ।

यदा नाशं समायाति विश्वं नास्ति तदा खलु ॥६५॥

Māyaiva viśvajananī nān'yā tattvadhiyāparā
yadā nāśaṁ samāyāti viśvaṁ nāsti tadā khalu

Иллюзия, Майя – это Величайшая Мать Вселенной. Она не существует для тех, кто практикует Запредельную Таттва Дхьяну.

Когда Майя не существует, тогда и вселенной больше нет.

1.66.

हेयं सर्वमिदं यस्य मायालिलसितं यतः ।

ततो न प्रीतिविषयसानुवित्तसुखत्मकः ॥६६॥

Hēyaṁ sarvamidaṁ yasya māyālilasitaṁ yataḥ

tatō na prītiviṣayaśānuvittasukhatmakah

Тот, кто не понимает, что все мироздание – это чистая игра Майи, Иллюзии,
Тот погружен в поиски счастья в удовольствиях и богатстве.

1.67.

अरिर्मित्रमुदासीनस्त्रिविधं स्यादिदं जगत् ।

व्यवहारेषु नियतं दृश्यते नान्यथा पुनः ॥६७॥

Arirmitramudāsīnastrividhaṁ syādidam jagat

vyavahārēṣu niyataṁ dṛśyatē nān'yathā punaḥ

В этом мире есть три способа взаимодействия: враждебный, дружелюбный и безразличный.

Это – основа взаимодействий, диктующая правила поведения для всего и всех.

1.68.

प्रियाप्रियादिथेदस्तु वस्तुषु नियतः स्फुटम् ।

आत्मोपाधिवशादेव भवेत्पुत्रादि नान्यथा ॥६८॥

Priyāpriyādithēdastu vastuṣu niyataḥ sphuṭam

ātmōpādhivaśādēva bhavētputrādi nān'yathā

Такие различия, как – «приятное» или «неприятное», не принадлежат объектам.

Даже в собственном сыне их можно определять только через собственные предпочтения.

1.69.

मायालिलसितं विश्वं ज्ञात्वैवं श्रुतियुक्तितः ।

अध्यारोपापवादाभ्यां लयं कुर्वन्ति योगिनः ॥६९॥

Māyālilasitaṁ viśvaṁ jñātvaiṣaṁ śrutiyuktitaḥ
adhyārōpāpavādābhyāṁ layaṁ kurvanti yōginaḥ

Узнав из базовых текстов о том, что все мироздание – это Майя Лила – Игра Майи,
Йоги, практикой Дхьяны растворяют Иллюзию в Молчании.

1.70.

कर्मजन्यं विश्वमादं नत्वकर्माणि वेदनाः ।
निखिलोपाधिहीनो वै यदा भवति पूरुषः ।
तदा विजयतेऽखंडज्ञानरूपी निरंजनः ॥७०॥
Karmajan'yaṁ viśvamādaṁ natvakarmāṇi vēdanāḥ
nikhilōpādhihīnō vai yadā bhavati pūruṣaḥ
tadā vijayatēkhaṇḍajñānarūpī nirañjanaḥ

Вся вселенная пронизана действием. Рамки действия определены Законами – Метриками
Мироздания – Ведами.

Если потребитель благ – пуруша действует во вселенной, соблюдая Законы Мироздания,
То он уверен в себе, успешен, состоятелен и благочестив.

1.71.

सो हि कामयतः पुरुषः सृजते च प्रजाः स्वयम् ।
अविद्या भासते यस्मात्तस्मान्मिथ्या स्वभावतः ॥७१॥
Sō hi kāmayataḥ puruṣaḥ sṛjatē ca prajāḥ svayam
avidyā bhāsatē yasmāttasmānmithyā svabhāvataḥ

Этот Пуруша живёт своими желаниями и размножается.

Он пребывает в Авидье – в Пределах Мироздания, будучи ограничен рамками
мироздания, и поэтому существует во лжи.

1.72.

शुद्धं ब्रह्मणि बह्यत्वं संबद्धो विद्यया सहितो भवेत् ।
ब्रह्मजोऽशतो याति तत आभासते नभः ॥७२॥
Śud'dha brahmaṇi sambad'dhō vidyayā sahitō bhavēt
Brahmajomśato yāti tata ābhāsatē nabhaḥ

Чистый Брахман входит в Авидью – в Пределы мироздания, как воспринимающий разум.
Там Брахман производит упорядочивание, и, таким образом, проявляется Непроявленная
Совокупность Всех Возможных Вероятностей Бытия (Пракаша), как Непроявленная
Совокупность Всех Допустимых Вероятностей бытия в рамках этой Вселенной (Акаша).

1.73.

तस्मात्प्रकाशते वायुर्वायोरग्निस्ततो जलम् ।

प्रकाशते ततः पृथ्वी कल्पनेयं स्थिता सति ॥७३॥

Tasmātpṛakāśatē vāyurvāyōragnistatō jalam

pṛakāśatē tataḥ pṛdhvī kalpanēyaṁ sthitā sati

Из Пракаша исходят первоэлементы. Сначала воздух, после воздуха – огонь, потом вода.
Затем, проявляется земля. Это – первоэлементы намерений.

1.74.

आकाशाद्वायुराकाश पवनादग्निसंभवः ।

खवाताग्नेर्जलं व्योमवाताग्निर्वारितो मही ॥७४॥

Ākāśādvāyurākāśa pavanādagnisambhavaḥ

khavātāgnērjalam vyōmavātāgnirvāritō mahī

Акаша порождает воздух. Сочетание Акаша и воздуха порождает огонь.
Сочетание их троих порождает воду, а сочетание четырех – землю.

1.75

खं शब्दलक्षणं वायुश्चंचलः स्थर्शलक्षणः ।

स्याद्रूपलक्षणं तेजः सलिलं रसलक्षणम् ॥७५॥

Khaṁ śabdalakṣaṇaṁ vāyuścañcalaḥ stharśalakṣaṇaḥ

syādrūpalakṣaṇaṁ tējaḥ salilaṁ rasalakṣaṇam

Акаша – Совокупность Допустимых Вероятностей Бытия имеет свойство упругих
упорядоченных колебаний, то есть, свойство звука. Воздух подвижен и, помимо этого,
имеет еще свойство касания и осязания.

Огонь обладает качеством формы. Вода – качеством вкуса.

1.76.

गन्धलक्षणिका पृथ्वी नान्यथा भवति ध्रुवम् ।

विशेषगुणा स्फुरति यतः शास्वादिनिर्णयः ॥७६॥

Gandhalakṣaṇikā pṛdhvī nān'yathā bhavati dhruvam
viśēṣaguṇā sphurati yataḥ śāsvādinirṇayaḥ

Земля обладает еще и запахом. Таковы соответствия.
Эти качества определены и описаны.

1.77.

शब्दैकगुणमाकाशं द्विगुणो वायुरुच्यते ।
तथैव त्रिगुणं तेजो भवन्त्यापश्चतुर्गुणाः ॥७७॥
Śabdaikaguṇamākāśaṁ dviguṇō vāyurucyatē
tathaiva triguṇaṁ tējō bhavantyāpaścaturguṇāḥ

Акаша использует одно качество, воздух – два.
Огонь – три, а вода – четыре.

1.78.

शब्दः स्पर्शश्च रूपं च रसो गन्धस्तथैव च ।
एतत्पञ्चगुणा पृथ्वी कल्पकैः कल्प्यतः सधुना ॥७८॥
Śabdaḥ sparśaśca rūpaṁ ca rasō gandhastathaiva ca
ētatpañcaguṇā pṛdhvī kalpakaiḥ kalpyataḥ dhunā

Звук, прикосновение, форма, вкус и запах.
Земля обладает всеми пятью свойствами.

1.79.

चक्षुषा गृह्यते रूपं गन्धो ध्राणेन गृह्यते ।
रसो रसनया स्पर्शस्त्वचा संगृह्यते परम् ।
श्रोत्रेण गृह्यते शब्दो नियतं भाति नान्यथा ॥७९॥
Cakṣuṣā gr̥hyatē rūpaṁ gandhō dhrāṇēna gr̥hyatē
rasō rasanayā sparśastvacā saṅgr̥hyatē param
śrōtrēṇa gr̥hyatē śabdō niyataṁ bhāti nān'yathā

Зрение воспринимают форму, обонянием воспринимается запах,

Вкус воспринимается ощущениями языка,
Прикосновение – осязанием кожей, а звук воспринимается слухом.

1.80.

चैतन्यात्सर्वमुत्पन्नं जगदेतच्चराचरम् ।
अस्ति चेत्कल्पनेयं स्यान्नास्ति चेदस्ति चिन्मयम् ॥८०॥
Caitan'yātsarvamuṭpatraṁ jagadētaccarācaram
asti cētkalpanēyaṁ syānnāsti cēdasti cinmayam

Чайтанья – Сознание производит все движимое и неподвижное в этом мире.
Все существует в той степени, в которой оно воображается Сознанием.

1.81.

पृथ्वी शीर्णा जले मग्ना जलं मग्नं च तेजसि ।
लीनं वायौ तथा तेजो व्योम्नि वातो लयं ययौ ।
अविद्यायां महाकाशो लीयते परमे पदे ॥८१॥
Pṛdhvī śīrṇā jalē magnā jalaṁ magnaṁ ca tējasi
līnaṁ vāyau tathā tējō vyōmni vātō layaṁ yayau
avidyāyāṁ mahākāśō liyatē paramē padē

Земля растворяется в воде. Вода испаряется в огне.
Огонь растворяется в воздухе. Воздух растворяется в пространстве Акаша.
Авидья – Предел Мироздания поглощает Великого Акаша в Молчании и растворяется в Запредельности.

1.82.

विक्षेपावरणा शक्तिर्दुरन्ता दुःखरूपिणी ।
जडरूपा महामाया रजः सत्त्वतमोगुणा ॥८२॥
Vikṣēpāvaraṇā śaktirdurantā duḥkhavarūpiṇī
jaḍarūpā mahāmāyā rajaḥ sattvatamōguṇā

Энергия – Шакти бывает скрытая и проявленная.
Это – Махамайя – Великая Майя. Она оперирует гунами – качествами природы. Гуны – это раджас – активность, саттва – равновесие и тамас – инертность.

1.83.

सा मायावरणाशक्त्यावृताविज्ञानरूपिणी ।

दर्शयेज्जगदाकारं तं विक्षेपस्वभावतः ॥८३॥

Sā māyāvaraṇāśaktyāvṛtāvijñānarūpiṇī

darśayēj jagadākāraṁ taṁ vikṣēpasvabhāvataḥ

В скрытом виде, Майя Шакти – это познание.

Она генерирует мотивацию для проявления мироздания.

1.84.

तमोगुणात्मिका विद्या या सा दुर्गा भवेत् स्वयम् ।

ईश्वरं तदुपहितं चैतन्यं तदभूध्रुवम् ॥८४॥

Tamōguṇātmikā vidyā yā sā durgāṁ bhavēt svayam

īśvaraṁ tadupahitaṁ caitan'yaṁ tadabhūdhruvam

Когда Тамо-гуна преобладает в Авидье, в ней правит Дурга – Упорство, Неприступность, Произвольность, Свобода.

Чайтанья – Сознание проявляется через нее как Ишвара – Источник Бытия.

1.85.

सत्त्वाधिका च याविद्या लक्ष्मीः स्यदिव्यरूपिणी ।

चैतन्यं तदुपहितं विष्णुर्भवति नान्यथा ॥८५॥

Sattvādhikā ca yāvidyā lakṣmīḥ syaddivyarūpiṇī

caitan'yaṁ tadupahitaṁ viṣṇurbhavati nān'yathā

Когда в Авидье преобладает саттва, в ней правит Лакшми – Благополучие, Соучастие, Сопричастность, Согласованность.

Чайтанья – Сознание проявляется через нее как Вишну – Высший.

1.86.

रजोगुणाधिका विद्या ज्ञेया सा वै सरस्वती ।

यश्चित्स्वरूपोभवति ब्रह्मा तदुपधारकः ॥८६॥

Rajōguṇādhikā vidyā jñeyā sā vai sarasvatī

yaścitsvarupōbhavati brahmā tadupadhārakaḥ

Когда в Авидье преобладает раджас, в ней правит Сарасвати – Мудрость, Искусство, Красноречие, Знание.

Чайтанья – Сознание проявляется через нее как Брахма.

1.87.

ईशाद्याः सकला देवा दृश्यन्ते परमात्मनि ।

शरीरादिजडं सर्वं सा विद्या तत्तथा तथा ॥८७॥

Īśādyāḥ sakalā dēvā dṛśyantē paramātmāni

śarīrādijaḍam sarvaṁ sā vidyā tattathā tathā

Иша Дьяус – Изначальный Дьяус – Источник Сутей Мироздания, и все Девы – Сути Мироздания пребывают в Парам Атме.

А всё существующее в Мироздании, – это разные проявления Авидьи. Такова Татхата – Таковость – Реальность.

1.88.

एवरूपेण कल्पन्ते कल्पका विश्वसम्भवम् ।

तत्त्वातत्त्वं भवन्तीह कल्पनान्येन नादिता ॥८८॥

Ēvanrūpēṇa kalpantē kalpakā viśvasambhavam

tattvātattvaṁ bhavantīha kalpanān'yēna nādītā

Намерения и идеи формируют вероятности Мироздания.

Таттва и Ататтва – Реальность и Нереальность существуют, лишь, вероятно, в идее, в воображении.

1.89.

प्रमेयत्वादिरूपेण सर्वं वस्तु प्रकाश्यते ।

तथैव वस्तु नास्त्येव भासको वर्तकः परः ॥८९॥

Pramēyatvādirūpēṇa sarvaṁ vastu prakāśyatē

tathaiva vastu nāstyēva bhāsakō vartakaḥ paraḥ

Вещи и события проявляются через совокупность качеств, определенных границами воспринимающего.

Границы определяются словами и наименованиями. Но это – кажущееся разграничение.

1.90.

स्वरूपत्वेन रूपेण स्वरूपं वस्तु भाष्यते ।

विशेषशब्दोपादाने भेदो भवति नान्यथा ॥९०॥

Svarūpatvēṇa rūpēṇa svarupaṁ vastu bhāṣyatē

viśeṣaśabdōpādānē bhēdō bhavati nān'yathā

Объекты и события существуют только в рамках своих собственных вероятностей бытия.

Совмещение вещей и событий возможно только при назначении и уточнении, и существует только на словах.

1.91.

एकः सत्तापूरितानन्दरूपः पूर्णोव्यापी वर्तते नास्ति किञ्चित् ।

एतज्ज्ञानं यः करोत्येव नित्यं मुक्तः स स्यान्मुत्युसंसारदुःखात् ॥९१॥

Ēkaḥ sattāpūritānandarūpaḥ pūrṇōvyāpī vartatē nāsti kiñcit

ētajjñānaṁ yaḥ karōtyēva nityaṁ muktaḥ sa syānmutyusansāraḍhuḥkhāt

Поэтому вещи и события не существуют объективно. А существует объективно лишь Всеобъемлющее Целое и Полное Единство Бытия.

Тот, кто постиг и освоил это, становится вечен и свободен от скорби, смерти и суеты сансары.

1.92.

यस्यारोपापवादाभ्यां यत्र सर्वे लयं गताः ।

स एको वर्तते नान्यत् तच्चित्तेनावधार्यते ॥९२॥

Yasyārōpāpavādābhyāṁ yatra sarvē layaṁ gatāḥ

sa ēkō vartatē nān'yat taccittēnāvadhāryatē

Все вещи и события, вместе со своими вероятностями, растворяются в Лайе – Молчании – Вероятности как принципа, самого по себе.

Хотя вещи и события не существуют объективно, они, тем не менее, являясь разнообразными проекциями объективной единой сущности, воспринимаются как существующие на самом деле.

1.93.

पितुरत्रमयात्कोषाज्जायते पूर्वकर्मणः ।

शरिरं वै जडं दुःखं स्वप्राग्भोगाय सुन्दरम् ॥९३॥

Pituratramayātkōṣajjāyatē pūrvakarmanāḥ

śariraṃ vai jaḍaṃ duḥkhaṃ svaprāgbhōgāya sundaram

От отца и матери рождается тело, сформированное на основе прошлой кармы.
Это прекрасное светливое тело – расплата за свои прошлые дела.

1.94.

मांसास्थिस्रायुमज्जादिनिर्मितं भोगमन्दिरम् ।

केवलं दुःखभोगाय नाडीसंततिगुल्फितम् ॥९४॥

Mānsāsthisrāyumajjādinirmitaṃ bhōgamandiram

kēvalaṃ duḥkhabhōgāya nāḍisantatigulphitam

Алтарь для подношения страданий и удовольствий состоит из плоти, костей, сухожилий, крови и нервов.

Он существует для того, чтобы испытывать страдания и удовольствия.

1.95.

पारमैष्ठमिदं गात्रं पञ्चभूतविनिर्मितम् ।

ब्रह्मण्डसंज्ञकं दुःखसुखभोगाय कल्पितम् ॥९५॥

Pāramaiṣṭhaghamidaṃ gātraṃ pañcabhūtavinirmitam

brahmaṇḍasañjñakaṃ duḥkhasukhabhōgāya kalpitam

Брахма заключен в яйце, состоящем из пяти первоэлементов.

Эта Вселенная – Брахманда существует для того, чтобы испытывать страдание и счастье.

1.96.

बिन्दुः शिवो रजः शक्तिरुभयोर्मिलनात् स्वयम् ।

स्वप्तभूतानि जायन्ते स्वशक्त्या जडरूपया ॥९६॥

Binduḥ śivō rajaḥ śaktirubhayōrmilanāt svayam

svaptabhūtāni jāyantē svaśaktyā jaḍarūpayā

Шива – это Бинду, мужское семя, Шакти – это раджа, страсть, женское семя.

Их слияние порождает все формы и воплощения.

1.97.

तत्पञ्चीकरणात्सथुलान्यसंख्यानि चरावरम् ।
ब्रह्मांडस्थानि वस्तूनि यत्र जीवोऽस्ति कर्मभिः ।
तद्भूतपञ्चकात्सर्वं भोगाय जीवसंजिता ॥९७॥

Tatpañcīkaraṇātsathulān'yasaṅkhyāni carāvaram
brahmāṇḍasthāni vastūni yatra jīvōsti karmabhiḥ
tadbhūtapañcakātsarvaṁ bhōgāya jīvasāñjītā

Из комбинаций пяти первоэлементов получаются все сложные объекты.

То, что ограничено этими рамками посредством кармы, называется Джива – Живое существо.

В Мироздании, полностью составленном из пяти первоэлементов, Джива созерцает иллюзию.

1.98.

पूर्वकर्मानुरोधेन करोमि घटनामहम् ।
अजडः सर्वभूतान्वै जडस्थित्या भुनक्ति तान् ॥९८॥
Pūrvakarmānurōdhēna karōmi ghaṭanāmaham
ajaḍaḥ sarvabhūtānvai jaḍasthityā bhunakti tān

В соответствии с прошлыми действиями происходит следующее назначение.

Воспринимающий не иллюзорен, но постоянно испытывает перемены и находится в состоянии повышенного напряжения.

1.99.

जडात्स्वकर्मभिर्बद्धो जीवाख्यो विविधो भवेत् ।
भोगायोत्पद्यते कर्म ब्रह्मांडाख्ये पुनः पुनः ।
जीवश्च लीयते भोगावसाने च स्वकर्मणः ॥९९॥
Jaḍātsvakarmabhirbad'dhō jīvākhyō vividhō bhavēt
bhōgāyōtpadyatē karma brahmāṇḍākhyē punaḥ punaḥ
jīvaśca liyatē bhōgāvasānē ca svakarmanāḥ

Проходя через испытания кармы, Джива меняет различные назначения бытия.

Испытывает последствия действий и возрождается во вселенной снова и снова.

Внутренним Молчанием Джива растворяет плоды склонностей и своих действий.

इति प्रथमः पटलः

Iti prathamah paṭalaḥ

Это первая часть.

Часть вторая

अथ द्वितीयपटलः ।

Atha dvitīyapaṭalaḥ

Часть вторая

2.1.

ईश्वर उवाच ।

देहेऽस्मिन् वर्तते मेरुः सप्तद्वीपसमन्वितः ।

सरितः सागराः शैलाः क्षेत्राणि क्षेत्रपालकाः ॥१॥

Īśvara uvāca

dēhēśmin vartatē mēruḥ sapṭadvīpasamanvitaḥ

saritaḥ sāgarāḥ śailāḥ kṣētrāṇi kṣētrapālakāḥ

Ишвара сказал:

– В основании этого тела есть гора Меру – спинной мозг, и на ней есть семь континентов.

На них реки, океаны, царства и правители.

2.2.

ऋषयो मुनयः सर्वे नक्षत्राणि ग्रहास्तथा ।

पुण्यतीर्थानि पीठानि वर्तन्ते पीठदेवताः ॥२॥

R̥ṣayō munayaḥ sarvē nakṣatrāṇi grahāstathā

puṇyatīrthāni pīṭhāni vartantē pīṭhadēvatāḥ

Там живут наставники и мудрецы, все множества звезд и планет.

Там есть места почитания, святыни и Дивные Выразители Сути Мироздания, управляющие этими святынями.

2.3.

सृष्टिसंहारकर्तारौ भ्रमन्तौ शशिभास्करो ।

नभो वायुश्च वह्निश्च जलं पृथ्वी तथैव च ॥३॥

Sṛṣṭisanhārakartārau bhramantau śaśibhāskarau

nabhō vāyuśca vahniśca jalam pṛdhvī tathaiva ca

Там есть движение Луны и Солнца, которое определяет творение, становление и разрушение.

Также там все построено из первоэлементов: вибрация, воздух, огонь, вода и земля.

2.4.

त्रैलोक्ये यानि भूतानि तानि सर्वाणि देहतः ।

मेरुं संवेष्ट्य सर्वत्र व्यवहारः प्रवर्तते ॥४॥

Trailōkyē yāni bhūtāni tāni sarvāṇi dēhataḥ

mēruṁ sanvēṣṭya sarvatra vyavahāraḥ pravartatē

Все сущности и воплощения Трехмирья в этом теле существуют.

Вся их жизнь проходит вокруг этой горы Меру.

2.5.

जानाति यः सर्वमिदं स योगी नात्र संशयः ॥५॥

Jānāti yaḥ sarvamidaṁ sa yōgī nātra sanśayaḥ

Знать это так, как оно есть, может только Йогин.

2.6.

ब्रह्मण्डसंज्ञके देहे यथादेशं व्यवस्थितः ।

मेरुशूंगे सुधारश्मिर्बहिरष्टकलायुतः ।

वर्ततेऽहर्निशं सोऽपि सुधां वर्षत्यधोमुख ॥६॥

Brahmaṇḍasañjñakē dēhē yathādēśam vyavasthitaḥ

mēruśūṅgē sudhāraśmīrbahiraṣṭakalāyutaḥ

vartatēharniśam sōpi sudhām varṣatyadhōmukha

Это всесторонне упорядоченное тело называется «Брахманада», то есть Яйцо Брахмы.

На вершине горы Меру расположена Луна – Колесо в 8 спиц, которое генерирует восьмеричные циклы вероятностей бытия.

Оттуда проистекают варианты поведенческих циклов.

2.7.

ततोऽमृतं द्विधा भूतं यातिसूक्ष्मं यथा च वै ।

इडामार्गेण पुष्ट्यर्थं याति मन्दाकिनीजलम् ॥७॥

tatōmṛtaṁ dvidhā bhūtaṁ yātisūkṣmaṁ yathā ca vai

Iḍāmārgēṇa puṣṭyartham yāti mandākinījalam

Тат Амрита – Поток Бессмертия проходит в теле по двум основным путям.

Нисходящий сверху, скрученный влево путь упорядочивает, оптимизирует и упрощает полезные для тела поведенческие циклы, подобно ниспадающим водам Мандакини – реки Ганги, стекающей из тонкого мира абсолютного порядка. Это – нисходящий творческий поток – Пушти Артха.

2.8.

पुष्णाति सकलं देहमिडामार्गेण निश्चितम् ।

एष पीयूषरश्मिर्हि वामपार्श्वे व्यवस्थितः ॥८॥

puṣṇāti sakalam dēhamiḍāmārgēṇa niścitam

Ēṣa pīyūṣaraśmir'hi vāmapārśvē vyavasthitaḥ

Так проталкиваются по левозакрученному пути оптимизированные совокупные композиции поведенческих циклов.

Нисходящий, скрученный влево путь управляется Лунной Чакрой – гипофизом.

2.9.

अपरः शुद्धदुग्धाभो हठात्कर्षति मण्डलात् ।

रन्ध्रमार्गेण सृष्ट्यर्थं मेरौ संयाति चन्द्रमाः ॥९॥

Aparaḥ śud'dhadugdhābhō haṭhātkarṣati maṇḍalāt

randhramārgēṇa sṛṣṭyartham mērau sanyāti candramāḥ

Дополнительный путь, прямой и чистый, как молоко, восстает из Мандалы внизу.

В Устье этого срединного прямого пути, втекает Шриштья Артха – Импульс личной творческой инициативы. Он входит снизу в Меру, притягиваемый вверх Луной.

2.10.

मेरुमूले स्थितः सूर्यः कलाद्वादशसंयुतः ।

दक्षिणे पथि रश्मिभिर्वहत्यूर्ध्वं प्रजापतिः ॥१०॥

Mērumūlē sthitaḥ sūryaḥ kalādvādaśasanyutaḥ
dakṣiṇē pathi raśmibhirvar'hatyūrdhvaṁ prajāpatiḥ

В основании Меру расположено Солнце – Колесо в 12 спиц.

Оттуда идет правозакрученный восходящий путь, несущий лучи возрастания и усложнения. Это – безудержный поток самореализации, усложнения, распространения и размножения.

2.11.

पीयूषरश्मिनिर्यासं धातूँश्च ग्रसति ध्रुवम् ।
समीरमण्डले सूर्यो भ्रमते सर्वविग्रहे ॥११॥
Pīyūṣaraśminiryāsaṁ dhātūnśca grasati dhruvam
samīramaṇḍalē sūryō bhramatē sarvavigrahē

Он постоянно потребляет нисходящий сок, источаемый Луной по всему телу.
Солнечный Вихрь носится по всему телу, спутывая все вокруг.

2.12.

एषा सूर्यपरा मूर्तिर्निर्वाणं दक्षिणे पथि ।
वहते लग्नयोगेन सृष्टिसंहारकारकः ॥१२॥
Ēṣā sūryaparā mūrtirnirvāṇaṁ dakṣiṇē pathi
vahatē lagrayōgēna sṛṣṭisanhārakāraḥ

Этот Запредельный Солнечный поток бессмертия – Сурья Пара Амрита – это правозакрученный путь Нирваны – Беззаботности, Беспечности, Легкомысленности, Спонтанности.

В нем отсутствует сам Принцип созидания и разрушения.

2.13.

सार्धलक्षत्रयं नाड्यः सन्ति देहान्तरे नृणाम् ।
प्रधानभूता नाड्यस्तु तासु मुख्याश्चतुर्दशः ॥१३॥
Sārdhalakṣatrayaṁ nāḍyaḥ santi dēhāntarē nṛṇām
pradhānabhūtā nāḍyastu tāsu mukhyāścaturdaśaḥ

Триста пятьдесят тысяч каналов Нади есть в теле человека.

Из них четырнадцать являются наиболее важными.

2.14.

सुषुम्णेडा पिंगला च गांधारी हस्तिजिह्विका ।

कुहूः सरस्वती पूषा शंखिनी च पयस्विनी ॥१४॥

Suṣumṇēḍā piṅgalā ca gāndhārī hastijihvikā

kuhūḥ sarasvatī pūṣā śaṅkhinī ca payasvinī

Сушумна, Ида, Пингала, Гандхари, Хастиджиника,
Куху, Сарасвати, Пуша, Шанкхيني и Паясвини.

2.15.

वारुणालम्बुषा चैव विश्वोदरी यशस्विनी ।

एतासु तिस्रो मुख्याः स्युः पिङ्गलेडा सुषुम्णिका ॥१५॥

Vāruṇālambuṣā caiva viśvōdarī yaśasvinī

ētāsu tistrō mukhyāḥ syuḥ piṅgalēḍā suṣumṇikā

Варуни, Аламбуша, также Вишвадари и Яшасвини.
Из них три основных: Пингала, Ида и Сушумна.

2.16.

तिसृष्वेका सुषुम्णैगव मुख्या सा योगिवल्लभा ।

अन्यास्तदाश्रयं कृत्वा नाड्यः सन्ति हि देहिनाम् ॥१६॥

Tisṛṣvēcā suṣumṇaigava mukhyā sā yōgivalabhā

an'yāstadāśrayaṁ kṛtvā nāḍyaḥ santi hi dēhinām

Из этих трех Сушумна – самая важная, любимая йогами.
Все другие Нади полностью подчинены ей.

2.17.

नाड्यस्तु ता अधोवदनाः पद्मतन्तुनिभाः स्थिताः ।

पृष्ठवंशं समाश्रित्य सोमसूर्याग्निरूपिणी ॥१७॥

Nāḍyastu tā adhōvadanāḥ padmatantunibhāḥ sthitāḥ

prṣṭhavanśaṁ samāśritya sōmasūryāgnirūpiṇī

Эти три Нади похожи на стебли Лотоса, направленные вниз.

Они опираются на позвоночник и представлены как Луна, Солнце и Огонь.

2.18.

तासां मध्ये गता नाडी चित्रा सा मम वल्लभा ।

ब्रह्मरन्ध्रं च तत्रैव सूक्ष्मात्सूक्ष्मतरं शुभम् ॥१८॥

Tāsāṁ madhyē gatā nāḍī citrā sā mama vallabhā

brahmarandhram ca tatraiva sūkṣmātsūkṣmataram śubham

Внутри Срединного канала находится Нади Читра – канал исходного кода индивидуальной композиции бытия.

Внутри него находится Брахмарандхра – Устье Брахмы – тончайший из каналов, выходящий за пределы.

2.19.

पञ्चवर्णोज्ज्वला शुद्धा सुषुम्णा मध्यचारिणी ।

देहस्थोपाधिरूपा सा सुषुम्णा मध्यरूपिणी ॥१९॥

Pañcavarṇōjjvalā śud'dhā suṣumṇā madhyacārīṇī

dēhasthōpādhirūpā sā suṣumṇā madhyarūpiṇī

Состоящая из индивидуального исходного кода совокупности пяти качеств – первоэлементов, чистая Читра проходит внутри срединного канала.

Она – Информационная базовая основа тела, сердцевина Сушумны.

2.20.

दिव्यमार्गमिदं प्रोक्तममृतानन्दकारकम् ।

ध्यानमात्रेण योगीन्द्रो दुरितौघं विनाशयेत् ॥२०॥

Divyamārgamidaṁ prōktamamṛtānandakārakam

dhyānamātrēṇa yōgīndrō duritaudham vināśayēt

По этому Дивному пути течёт бессмертие, блаженство и случайность – неопределенность.

Сосредоточившись на этом, исполняя Дхьяну, Йог, овладевший чувствами, разрушает все препятствия.

2.21.

गुदात्तु द्व्यङ्गलादूर्ध्वं मेढ्रात्तु द्व्यङ्गदधः ।

चतुरङ्गलविस्तारमाधारं वर्तते समम् ॥२१॥

Gudāttu dvyaṅgalādūrdhvaṁ mēḍhrāttu dvyaṅṅgadadhah

caturaṅgalavistāramādhāraṁ vartatē samam

Между анусом и половым органом

Находится Адхара – Основа, Корень, Луковица, шириной в четыре пальца.

2.22.

तस्मिन्नाधारपद्ये च कर्णिकायां सुशोभना ।

त्रिकोणा वर्तते योनिः सर्वतन्त्रेषु गोपिता ॥२२॥

Tasminnādhārapadyē ca karṇikāyāṁ suśōbhanā

trikōṇā varttatē yōniḥ sarvatantrēṣu gōpitā

Внутри Адхары находится Йони – Лоно.

Йони треугольной формы, скрывает в себе первичные коды всех возможностей.

2.23.

तत्र विद्युल्लताकारा कुण्डली परदेवता ।

सार्द्धत्रिकरा कुटिला सुषुम्ण मार्गसंस्थिता ॥२३॥

Tatra vidyullatākārā kuṇḍalī paradēvatā

sārd'dhatrikarā kuṭilā suṣumṇa mārgasansthitā

Там находится Кундалини – Запредельная стихия, имеющая тонкую природу молнии.

Она свернута в три с половиной раза, держит во рту Сушумну и подобна змее.

2.24.

जगत्संसृष्टिरूपा सा निर्माणे सततोद्यता ।

वाचामवाच्या वाग्देवी सदा देवैर्नमस्कृता ॥२४॥

Jagatsansrṣṭirūpā sā nirmāṇē satatōdyatā

vācāmaṁvācyā vāgdēvī sadā dēvairnamaskṛt

Это – Сила творения мира, которая всегда занята созиданием.

Она – Колыбель произнесенных слов, объект постоянного внимания познающих.

2.25.

इडानाम्नि तु या नाडी दशमार्गे व्यवस्थिता ।

सुषुम्णायां समाश्लिष्य दक्षनासापुटे गता ॥२५॥

Iḍānāmni tu yā nāḍī daśamārgē vyavasthitā

suṣumṇāyāṁ samāśliṣya dakṣanāsāpuṭē gatā

Нади, названная «Ида», находится на левом пути.

Сплетаясь с Сушумной, она идет к левой ноздре.

2.26.

पिङ्गला नाम या नाडी दक्षमार्गे व्यवस्थिता ।

सुषुम्णा सा समाश्लिष्य वामनासापुटे गता ॥२६॥

Piṅgalā nāma yā nāḍī dakṣamārgē vyavasthitā

suṣumṇā sā samāśliṣya vāmanāsāpuṭē gatā

Нади, названная «Пингала», находится на правом пути.

Сплетаясь с Сушумной, она идет к правой ноздре.

2.27.

इडापिंगलयोर्मध्ये सुषुम्णा या भवेत्खलु ।

षट्स्थानेषु च षट्शक्ति षट्पद्यं योगिनो विदुः ॥२७॥

Iḍāpiṅgalayōrmadhyē suṣumṇā yā bhavētkhalu

ṣaṭsthānēṣu ca ṣaṭśakti ṣaṭpadyaṁ yōginō viduḥ

В середине между Идой и Пингалой находится Сушумна.

Йоги видят ее гексагональной – шестиразмерной, шестиступенчатой и с шестью Шакти – Энергиями.

2.28.

पंचस्थानं सुषुम्णाया नामानि स्युर्बहूनि च ।

प्रयोजनवशात्तानि ज्ञातव्यानीह शास्त्रतः ॥२८॥

Pañcasthānaṁ suṣumṇāyā nāmāni syurbahūni ca

prayōjanavaśāttāni jñātavyānīha śāstrataḥ

В Сушумне есть пять центров взаимодействия, каждый из них имеет свое название, в зависимости от предназначения.

Они будут объяснены в этой шастре.

2.29.

अन्या याऽस्त्यपरा नाडी मूलाधारात्समुत्थिता ।

रसनामेढ्रनयनं पादांगुष्ठे च श्रोत्रकम् ॥२९॥

An'yā yāstyaparā nāḍī mūlādhārātsamut'thitā

rasanāmēḍhranayanam pādānguṣṭhē ca śrōtrakam

Другие, меньшие каналы Нади, поднимаются от Муладхары – Корня бытия.

Они идут к разным частям тела, достигая языка, пениса, глаз, пальцев ног, ушей,

2.30.

कुक्षिकांगुष्ठवर्णं सर्वाङ्गं पायुकुक्षिकम् ।

लब्धांता वै निवर्तन्ते यथादेशसमुद्भवाः ॥३०॥

Kukṣikakṣānguṣṭhavarṇam sarvāṅgam pāyukukṣikam

labdhāntā vai nivartantē yathādeśasamudbhavāḥ

Живота, подмышек, пальцев рук, ануса, половых органов,

Соответственно тому, какую функцию исполняют.

2.31.

एताभ्य एव नाडीभ्यः शाखोपशाखतः क्रमात् ।

सार्धलक्षत्रयं जातं यथाभागं व्यवस्थितम् ॥३१॥

Ētābhya ēva nāḍībhyaḥ śākhōpaśākhataḥ kramāt

sārdhalakṣatrayam jātam yathābhāgam vyavasthitam

Из этих каналов Нади исходят еще меньшие ветви каналов.

И их становится триста пятьдесят тысяч, занятых каждый своей функцией.

2.32.

एता भोगवहा नाड्यो वायुसञ्चारदक्षकाः ।

ओतप्रोताः भिसंव्याप्य तिष्ठन्त्यस्मिन् कलेवरे ॥३२॥

Ētā bhōgavahā nāḍyō vāyusañcāradakṣakāḥ

ōtaprōtāḥ bhisantryāpya tiṣṭhantyasmin kalēvarē

Эти каналы Нади несут потоки ощущений и дыхания.

Они пронизывают тело движением жизни.

2.33.

सूर्यमण्डलमध्यस्थः कलाद्वादशसंयुतः ।

वस्तिदेशे ज्वलद्वह्निर्वर्तते चान्नपाचकः ।

वैश्वानरोग्निर्वै मम तेजोऽसम्भवः ।

करोति विविधं पाकं प्राणिनां देहमास्थितः ॥३३॥

Sūryamaṇḍalamadhyasthaḥ kalādvādaśasanyutaḥ

vastidēśē jvaladvahnirvartatē cānnapācakaḥ

vaiśvānarōgnirvai mama tējōśasambhavaḥ

karōti vividhaṁ pākaṁ prāṇināṁ dēhamāsthitaḥ

Сурья Мандаला – это Солнечное сплетение, колесо в 12 спиц.

Это – топка, в которой внутренний Огонь переваривает пищу.

Это – Огонь, Вайшванара – Всенародный. Он объединяет всех живых, возникает из соединения собственного жара тела

И энергии различных созданий, принимаемых в пищу.

2.34.

आयुः प्रदायको वह्निर्बलं पुष्टिं ददाति सः ।

शरीरपाटवं चापि ध्वस्तारोगसमुद्भवः ॥३४॥

Āyuh pradāyakō vahnirbalaṁ puṣṭim dadāti saḥ

śarīrapāṭavaṁ cāpi dhvastarōgasamudbhavaḥ

Этот Огонь питает тело, дает ему силы для существования.

Он наполняет тело энергией, здоровьем и уничтожает болезни.

2.35.

तस्माद्वैश्वानराग्निं च प्रज्वाल्य विधिवत्सुधीः ।

तस्मिन्नत्र हुनेद् योगी प्रत्यहं गुरुशिक्षया ॥३५॥

Tasmādvaiśvānarāgni ca prajvālya vidhivatsudhīḥ

tasminnatram hunēd yōgī pratyaham guruśikṣayā

Для того, чтобы научиться возжигать Огонь Вайшванару правильно, согласно условиям его использования, в своем теле,

Йог должен подносить ему жертву - топливо, согласно наставлениям гуру, знающего как это делать.

2.36.

ब्रह्मांडसंज्ञके देहे स्थानानि स्युर्बहूनि च ।

मयोक्तानि प्रधानानि ज्ञातव्यानीह शास्त्रके ।

नानाप्रकारनामानि स्थानानि विविधानि च ॥३६॥

Brahmāṇḍasañjñakē dēhē sthānāni syurbahūni ca

mayōktāni pradhānāni jñātavyāniha śāstrakē

nānāprakāranāmāni sthānāni vividhāni ca

Брахманда – Яйцо Брахмы состоит из множества частей.

Я объяснил знание о наиболее важных из них.

Все части перечислить невозможно.

2.37.

वर्तन्ते विग्रहे तानि कथितुं नैव शक्यते ।

इत्थं प्रकल्पिते देहे जीवो वसति सर्वगः ।

अनादिवासनामालाऽलंकृतः कर्मशृङ्खलः ॥३७॥

Vartantē vīgrahē tāni kathitum naiva śakyatē

it'tham prakalpitē dēhē jīvō vasati sarvagah

anādivāsanāmālālāṅkṛtaḥ karmaśṛṅkhalah

Проницая собой все тело, украшенное возможностями,

В этом теле существует Джива – Живое существо.

Бесконечные наклонности – васаны, как цепью удерживают ее в теле кармой – действием.

2.38.

नानाविधगुणोपेतः सर्वव्यापारकारकः ।

पूर्वार्जितानि कर्माणि भुनक्ति विविधानि च ॥३८॥

Nānāvidhaguṇopētaḥ sarvavyāpārakārakaḥ

pūrvārjitāni karmāṇi bhunakti vividhāni ca

Корень испытываемых ею событий – это все разнообразные качества, вероятности и вибрации,

Полученные в результате накопления прошлых деяний, прошлой кармы, и проявляющиеся в обязательном порядке.

2.39.

यद्यत्संदृश्यते लोके सर्वं तत्कर्मसम्भवम् ।

सर्वः कर्मानुसारेण जन्तुर्भोगान् भुनक्ति वै ॥३९॥

Yadyatsandṛśyatē lōkē sarvaṁ tatkarṁsasambhavam

sarvaḥ karmānusārēṇa janturbhōgān bhunakti vai

Все воплощенные существа живут своей кармой.

Они получают результат своих действий в виде наслаждения или страдания.

2.40.

ये ये कामादयो दोषाः सुखदुःखप्रदायकाः ।

ते ते सर्वे प्रवर्तन्ते जीवकर्मानुसारतः ॥४०॥

Yē yē kāmādayō dōṣāḥ sukhaduḥkhapradāyakāḥ

tē tē sarvē pravartantē jīvakarmānusārataḥ

Испытывание боли и удовольствия порождает собой стремление к наслаждениям и чувство неудовлетворенности.

Это все испытывается Дживой в соответствии с прошлыми деяниями.

2.41.

पुण्योपरक्तचैतन्ये प्राणान् प्रीणाति केवलम् ।

बाह्ये पुण्यतम् प्राप्य भोज्यवस्तु स्वयं भवेत् ॥४१॥

Puṇyōparaktacaitan'yē prāṇān prīṇāti kēvalam

bāhyē puṇyatam prāpya bhōjyavastu svayaṁ bhavēt

Если в течение жизни преобладает осознанность,
То жизнь проходит в счастливом состоянии без забот.

2.42.

ततः कर्मबलात्पुंसः सुखं वा दुःखमेव च ।
पापोपरक्तचैतन्यं नैव तिष्ठति निश्चितम् ।
न तद्भिन्नो भवेत् सोऽपि तद्भिन्नो न तु किञ्चन ।
मायोपहितचैतन्यात्सर्वं वस्तु प्रजायते ॥४२॥
Tataḥ karmabalātpunsaḥ sukhaṁ vā duḥkhamēva ca
pāpōparaktacaitan'yaṁ naiva tiṣṭhati niścitam
na tadbhinnō bhavēt sōpi tadbhinnō na tu kiñcana
māyōpahitacaitan'yātsarvaṁ vastu prajāyatē

Если же действия привязаны к счастью и печали,
То беспокойство будет постоянным.
Из-за искажений восприятия происходит непонимание того,
Что все объекты – это Майя – Иллюзия внутри Сознания - Чайтаны.

2.43.

यथाकालेऽपि भोगाय जन्तूनां विविधोद्भवः ।
यथा दोषवशाच्छुक्तौ रजतारोपणं भवेत् ।
तथा स्वकर्मदोषाद्वै ब्रह्मण्यारोप्यते जगत् ॥४३॥
Yathākālēpi bhōgāya jantūnāṁ vividhōdbhavaḥ
yathā dōṣavaśācchuktau rajatārōpaṇaṁ bhavēt
tathā svakarmadōṣādvai brahmaṇyārōpyatē jagat

Заблуждение наступает в череде воплощений, наименований,
Избеганий нужды и стремлений к символам успеха.
Собственная Карма – причина заблуждений в этом Мироздании.

2.44.

स वासनाभ्रमोत्पन्नोन्मूलनातिसमर्थनम् ।
उत्पन्नं चेदीदृशं स्याज्ज्ञानं मोक्षप्रसाधनम् ॥४४॥

Sa vāsanābhramōtpatrōnmūlanātisamarthanam
utpannam cēdīdṛśam syājjñānam mōkṣaprasādhanam

Искоренить состояние заблуждения трудно,
Но усердное познание приносит освобождение.

2.45.

साक्षाद्वै शेषदृष्टिस्तु साक्षात्कारिणि विभ्रमे ।
कारणं नान्यथा युक्त्या सत्यं सत्यं मयोदितम् ॥४५॥
Sākṣādvai śēṣadr̥ṣṭistu sākṣātkāriṇi vibhramē
kāraṇam nān'yathā yuktyā satyaṁ satyaṁ mayōditam

Мироздание только кажется реальным.
На самом деле, ни одно из явлений или событий не является объективно истинным.

2.46.

साक्षात्कारिभ्रमे साक्षात् साक्षात्कारिणि नाशयेत् ।
सो हि नास्तीति संसारे भ्रमो नैव निवर्तते ॥४६॥
Sākṣātkāribhramē sākṣāt sākṣātkāriṇi nāśayēt
sō hi nāstīti sansārē bhramō naiva nivartatē

Путаница в восприятии сбивает с толку воспринимающих.
Этот мир заблуждений существует, пока есть путаница в восприятии.

2.47.

मिथ्याज्ञाननिवृत्तिस्तु विशेषदर्शनाद्भवेत् ।
अन्यथा न निवृत्तिः स्याद्दृश्यते रजतभ्रमः ॥४७॥
Mithyājñānanivṛttistu viśēṣadarśanādbhavēt
an'yathā na nivṛttiḥ syāddṛśyatē rajatabhramah

Заблуждения преодолеваются сосредоточением внимания.
В противном случае, восприниматься будет лишь видимость, а не реальность.

2.48.

यावन्नोत्पद्यते ज्ञानं साक्षात्कारे निरञ्जने ।
तावत् सर्वाणि भूतानि दृश्यन्ते विविधानि च ॥४८॥
Yāvannōtpadyatē jñānaṁ sāksātkārē nirañjanē
tāvat sarvāṇi bhūtāni dṛśyantē vividhāni ca

Тот, кто не видит Безупречный Источник всякого разнообразного взаимодействия,
Тот наблюдает лишь разнообразие вещей.

2.49.

यदा कर्मार्जितं देहं निर्वाणे साधनं भवेत् ।
तदा शरीरवहनं सफलं स्यन्न चान्यथा ॥४९॥
Yadā karmārjitaṁ dēhaṁ nirvāṇē sādhanam bhavēt
tadā śarīravahanam saphalam syanna cān'yathā

Только когда Деяния становятся инструментом для достижения Нирваны,
Только тогда в использовании тела есть смысл.

2.50.

यादृशी वासना मूला वर्तते जीवसंगी ।
तादृशं वहते जन्तुः कृत्याकृत्यविधौ भ्रमम् ॥५०॥
Yādr̥śī vāsanā mūlā varttatē jīvasaṅgī
tādr̥śam vahatē jantuḥ kṛtyākṛtyavidhau bhramam

Наклонности - Васаны неотрывно сопровождают Дживу по ее жизненному пути и
являются обязательными корнями ее стремлений.

Из-за этого поступки живого существа становятся бессодержательными, бессмысленными,
бредовыми.

2.51.

संसारसागरं तर्तुं यदीच्छेद्योगसाधकः ।
कृत्वा वर्णाश्रम कर्म फलवर्जं तदाचरेत् ॥५१॥
Sansārasāgaram tattu yadīcchēdyōgasādhakaḥ
kṛtvā varṇāśrama karma phalavarja tadācarēt

Океан Сансары пересечь можно только практикой Йоги.

Необходимо совершать поступки согласно варне и ашраму, действовать, не привязываясь к результатам.

2.52.

विषयासक्तपुरुषा विषयेषु सुखेऽसवः ।

वाचाभिरुद्धनिर्वाणा वर्तन्ते पापकर्मणि ॥५२॥

Viṣayāsaktapuruṣā viṣayēṣu sukhēṣṣavaḥ

vācābhirud'dhanirvāṇā vartantē pāpakarmaṇi

Привязанность к половым отношениям, к объектам чувств и к символам успеха,

Не позволяет достичь Нирваны тому, кто так действует.

2.53.

आत्मानमात्मना पश्यन्न किञ्चिदिह पश्यति ।

तदा कर्मपरित्यागे न दोषोऽस्ति मतं मम ॥५३॥

Ātmānamātmanā paśyanna kiñcidiha paśyati

tadā karmaparityāgē na dōṣō'sti mataṁ mama

Когда в путанице наименований отчетливо видна суть Атмы и Атмана,

Тогда действия не вредны и не приносят разочарований.

2.54.

कामादयो विलीयन्ते ज्ञानादेव न चान्यथा ।

अभावे सर्वतत्त्वानां स्वयं तत्त्वं प्रकाशते ॥५४॥

Kāmādayō viliyantē jñānādēva na cān'yathā

abhāvē sarvatattvānāṁ svayaṁ tattvaṁ prakāśatē

Желания сердца тогда самопроизвольно согласуются с высшей мудростью.

Тогда нет больше разнообразия Таттв, а есть только сама по себе Таттва Пракаша, включающая в себя всё.

इति द्वितीयः पटलः

Iti dvitīyaḥ paṭalaḥ

Это вторая глава.

Часть третья

अथ तृतीयपटलः ।

Atha tṛtīyapadalaḥ

Часть третья

3.1.

ईश्वर उवाच ।

हृद्यस्ति पङ्कजं दिव्यं दिव्यलिङ्गेन भूषितम् ।

कादिठान्ताक्षतेपेतं द्वादशार्णविभूषितम् ॥१॥

Īśvara uvāca

Hṛdyasti paṅkajam divyam divyaliṅgēna bhūṣitam

kādiṭhāntākṣatēpētaṁ dvādaśārṇavibhūṣitam

Ишвара сказал:

- В ритмическом цикле сердца записаны дивные эмоциональные реакции.

Они разделены на 12 основных состояний бытия.

3.2.

प्राणो वसति तत्रैव वासनाभिरलंकृत ।

अनादिकर्मसंश्लिष्ट प्राप्याहङ्कारसंयुत ॥२॥

Prāṇō vasati tatraiva vāsanābhiralāṅkṛta.

Anādikarmasanśliṣṭa prāpyāhaṅkārasanyuta

Движение Праны соответствует васанам – наклонностям, определенным прошлыми неисчислимыми деяниями – кармой,

В виде совокупной композиции каналов – Нади в рамках личной самоидентификации – Аханкара.

3.3.

प्राणस्य वृत्तिभेदेन नामानि विविधानि च ।

वर्तन्ते तानि सर्वाणि कथितुं नैव शक्यते ॥३॥

Prāṇasya vṛttibhēdēna nāmāni vividhāni ca
vartantē tāni sarvāṇi kathitūṁ naiva śakyatē

Прана проникает повсюду и имеет множество наименований и вариаций.

Все их перечислить невозможно, поэтому опишу те из них, которые наиболее необходимы для непосредственной практики.

3.4.

प्राणोऽपान समानश्चोदनो व्यानश्च पञ्चम ।
नाग कूर्मश्च कृकरो देवदत्तो धनञ्जय ॥४॥
Prāṇōpāna samānaścōdanō vyānaśca pañcama
nāga kūrmaśca kṛkarō dēvadattō dhanañjaya

Прана, Апана, Самана, Удана, Вьяна,
Нага, Курма, Крикара, Девадатта, Дхананьджая.

3.5.

दश नामानि मुख्यानि मयोक्तानीह शास्त्रके ।
कुर्वन्ति तेऽत्र कार्याणि प्रेरितानि स्वकर्मभिः ॥५॥
Daśa nāmāni mukhyāni mayōktāniha śāstrakē
kurvanti tētra kāryāṇi prēritāni svakarmabhiḥ

Это наименования десяти основных наиболее важных потоков,

Используемых для реализации разных вариантов собственных действий, собственной кармы.

3.6.

अत्रापि वायवः पञ्च मुख्या स्युर्दर्शितः पुनः ।
तत्रापि श्रेष्ठकर्तारौ प्राणापानौ मयोदितौ ॥६॥
Atrāpi vāyavaḥ pañca mukhyā syurdarśitaḥ punaḥ
tatrāpi śrēṣṭhakarttārau prāṇāpānau mayōditau

Первые пять из них – самые важные.

А из этих, Прана и Апана – главнейшие.

3.7.

हृदि प्राणो गुदेऽपानः समानो नाभिमण्डले ।

उदानः कण्ठदेशस्थो व्यान सर्वशरीरगः ॥७॥

Hṛdi prāṇo gudēpānaḥ samānō nābhimaṇḍalē

udānaḥ kaṇṭhadēśasthō sthō viyāna sarva śarīragaḥ

Прана в сердце, Апана – в анусе, Самана – в пупе,
Удана – в горле, Вьяна движется во всем теле.

3.8.

नागादिवायवः पञ्च कुर्वन्ति ते च विग्रहे ।

उद्गारोन्मीलनं क्षुत्तृट् जृम्भा हिक्का च पञ्चमः ॥८॥

Nāgādivāyavaḥ pañca kurvanti tē ca vighrahē

udgārōnmīlanam kṣuttrṭu jṛmbhā hikkā ca pañcamah

Остальные пять управляют процессами
Отрыгивания, голода, жажды, зевания и икоты.

3.9.

अनेन विधिना यो वै ब्रह्मण्डं वेत्ति विग्रहम् ।

सर्वपापविनिर्मुक्तः स याति परमां गतिम् ॥९॥

Anēna vidhinā yō vai brahmaṇḍam vētti vighraḥam

sarvapāpavinirmuktaḥ sa yāti paramām gatim

Постигнув эту всю вселенную, заключенную в теле,
Освободишься от всех пороков и вырвешься за пределы.

3.10.

अधुना कथयिष्यामि क्षिप्रं योगस्य सिद्धये ।

यज्ज्ञात्वा नावसीदन्ति योगिनो योगसाधने ॥१०॥

Adhunā kathayiṣyāmi kṣipram yōgasya sid'dhayē

yajjñātvā nāvasīdanti yōginō yōgasāadhanē

Работая непрерывно, подобно дощечкам, используемым для добывания огня, Йогин достигает совершенства.

Йогин практикует йогу усердно и самоотверженно.

3.11.

भवेद्वीर्यवती विद्या गुरुवक्यसमुद्भवा ।

अन्यथा फलहीना स्यान्निरवीर्याप्यतिदुःखदा ॥११॥

Bhavēdvīryavatī vidyā guruvakyasamudbhavā

an'yathā phalahīnā syānnirvīryāpyatiduḥkhadā

Верное знание – это знание, рассказанное лично Учителем – Гуру, рассчитанное им на подходящее для этого восприятие.

В ином случае, оно не даст плодов и может навредить.

3.12.

गुरुं सन्तोष्य यत्रेन ये वै विद्यामुपासते ।

अवलम्बेन विद्यायास्तस्याः फलमवाप्नुयः ॥१२॥

Guruṁ santōṣya yatrēna yē vai vidyāmupāsātē

avalambēna vidyāyāstasyāḥ phalamavāpnuyāḥ

Специально подготовленные упражнения, преподанные Учителем – Гуру подходят для практики лучше всего.

Тот, кто старательно прислушивается к таким наставлениям, тот и достигает плодов знания.

3.13.

गुरु पिता गुरुर्माता गुरुर्देवो न संशयः ।

कर्मणा मनसा वाचा तस्मात्सर्वे प्रसेव्यते ॥१३॥

Guru pitā gururmātā gururdēvō na sanśayaḥ

karmanā manasā vācā tasmātsarvai prasēvyatē

Гуру – Отец, Гуру – Мать, Гуру – Бог. Это, несомненно.

Делом, мыслями и словами следует ему всецело служить.

3.14.

गुरुप्रसादतः सर्वं लभ्यते शुभमात्मनः ।

तस्मात् सेव्यो गुरुर्नित्यमन्यथा न शुभं भवेत् ॥१४॥

Guruprasādataḥ sarvaṁ labhyatē śubhamātmanaḥ
tasmāt sēvyō gururnityaman'yathā na śubhaṁ bhavēt

То, что получено милостью Гуру, то дает счастье Атмана.
Повседневное служение Гуру предоставит счастье в будущем.

3.15.

प्रदक्षिणत्रयं कृत्वा स्पृष्ट्वा सव्येन पाणिना ।
अष्टांगेन नमस्कुर्याद्गुरुपादसरोरुहम् ॥१५॥
Pradakṣiṇatrayaṁ kṛtvā sprṣṭvā savyēna pāṇinā
aṣṭāṅgēna namaskuryādgurupādasarōruham

К Учителю проявляй почтение, следи за чистотой,
Подноси воду, будь приветливым с Учителем и заботливым.

3.16.

श्रद्धयात्मवतां पुंसां सिद्धिर्भवति नान्यथा ।
अन्येषां च न सिद्धिः स्यत्तस्माद् यत्नेन साधयेत् ॥१६॥
Śrad'dhayātmavatāṁ puṁsāṁ sid'dhirbhavati nān'yathā
an'yēṣāṁ ca na sid'dhiḥ syattasmādu yatnēna sādhayēt

Без полной отдачи, самоконтроля и усердной практики,
Никогда ничего невозможно добиться.

3.17.

न भवेत् संगयुक्तानां तथाविश्वासिनामपि ।
गुरुपूजाविहीनानां तथा च बहुसंगिनाम् ।
मिथ्यावादरतानां च तथा निष्ठुरभाषिणाम् ।
गुरुसन्तोषहीनानां न सिद्धिः स्यत् कदाचन ॥१७॥
Na bhavēt saṅgayuktānāṁ tathāviśvāsināmapī
gurupūjāvihīnānāṁ tathā ca bahusaṅginām
mithyāvādaratānāṁ ca tathā niṣṭhurabhāṣiṇām
gurusantōṣahīnānāṁ na sid'dhiḥ syat kadācana

Тот, кто следует вместе с толпой, направляемый лозунгами,
Сплетник, не почитающий своего Учителя,
Тот, кто критикует своего Учителя, лживый и жестокий в словах,
Тот не достигнет ничего и никогда.

3.18.

फलिष्यतीति विश्वासः सिद्धेः प्रथमलक्षणम् ।

द्वितीयं श्रद्धया युक्तं तृतीयं गुरुपूजनम् ।

चतुर्थं समताभावं पञ्चमेन्द्रियनिग्रहम् ।

षष्ठं च प्रमिताहारं सप्तमं नैव विद्यते ॥१८॥

Phaliṣyatīti viśvāsaḥ sid'dhēḥ prathamalakṣaṇam

dviṭīyaṁ śrad'dhayā yuktaṁ tṛtīyaṁ gurupūjanam

caturthaṁ samatābhāvaṁ pañcamēndriyanigraham

ṣaṣṭhaṁ ca pramitāhāraṁ saptaṁ naiva vidyatē

Для достижения успеха, нужны:

Во-первых, доверие,

Во-вторых, уверенность,

В-третьих, почтение к Учителю,

В-четвертых, ощущение всеобщего единства,

В-пятых, контроль чувств,

В-шестых, умеренное питание.

3.19.

योगोपदेशं संप्राप्य लब्ध्वा योगविदं गुरुम् ।

गुरुपदिष्टविधिना धिया निश्चित्य साधयेत् ॥१९॥

Yōgōpadēśaṁ samprāpya labdhvā yōgavidaṁ gurum

gurūpadīṣṭavidhinā dhiyā niścitya sādhayēt

Практиковать йогу нужно под милостивым руководством Учителя – Гуру.

Для практики необходима методика, составленная Гуру.

3.20.

सुशोभने मढे योगी पद्मासनसमन्वितः ।

आसनोपरि संविश्य पवनाभ्यासमाचरेत् ॥२०॥

Suśōbhanē maḍhē yōgī padmāsanasamanvitaḥ

āsanōpari sanviśya pavanābhyāsamācarēt

Пусть Йогин, удерживая тело прямо, примет Падмасану

И систематически тренируется в управлении дыханием.

3.21.

समकायः प्राञ्जलिश्च प्रणम्य च गुरूने सुधी ।

दक्षे वामे च विघ्नेशं क्षत्रपालांबिकां पुन ॥२१॥

Samakāyaḥ prāñjaliśca praṇamya ca gurūnē sudhī

dakṣē vāmē ca vighnēśaṁ kṣatrapālāmbikāṁ puna

Удерживай тело прямо, практикуй под руководством Гуру,

Следуй его замечаниям, исправляй ошибки дыхания.

3.22.

ततश्च दक्षाङ्गुष्ठेन निरुद्ध्य पिङ्गलां सुधिः ।

इडया पूरयेद्वायुं यथाशक्त्या तु कुम्भयेत् ।

ततस्त्यक्त्वा पिङ्गलया शनैरेव न वेगतः ॥२२॥

Tataśca dakṣāṅguṣṭhēna nirud'dhya piṅgalāṁ sudhiḥ

iḍayā pūrayēdvāyurṁ yathāśaktyā tu kumbhayēt

tatastyaktvā piṅgalayā śanairēva na vēgataḥ

Вдохни с усилием левой ноздрей.

Исполни Кумбхаку – задержку после вдоха – как можно дольше.

Потом выдохни через правую ноздрю.

3.23.

पुनः पिङ्गलयापूर्य यथाशक्त्या तु कुम्भयेत् ।

इडया रेचयेद्वायुं न वेगेन शनैः शनैः ॥२३॥

Punaḥ piṅgalayāpūrya yathāśaktyā tu kumbhayēt

iḍayā rēcayēdvāyurṁ na vēgēna śanaiḥ śanaiḥ

Далее, вдохни через правую ноздрю и исполни Кумбхаку.
Выдохни через левую. И так делай попеременно.

3.24.

इदं योगविधानेन कुर्याद्विंशतिकुम्भकान् ।
सर्वद्वन्द्वविनिर्मुक्तः प्रत्यहं विगतालसः ॥२४॥
Idaṁ yōgavidhānēna kuryādvinsātikumbhakān
sarvadvandvavinirmuktaḥ pratyaham vigatālasaḥ

Делай это упражнение подряд 20 раз, вместе с Кумбхакой – задержкой дыхания.
Так оба канала освободятся.

3.25.

प्रातःकाले च मध्याह्ने सूर्यास्ते चार्द्धरात्रके ।
कुर्यादेवं चतुर्वारं कालेष्वेतेषु कुम्भकान् ॥२५॥
Prātaḥkāle ca madhyāhnē sūryāstē cārd'dharātrakē
kuryādēvaṁ caturvāraṁ kālēṣvētēṣu kumbhakān

Утром, в полдень, на закате и в полночь делай это упражнение.
Четыре раза в сутки исполняй Кумбхаку.

3.26.

इत्थं मासद्वयं कुर्यादनालस्यो दिने दिने ।
ततो नाडीविशुद्धिः स्यादविलम्बेन निश्चितम् ॥२६॥
It'thaṁ māsadvayaṁ kuryādanālasyo dinē dinē
tatō nāḍīśud'dhiḥ syādavilambēna niścitam

В течение трех месяцев исполняй это снова и снова.
Так каналы Нади очистятся непременно.

3.27.

यदा तु नाडीशुद्धिः स्याद् योगिनस्तत्त्वदर्शिनः ।
तदा विध्वस्तदोषश्च भवेदारम्भसम्भव ॥२७॥
Yadā tu nāḍīśud'dhiḥ syād yōginastattvadarśinaḥ

tadā vidhvastadōṣaśca bhavēdāram'masambhava

Когда каналы Нади очистятся, Йогин получит возможность
Преодолеть свои пороки и начать практику.

3.28.

चिह्नानि योगिनो देहे दृश्यन्ते नाडिशुद्धितः ।

कथ्यन्ते तु समस्तान्यङ्गानि संक्षेपतो मया ।

समकाय सुगन्धिश्च सुकान्तिः स्वरसाधक ॥२८॥

Cihnāni yōginō dēhē dṛśyantē nāḍīśud'dhitaḥ

kathyantē tu samastān'yaṅgāni saṅkṣēpatō mayā

samakāya sugandhiśca sukāntiḥ svarasādhaka

Когда Йогин очистит каналы Нади, у него проявятся благоприятные признаки.

Опишу эти признаки кратко:

У него гармоничное тело, привлекательное и приятно пахнет.

3.29.

आरम्भघटकश्चैव यथा परिचयस्तदा ।

निष्पत्तिः सर्वयोगेषु योगावस्था भवन्ति ताः ॥२९॥

Ārambhaghaṭakaścaiva yathā paricayastadā

niṣpattiḥ sarvayōgēṣu yōgāvasthā bhavanti tāḥ

Арамбха, Гхата, Паричайя,

Нишпати. Это – последовательные стадии состояния Йогина.

(Примечание переводчика:

Арамбха авастха – это состояние начинающего;

Гхата авастха – это состояние стремления к высшему;

Паричайя авастха – это состояние знания;

Нишпати авастха – это состояние совершенства).

3.30.

आरम्भः कथितोऽस्माग्निरधुना वायुसिद्धये ।

अपरः कथ्यते पश्चात्सर्वदुःखौघनाशनः ॥३०॥

Ārambhaḥ kathito'smāgniradhunā vāyusid'dhayē
aparaḥ kathyatē paścātsarvaduḥkhaughanāśanaḥ

На первом этапе постигается дыхание,
Разрушаются пороки и исправляются искажения.

3.31.

प्रौढवह्निः सुभोगी च सुखी सर्वाङ्गसुन्दरः ।
संपूर्णहृदयो योगी सर्वोत्साहबलान्वितः ।
जायते योगिनोऽवश्यमेते सर्वकलेवरे ॥३१॥

Prauḍhavahniḥ subhōgī ca sukhī sarvāṅgasundaraḥ
sampūrṇahrdayō yōgī sarvōtsāhabalānvitaḥ
jāyatē yōginō'vaśyamētē sarvakalēvarē

Приходит хороший аппетит, благорасположение ко всем, красота и смелость.
Также, Йогин обретает целеустремленность и силу,
Становится жизнерадостным и инициативным.

3.32.

अथ वर्ज्यं प्रवक्ष्यामि योगविघ्नकरं परम् ।
येन संसारदुःखाब्धिं तीर्त्वा यास्यन्ति योगिन ॥३२॥
Atha varjyaṁ pravakṣyāmi yōgavighnakaraṁ param
yēna sansāraduḥkhābdhiṁ tīrtvā yāsyanti yōgina

Теперь я опишу то, что является препятствием в йоге.
Океан пороков и искажений Йогин легко пересечет, если от них избавится.

3.33.

आमलं रुक्षं तथा तीक्ष्णं लवणं सार्षपं कटुम् ।
बहुलं भ्रमणं प्रातःस्नानं तैलविदाहकम् ।
स्तेयं हिंसां जनद्वेषं चहङ्कारमनार्जवम् ।
उपवासमसत्यञ्च मोक्षञ्च प्राणिपीडनम् ।
स्त्रीसङ्गमग्रिसेवां च बहनालापं प्रियाप्रियम् ।

अतीव भोजनं योगी त्यजेदतानि निश्चितम् ॥३३॥

Āmalarṁ rūkṣaṁ tathā tīkṣṇaṁ lavaṇaṁ sārṣapaṁ kaṭum
bahulaṁ bhramaṇaṁ prātaḥsnānaṁ tailavidāhakam
stēyaṁ hinsāṁ janadvēṣaṁ cahaṅkāramaṇārjavam
upavāsamasatyaṅca mōkṣaṅca prāṇipīḍanam
strīsaṅgamagrisēvāṁ ca bahnālāpaṁ priyāpriyam
atīva bhōjanaṁ yōgī tyajēdatāni niścitam

Следует отринуть пищу слишком кислую, вяжущую, острую, горькую, соленую,
Избегать чрезмерного общения, купания до восхода солнца, избегать есть пищу,
приготовленную на масле,
Избегать присвоения чужого, убийства, двуличия, враждебного отношения к другим,
Избегать чревоугодия и голодания, зависимости от других, притеснения животных,
Избегать общения с женщинами, порожнего времяпровождения и изысканной еды.
Йогин этого всего должен избегать.

3.34.

उपायं च प्रवक्ष्यामि क्षिप्रं योगस्य सिद्धये ।
गोपनीयं साधकानां येन सिद्धिर्भवेत् खलु ॥३४॥
Upāyaṁ ca pravakṣyāmi kṣipraṁ yōgasya sid'dhayē
gōpanīyaṁ sādhakānāṁ yēna sid'dhirbhavēta khalu

Теперь я расскажу тебе о том, что нужно для успеха в йоге.
Это ценно, важно и приводит к совершенству.

3.35.

घृतं क्षीरं च मिष्टान्नं ताम्बूलं चूर्णवर्जितम् ।
कर्पूरं निष्ठुष मिष्टं सुमउ सूक्ष्मवस्त्रकम् ।
सिद्धान्तश्रवणं नित्यं वैराग्यगुहसेवनम् ।
नामसङ्कीर्तनं विष्णोः सुनादश्रवणं परम् ।
धृतिः क्षमा तपः शौचं ह्रीर्मतिर्गुरुसेवनम् ।
सदैतानि परं योगी नियमानि समाचरेत् ॥३५॥
Ghṛtaṁ kṣīraṁ ca miṣṭānnaṁ tāmbūlaṁ cūrṇavarjitam
karpūraṁ niṣṭuṣa miṣṭaṁ suma'u sūkṣmavastrakam

sid'dhāntaśravaṇaṁ nityaṁ vairāgyaguhasēvanam
nāmasaṅkīrtanaṁ viṣṇōḥ sunādaśravaṇaṁ param
dhṛtiḥ kṣamā tapaḥ śaucaṁ hrīmatirgurusēvanam
sadaitāni paraṁ yōgī niyamāni samācarēt

Следует употреблять топленое масло, молоко, сладости, камфору,
Быть доброжелательным, жить в уединении,
Слушать разговоры о вечном, исполнять обязанности без привязанности,
Произносить имя Вишну, прислушиваться к Запредельному,
Быть уверенным, прощающим, терпимым, чистым и служить Гуру.
Это – обязательные правила для Йогина.

3.36.

अनिलेऽर्कप्रवेशे च भोक्तव्यं योगिभिः सदा ।
वायौ प्रविष्टे शशिनि शयनं साधकोत्तमैः ॥३६॥
Anilē'rkapravēśē ca bhōktavyaṁ yōgibhiḥ sadā
vāyau praviṣṭē śāśini śayanaṁ sādhakōttamaiḥ

Правильно практикующий Йогин принимает пищу днем,
А ночью, когда дыхание подвержено влиянию Луны, он ложится спать.

3.37.

सद्यो भुक्तेऽपि क्षुधिते नाध्यासः क्रियते बुधैः ।
अभ्यासकाले प्रथमं कुर्यात् शीरज्यभोजनम् ॥३७॥
Sadyō bhuktē'pi kṣudhitē nādhyāsaḥ kriyatē budhaiḥ
abhyāsakālē prathamam kuryāt śīrajyabhōjanam

Во время практики не следует голодать, также не следует много есть.
Пища должна быть легкой и необильной.

3.38.

ततोऽभ्यासे स्थिरीभूते न तादृङ्नियमग्रहः ।
अभ्यासिना विभोक्तव्यं स्तोत्रं स्तोकमनेकधा ।
पूर्वोक्तकाले कुर्यात् कुम्भकान् प्रतिवासरे ॥३८॥

Tatōbhyāsē sthirībhūtē na tādṛṇīyamagrahaḥ
abhyāsīnā vibhōktavyaṁ stōkaṁ stōkamanēkadhā
pūrvōktakālē kuryāttu kumbhakān prativāsarē

Тот, кто уже стабилен в практике, не нуждается в специальном режиме.
Он интуитивно оценивает полезное и вредное.
Он сам определяет для себя время упражнений и приема пищи.

3.39.

ततो यथेष्टा शक्तिः स्याद्योगिनो वायुधारणे ।
यथेष्टं धारणाद्वायोः कुम्भकः सिध्यति ध्रुवम् ।
केवले कुम्भके सिद्धे किं न स्यादिह योगिनः ॥३९॥
Tatō yathēṣṭā śaktiḥ syādyōginō vāyudhāraṇē
yathēṣṭaṁ dhāraṇādvāyōḥ kumbhakaḥ sidhyati dhruvam
kēvalē kumbhakē sid'dhē kiṁ na syādiha yōginaḥ

Тот, кто силой своей йоги может концентрировать внимание на дыхании,
Тот способен исполнить Кумбхаку – задержку дыхания – умело и долго.
Йогин, постигший Кевала Кумбхаку, обретет все, что пожелает.

3.40.

स्वेदः संजायते देहे योगिनः प्रथमोद्यमे ।
यदा संजायते स्वेदो मर्दनं कारयेत्सुधीः ।
अन्यथा विग्रहे धातुर्नष्टो भवति योगिनः ॥४०॥
Svēdaḥ sañjāyatē dēhē yōginaḥ prathamōdyamē
yadā sañjāyatē svēdō mardanaṁ kārayētsudhīḥ
an'yathā vighrahē dhāturnaṣṭō bhavati yōginaḥ

Поначалу, во время упражнений, тело Йогина краснеет и потеет.
Это – признак улучшения функционирования тела.
Так Йогин получает крепкую оболочку.

3.41.

द्वितीये हि भवेत् कम्पो दार्दुरी मध्यमे मताः ।

ततोऽधिकतराभ्यासाद्भगनेचरसाधकः ॥४१॥

Dvitiyē hi bhavēt kampō dārdurī madhyamē matāḥ
tatōdhikatarābhyāsādbhaganēcarasādhakaḥ

Потом приходит гармоничная нормализация всех функций.

Практикующий перестанет испытывать тревожность.

3.42.

योगी पदमासनस्थोऽपि भुवमुत्सृज्य वर्तते ।
वायुसिद्धिस्तदा ज्ञेया संसारध्वान्तनाशिनी ॥४२॥
Yōgī padmāsanasthōpi bhuvamutsrjya vartatē
vāyusid'dhistadā jñēyā sansāradhvāntanāśinī

Когда йогин, сидя в Падмасане, освоит управление энергией дыхания,

Тогда, овладев искусством дыхания, он сможет уничтожить океан заблуждений.

3.43.

तावत्कालं प्रकुर्वीत योगोक्तनियमग्रहम् ।
अल्पनिद्रा पुरीषं च स्तोत्रं मूत्रं च जायते ॥४३॥
Tāvatkālaṁ prakurvīta yōgōktanīyamayaham
alpanidrā purīṣaṁ ca stōkaṁ mūtraṁ ca jāyatē

Но до этих пор, Йогин должен соблюдать правила,

Избавляться от сонливости, уменьшать количество мочи и кала, добиваться совершенства.

3.44.

अरोगित्वमदीनत्वं योगिनस्तत्त्वदर्शिनः ।
स्वेदो लाला कृमिश्चैव सर्वथैव न जायते ॥४४॥
Arōgitvamadīnatvaṁ yōginastattvadarśinaḥ
svēdō lālā kṛmiścaiva sarvathaiva na jāyatē

Преодолев тревоги и болезни, Йогин созерцает Таттву.

Избавившись от плохого запаха, излишней мокроты и паразитов, он стремится к совершенству.

3.45.

कफपित्तानिलाश्चैव साधकस्य कलेवरे ।

तस्मिन् काले साधकस्य भोज्येष्वनियमग्रहः ॥४५॥

Kaphapittānilāścaiva sādhakasya kalēvarē

Tasmin kālē sādhakasya bhōjyēṣvanīyamagrahaḥ

Когда мокрота, желчь и газы станут сбалансированы,

Тогда столь строгие правила можно больше не соблюдать.

3.46.

अत्यल्पं बहुधा भुक्त्या योगी न व्यथते हि सः ।

अथाभ्यासवशाद्योगी भूचरीं सिद्धिमाप्नुयात् ।

यथा ददुरजन्तूनां गतिः स्यात्पाणिताडनात् ॥४६॥

Atyalpaṁ bahudhā bhuktyā yōgī na vyathatē hi saḥ

athābhyāśavaśādyōgī bhūcarīm sid'dhimāpnuyāt

yathā dadurajantūnām gatiḥ syātpāṇitāḍanāt

Когда ни недостаточное, ни чрезмерное, Йогину больше не повредят,

Тогда практикующий Йогин обретает умение Бхучари,

Позволяющее легко и быстро передвигаться в физическом пространстве.

3.47.

सन्त्यत्र बहवो विध्न दारुणा दुर्निवारणाः ।

तथापि साधयेद्योगी प्राणैः कंठगतैरपि ॥४७॥

Santyatra bahavō vidhna dāruṇā durnivāraṇāḥ

tathāpi sādhayēdyōgī prāṇaiḥ kaṇṭhagatairapi

Даже когда вокруг творится что-либо ужасное и опасное,

Нужно усердно практиковать йогу, невзирая на обстоятельства.

3.48.

ततो रहस्युपाविष्टः साधकः संयतेन्द्रियः ।

प्रणवं प्रजपेद्दीर्घं विघ्नानां नाशहेतवे ॥४८॥

Tatō rahasyupāviṣṭaḥ sādhaḥ sanyatēndriyaḥ
praṇavaṁ prajapēddīrghaṁ vighnānāṁ nāśahētavē

Уединившись, контролируя мысли и чувства,
Пранаву ОМ шепотом повторяй, и все препоны разрушатся.

(Примечание переводчика: Пранава ॐ – ОМ КАРА).

3.49.

पूर्वार्जितानि कर्माणि प्राणायामेन निश्चितम् ।
नाशयेत् साधको धीमानिह लोकोद्भवानि च ॥४९॥
Pūrvārjitāni karmāṇiṁ prāṇāyāmēna niścitam
nāśayēt sādhaḥ dhīmāniha lōkōdbhavāni ca

Последствия прошлых деяний, без сомнения,
Усердный практик разрушит Пранаямой постепенно.

3.50.

पूर्वार्जितानि पापानि पुण्यानि विविधानि च ।
नाशयेत् षोडशप्राणायामेन योगिपुंगवः ॥५०॥
Pūrvārjitāni pāpāni puṇyāni vividhāni ca
nāśayēt ṣoḍaśapraṇāyāmēna yōgipuṅgavaḥ

Все последствия прошлых пороков и сожалений
Йогин разрушит практикой Пранаямы.

3.51.

पापतूलचयानाहो प्रलयेत्प्रलयाग्निना ।
ततः पापविनिर्मुक्तः पश्चात्पुण्यानि नाशयेत् ॥५१॥
Pāpatūlacayānāhō pralayētpralayāgninā
tataḥ pāpavinirmuktaḥ paścātpuṇyāni nāśayēt

Пороки и сожаления сгорят и растворятся в огне Запредельного Молчания.

От потерь и приобретений прошлого освободишься практикой дыхательных упражнений непременно.

3.52.

प्राणायामेन योगीन्द्रो लब्ध्वैश्वर्याष्टकानि वै ।

पापपुण्तोदधिं तीर्त्वा त्रैलोक्यचरतामियात् ॥५२॥

Prāṇāyāmēna yōgīndrō labdhvaiśvaryāṣṭakāni vai
pāpapuṇtōdadhiṁ tīrtvā trailōkyacaratāmiyāt

Пранаямой Йогин, контролирующий свои чувства, постигший источник восьми углов мироздания,

Легко преодолевает океан пороков и совершенств, свободно движется через все три мира.

3.53.

ततोऽभ्यासकमेणैव घटिकात्रितयं भवेत् ।

येन स्यात्सकला सिद्धिर्योगिनः स्वेप्सिता ध्रुवम् ॥५३॥

Tatōbhyāsakamēṇaiva ghaṭikātritayaṁ bhavēt
yēna syātsakalā sid'dhiryēginaḥ svēpsitā dhruvam

Упражнения нужно исполнять непрерывно в течение полутора часов.

Так Йогин достигает совершенства и стабильности в практике.

3.54.

वाक्यसिद्धिः कामचारित्वं दूरदृष्टिस्तथैव च ।

दूरश्रुतिः सूक्ष्मदृष्टिः परकयप्रवेशनम् ।

विष्णूमूत्रलेपनं स्वर्णमदृश्यं करणं तथा ।

भवन्त्येतानि सर्वाणि खेचरत्वं च योगिनाम् ॥५४॥

Vākyasid'dhiḥ kāmācāritvaṁ dūradṛṣṭistathaiva ca
dūraśrutīḥ sūkṣmadṛṣṭiḥ parakayapравēśanam
viṣṇumūtralēpanaṁ svarṇamadṛśyaṁ karaṇaṁ tathā
bhavantyētāni sarvāṇi khēcaratvaṁ ca yōginām

Вакьясиддхи – прорицание, Камачари – способность мгновенно перемещаться в любое место пространства, Дурадришти – ясновидение,

Дурашрути – яснослышание, Сукшмадришти – проницательность, Пракаяправешана – способность вхождения в любое тело,

Способность добывать ценное даже из мочи,

Незаметность и многое другое доступно Йогину.

3.55.

यदा भवेद् घटावस्था पवनाभ्यासने परा ।

तदा संसारचक्रेऽस्मिन् तन्नस्ति यत्र सधायेत् ॥५५॥

Yadā bhavēd ghatāvasthā pavanābhyāsanē parā

tadā sansāracakrē'smin tannasti yatra sadhāyēt

Когда достигнуто состояние Гхата Авастха,

Тогда колесо сансары становится гармоничным и сбалансированным.

3.56.

प्राणापाननादबिंदु जीवात्मपरमात्मनोः ।

मिलित्वा घटते यस्मात्तस्माद्वै घट उच्यते ॥५६॥

Prāṇāpānanādabindu jīvātmaparamātmanōḥ

militvā ghaṭatē yasmāttasmādvai ghaṭa ucyatē

Прана, Апана, Нада, Бинду, Джива, Параматма объединяются единой ментальной связью.

Это объединение называется Гхата.

3.57.

याममात्रं यदा धर्तुं समर्थः स्यात्तदाद्भुतः ।

प्रत्याहारस्तदैव स्यात्रांतरा भवति ध्रुवम् ॥५७॥

Yāmamātraṁ yadā dharttuṁ samarthaḥ syāttadādbhutaḥ

pratyāhārastadaiva syātrāntarā bhavati dhruvam

Когда исполнение этого становится возможным,

Тогда становится устойчивой Пратьяхара – непривязанность.

3.58.

यं यं जानाति योगीन्द्रस्तं तमात्मति भावयेत् ।

यैरिन्द्रियैर्यद्विधानस्तदिन्द्रियजयो भवेत् ॥५८॥

Yairindriyaiṛyadvīdhānastadindriyajayo bhavēt

Yairindriyaiṛyadvīdhānastadindriyajayō bhavēt

Познание Йогина, контролирующего свои чувства, не влияет на него.

Чувства могут быть под контролем тогда, когда постигнута внутренняя природа чувств.

3.59.

याममात्रं यदा पूर्णं भवेदभ्यासयोगतः ।

एकवारं प्रकुर्वीत तदा योगी च कुम्भकम् ।

दण्डाष्टकं यदा वायुर्निश्चलो योगिनो भवेत् ।

स्वसामर्थ्यात्तदांगुष्ठे तिष्ठेद्वातुलवत् सुधी ॥५९॥

Yāmamātraṁ yadā pūrṇam bhavēdabhyāsayōgata

ēkavāraṁ prakurvīta tadā yōgī ca kumbhakam

dayaḍāṣṭakaṁ yadā vāyurniścalō yōginō bhavēt

svasāmarthyāttadāṅguṣṭhē tiṣṭhēdvātulabat sudhī

Йогин должен преодолеть тревожность и страх

Для этого Йогин исполняет Кумбхаку – задержку дыхания.

Эмоции в сердце успокаиваются, когда дыхание Йогина замирает.

Так сам в себе он может находиться в течение трех часов.

3.60.

ततः परिचयावस्था योगिनोऽभ्यासतो भवेत् ।

यदा वयुश्चंद्रसूर्यं त्यक्त्वा तिष्ठति निश्चलम् ।

वायुः परिचितो वायुः सुषुम्णा व्योम्नि संचरेत् ॥६०॥

Tataḥ paricayāvasthā yōginōbhyāsato bhavēt

yadā vayuścandrasūryaṁ tyaktvā tiṣṭhati niścalam

vāyuḥ paricitō vāyuḥ suṣumṇā vyōmri sañcarēt

Так достигается Паричайя Авастха – Состояние бесстрашия и невозмутимости.

Дыхание перестает быть левым – Чандра и правым – Сурья.

Дыхание полностью входит в Сушумну единым потоком.

3.61.

क्रियाशक्तिं गृहीत्वैव चक्रान् मित्वा सुनिश्चितम् ।

यदा परिचयावस्था भवेदभ्यासयोगतः ।

त्रिकूटं कर्मणां योगी तदा पश्यति निश्चितम् ॥६१॥

Kriyāśaktiṃ grhītvaiiva cakrān mittvā suniścitam

yadā paricayāvasthā bhavēdabhyāsayōgataḥ

trikūṭaṃ karmaṇāṃ yōgī tadā paśyati niścitam

Когда Крийя Шакти – Личная Инициатива проходит через Чакры,

Тогда Йогин обретает Паричайя Авастха – Состояние Паричайя.

И тогда Йогин видит карму – деятельность в виде троичного кода.

3.62.

ततश्च कर्मकूटानि प्रणवेन विनाशयेत् ।

स योगी कर्मभोगाय कायव्यूहं समाचरेत् ॥६२॥

Tataśca karmakūṭāni praṇavēna vināśayēt

sa yōgī karmabhōgāya kāyavyūhaṃ samācarēt

Тогда станет возможно разрушить код кармы с помощью Пранавы.

Йогин нейтрализует всю свою кармическую программу и совершает Кая Вьюха – полную трансформацию всех своих тел в одно тело спонтанного беспричинного действия в вечном настоящем.

(Примечание переводчика:

Тела таковы:

1. «Камакая» – физическое тело, тело наслаждений. Суть его - Рождение и смерть.
2. «Кармакая» – тонкое тело состояний бытия, смыслов, проявляющихся полностью в сновидениях; тело сновидений - тело чувств и мыслей. Суть его – осмысление, приведение в соответствие личного состояния бытия к текущему состоянию обстоятельств, или по-другому, - правильная оплата.
3. «Дхармакая» – тончайшее тело ощущений необходимых потребностей. Суть его - здравый смысл.
4. «Мокшакая» или «Каявали» – тело момента данности настоящего, не имеющее ограничений, но конкретное по намерению. Суть его – воля, генерация личной инициативы и принятие решений.

Тела эти можно рассматривать друг в друге как матрешку: Внешнее – камакая, дальше – кармакая, потом – дхармакая и в самой сердцевине – каявали, первое, что возникает из Ом. Ом – Пранава. Каявали – основа всех остальных тел. Когда исполняется Кая Вьюха,

все тела объединяются и растворяются в каявали. Каявали растворяется в Пранаве, в ОМ КАРА).

3.63.

अस्मिन्काले महायोगी पंचधा धारणं चरेत् ।

येन भूरादिसिद्धिः स्यात्ततो भूतभयापहा ॥६३॥

Asminkālē mahāyōgī pañcadhā dhāraṇam carēt

yēna bhūrādisid'dhiḥ syāttatō bhūtabhayāpahā

Теперь пусть этот Великий Йогин сосредоточится на объединении, сокрытии и обратном возврате пяти первоэлементов.

Тогда ему станут доступны неизвестные образы прошлого.

3.64.

आधारे घटिकाः पञ्च लिङ्गस्थाने तथैव च ।

तदूर्ध्वं घटिकाः पञ्च नाभिहृन्मध्यकं तथा ।

भूमध्योर्ध्वं तथा पञ्च घटिका धारयेत् सुधीः ।

तथा भूरादिना नष्टो योगिन्द्रो न भवेत् खलु ॥६४॥

Ādhārē ghaṭikāḥ pañca liṅgasthānē tathaiva ca

tadūrdhvaṁ ghaṭikāḥ pañca nābhihṛnmadhyakam tathā

bhūmadhyōrdhvaṁ tathā pañca ghaṭikā dhārayēt sudhīḥ

tathā bhūrādinā naṣṭō yōgindrō na bhavēt khalu

В Адхаре возврат пяти первоэлементов, а также в Лингастхане,

Далее, возврат и сокрытие пяти первоэлементов в Пуловине,

Также, в Середине возврат пяти первоэлементов и в Сосредоточении чистоты.

Также, это нужно исполнить в точке Выхода из физического пространства. Тогда Йогин, контролирующий свои чувства, достигнет высшего совершенства.

(Примечание переводчика:

Адхара – это Муладхара Чакра;

Лингастхана – это Свадхистхана Чакра;

Пуловина – это Манипура Чакра;

Середина – это Анахата Чакра;

Сосредоточение чистоты – это Вишуддха Чакра;

Выход из физического пространства – это Аджна Чакра).

3.65.

मेधावी सर्वभूतानां धारणां यः समभ्यसेत् ।

शतब्रह्मामृतेनापि मृत्युस्तस्य न विद्यते ॥६५॥

Mēdhāvī sarvabhūtānāṁ dhāraṇāṁ yaḥ samabhyasēt

śatabrahmāmṛtēnāpi mṛtyustasya na vidyatē

Прозорливый уравнивает Дхараной – Сосредоточением внимания все возможные образы бытия.

И он становится бессмертен в течение сотен циклов Брахмы, а зов смерти для него не существует.

3.66.

ततोऽभ्यासक्रमेणैव निष्पत्तिर्योगिनो भवेत् ।

अनादिकर्मबीजानि येन तीर्त्वाऽमृतं पिबेत् ॥६६॥

Tatōbhyāsakramēṇaiva niṣpattiryōginō bhavēt

anādikarmabījāni yēna tīrtvāmṛtaṁ pibēt

Практикуя постоянно, Йогин достигает Нишпати – Совершенства.

Изначальные семена кармы им уничтожены.

3.67.

यदा निष्पत्तिर्भवति समाधिः स्वेन कर्मणा ।

जीवन्मुक्तस्य शांतस्य भवेद्धीरस्य योगिनः ।

यदा निष्पत्तिसंपन्न समाधिः स्वेच्छया भवेत् ।

गृहीत्वा चेतनां वायुः क्रियाशक्तिं च वेगवान् ।

सर्वान् चक्रान् विजित्वा च ज्ञानशक्तौ विलीयते ॥६७॥

Yadā niṣpattirbhavati samādhēḥ svēna karmaṇā

jīvanmuktasya śāntasya bhavēd'dhīrasya yōginah

yadā niṣpattisampanna samādhīḥ svēcchayā bhavēt

gr̥hītvā cētanāṁ vāyuḥ kriyāśaktiṁ ca vēgavān

sarvān cakrān vijitvā ca jñānaśaktau vilīyatē

Когда достигнуто состояние Нишпати, тогда Самадхи становится естественным.

Дживанмукта – это Йогин, достигший спокойствия – Шанти и глубочайшей проницательности.

Когда состояние Нишпати обретено, тогда Самадхи исполняется без напряжения, по желанию.

Это возможно только при условии Осознания дыхания и потока Энергии Личной Инициативы – Крийя Шакти,

Подчинения всех Чакр своей воле и овладения Силой Знания – Джняна Шакти.

3.68.

इदानीं क्लेशहान्यर्थं वक्तव्यं वायुसाधनम् ।

येन संसारचक्रेऽस्मिन् भोगहानिर्भवेदध्रुवम् ॥६८॥

Idānīm klēśahān'yaryam vaktavyam vāyusāadhanam

yēna sansāracakrēsmin bhōgahānirbhavēdadhravam

Длительная практика Вайю Садханы – Управления дыханием

Позволяет видеть Круговорот Сансары, как бессмысленную череду удовольствий и страданий.

3.69.

रसनां तालुमूले यः स्थापयित्वा विचक्षणाः ।

पिबेत् प्रणानिलं तस्य रोगाणां संक्षयो भवेत् ॥६९॥

Rasanām tālumūlē yah sthāpayitvā vicakṣaṇāḥ

pibēt prāṇānilam tasya yōgānām saṅkṣayō bhavēt

Когда Раса – Принцип восприятия, оценки, ощущения вкуса и взаимоотношений будет замкнут в нёбе корнем языка,

Тогда станет возможно пить свою возрастающую Прану, тогда цель йоги будет достигнута.

3.70.

काकचंच्वा पिबेद्वायुं शीतलं यो विचक्षणाः ।

प्राणापानविधानज्ञः स भवेन्मुक्तिभाजनः ॥७०॥

Kākacañcvā pibēdvāyum śītalam yō vicakṣaṇāḥ

prāṇāpānavidhānajña sa bhavēnmuktibhājanah

Для этого, сложив рот в форме клюва ворона, исполняй Ситалам – дыхание, сдерживающее мысли и охлаждающее тело.

Знание такого взаимодействия Праны и Апаны позволяет построить верный способ достижения Мукти – Освобождения.

3.71.

सरसं यः पिबेद्वायुं प्रत्यहं विधिना सुधीः ।

नश्यन्ति योगिनस्तस्य श्रमदाहजरामयाः ॥७१॥

Sarasam yaḥ pibēdvāyum pratyaham vidhinā sudhīḥ
naśyanti yōginastasya śramadāhajarāmayāḥ

Таким способом происходит питье Раса напрямую.

Это позволяет Йогину преодолевать усталость, старость и болезни.

3.72.

रसनामूर्ध्वगां कृत्वा यश्चन्द्रे सलिलं पिबेत् ।

मासमात्रेण योगिन्द्रो मृत्युं जयति निश्चितम् ॥७२॥

Rasanāmūrdhvagāṁ kṛtvā yaścandrē salilam pibēt
māsamātrēṇa yōgindrō mṛtyum jayati niścitam

Направляя вспять и замыкая в нёбе поток Раса, нисходящий из Лунной Чандра Чакры, Йогин, контролирующий свои чувства, исполняет это очень много раз, и, таким образом, он смерть преодолевает непременно.

3.73.

राजदंतबिलं गाढं संपीड्य विधिना पिबेत् ।

ध्यात्वा कुण्डलिनीं देवीं षण्मासेन कविर्भवेत् ॥७३॥

Rājadantabīlaṁ gāḍham sampīḍya vidhinā pibēt
Dhyātvā kuṇḍalinīṁ dēvīṁ ṣaṇmāsēna kavirbhavēt

Сильно прижимая корень языка к нёбу, закрывая им гортань,

Созерцай Кундалини Дивную. И так, полгода упражняясь, станешь поэтом, умелым в речах.

3.74.

काकचंच्वा पिबेद्वायुं सन्ध्ययोरुभयोरपि ।

कुण्डलिन्या मुखे ध्यात्वा क्षयरोगस्य शान्तये ॥७४॥

Kākacañccā pibēdvāyurṁ sandhyayōrubhayōrapī
kuṇḍalin'yā mukhē dhyātvā kṣayarōgasya śāntayē

Исполняя дыхание «клювом ворона» утром и вечером,
Кундалини созерцая, излечишься от туберкулеза.

3.75.

अहर्निशं पिबेद्योगी काकचंच्चा विचक्षणः ।
पिबेत्प्राणानिलं तस्य रोगाणां संक्षयो भवेत् ।
दूरश्रुतिर्दूरदृष्टिस्तथा स्याद्दर्शनं खलु ॥७५॥
Aharnīśan pibadyōgī kākacañccā vicakṣaṇah
Pibētpṛāṇānilan tasya rōgāṇāṁ saṅkṣayō bhavēt
Dūraśrutirdūradṛṣṭistathā syāddarśanaṁ khalu

Дыхание «клювом ворона» выполняется проницательным Йogiном круглосуточно.

Питье, таким образом, своей Праны, уничтожает болезни и паразитов.

И тогда открывается Дурашрути – Яснослышание, Дурадриштха – Ясновидение и доступ к
Высшему Совершенству.

3.76.

दन्ते दन्तान् समपीड्य पिबेद्वायुं शनैः शनैः ।
ऊर्ध्वजिह्वः सुमेधावी मृत्युं जयति सोऽचिरात् ॥७६॥
Dantē dantān samapīḍya pibēdvāyurṁ śanaiḥ śanaiḥ
ūrdhvajihvaḥ sumēdhāvī mṛtyurṁ jayati sōcirāt

Вдыхая через сомкнутые зубы по кончику приподнятого языка, исполняй это дыхательное
упражнение снова и снова.

Возврат и постепенное втягивание нисходящих потоков побеждает смерть.

3.77.

षण्मासमात्रमभ्यासं यः करोति दिने दिने ।
सर्वपापविनिर्मुक्तो रोगान्नाशयते हि सः ॥७७॥
Ṣaṇmāsamātramabhyāsaṁ yaḥ karōti dinē dinē
sarvapāpavinirmuktō rōgānnāśayatē hi saḥ

Исполняй снова и снова это упражнение в течение полугода.

Так освободишься от всех пороков, искажений и болезней.

3.78.

संवत्सरकृताभ्यासान्मृत्युं चयति निश्चतम् ।

तरुमादतिप्रयत्नेन साधयेद्योगसधकः ।

वर्षत्रयकृताऽभ्यासाद्भैरवो भवति ध्रुवम् ।

अणिमादिगुणान् लब्ध्वा जितभूतगणः स्वयम् ॥७८॥

Sanvatsarakṛtābhyāsānmūtyuṁ cayati niścatam

tarumādatiprayatnēna sādhayēdyōgasadhakaḥ

varṣatrayakṛtābhyāsādbhairavō bhavati dhruvam

aṇimādiguṇān labdhvā jita bhūtagaṇaḥ svayam

В течение года избавишься от ужаса перед дыханием смерти.

Практикуя усердно это упражнение йоги,

Через год постигнешь Ужасающую Вселенскую Форму Бхьяса Бхайравы – Неразделенного Сознания, включающего в себя всё, как отвратительное, так и прекрасное,

Преодолеешь влияние гун – качеств и обретешь возможность мгновенно быть там, где пожелаешь.

3.79.

रसनामूर्ध्वगां कृत्वा क्षणार्धं यदि तिष्ठति ।

क्षणेन मुच्यते योगी व्याधिमृत्युजरादिभिः ॥७९॥

Rasanāmūrdhvagāṁ kṛtvā kṣaṇārdhaṁ yadi tiṣṭhati

kṣaṇēna mucyatē yōgī vyādhimṛtyujarādibhiḥ

Если Раса – Принцип восприятия, оценки, ощущения вкуса и взаимоотношений будет замкнут в нёбе корнем языка даже одно мгновение,

То даже в этом случае Йогин имеет возможность избежать болезни и смерти.

3.80.

रसनां प्राणसंयुक्तां पीड्यमाना विचिंतयेत् ।

न तस्य जायते मृत्युः सत्यं सत्यं मयोदितम् ॥८०॥

Rasanāṁ prāṇasanyuktāṁ pīḍyamānā vicintayēt

na tasya jāyatē mṛtyuḥ satyaṁ satyaṁ mayōditam

Объединение замкнутых в нёбе Раса и Праны в ментальном пространстве
Позволит преодолеть смерть навсегда.

3.81.

एवमभ्यासयोगेन कामदेवो द्वितीयकः ।

न क्षुधा न तृषा निद्रा नैव मूर्च्छा प्रजायते ॥८१॥

Ēvamabhyāsayōgēna kāmādēvō dvitīyakaḥ

na kṣudhā na tṛṣā nidrā naiva mūrcchā prajāyatē

Так Йогин избавляется от страха и становится подобен Дивному Каме – Богу наслаждений.

Нет у него ни чувства голода, ни желания поспать, ни стремления к бессмысленным достижениям.

3.82.

अनेनैव विधानेन योगीन्द्रोऽवनिमण्डले ।

भवेत्स्वच्छन्दचारी च सर्वापत्परिवर्जितः ॥८२॥

Anēnaiva vidhānēna yōgīndrō'vanimaṇḍalē

bhavētsvacchandacārī ca sarvāpatparivarjitaḥ

Восприятие Йогина, контролирующего свои чувства, находится за рамками метрики мироздания.

Для него нет больше препятствий, ему доступно все.

3.83.

न तस्य पुनरावृत्तिर्मोदते स सुरैरपि ।

पुण्यपापैर्न लिप्येत एतदाचरणेन सः ॥८३॥

Na tasya punarāvṛttirmōdatē sa surairapi

puṇyapāpairna lipyēta ētadācaraṇēna saḥ

Он больше не перерождается.

Правила, определяющие порочность и добродетель, его больше не касаются.

3.84.

चतुरशीत्यासनानि सन्ति नानाविधानि च ।

तेभ्यश्चतुष्कमादाय मयोत्कानि ब्रवीम्यहम् ।

सिद्धासनं ततः पद्मासनं चोग्रं च स्वस्तिकम् ॥८४॥

Caturaśītyāsanāni santi nānāvidhāni ca

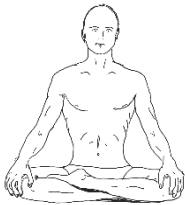
tēbhyaścātuṣkamādāya mayōtkāni bravīmyaham

sid'dhāsanam tataḥ padmāsanam cōgraṁ ca svastikam

84 Асаны описаны как наиболее важные.

Четыре из них – важнейшие.

Из трех из них – Сиддхасаны, Падмасаны и Свастики – можно выбрать одну.



3.85.

योनिं संपीडय यत्नेन पादमूलेन साधकः ।

मेढ्रोपरि पादमूलं विन्यसेत् योगवित् सदा ।

ऊर्ध्वं निरीक्ष्य भ्रूमध्यं निश्चलः संयतेन्द्रियः ।

विशेषोऽवक्रकायश्च रहस्युद्वेगवर्जितः ।

एतत्सिद्धासनं ज्ञेयं सिद्धानां सिद्धिदायकम् ॥८५॥

Yōniṁ sampīḍaya yatnēna pādamūlēna sādhaḥ
mēḍhrōpari pādamūlaṁ vin'yaśēt yōgavit sadā
ūrdhvaṁ nirīkṣya bhrūmadhyaṁ niścalaḥ sanyatēndriyaḥ
viśēṣōvakrakāyaśca rahasyudvēgavarjitaḥ
ēatsid'dhāsanam jñēyam sid'dhānam sid'dhidāyakam

Прижми Йони пяткой одной ноги,

Другую пятку помести сверху полового органа.

Выпрямись, сосредоточься в межбровье, успокой чувства.

Это – особенная практика, скрытая внутри.

Это – Сиддхасана. Она предназначена для обретения Сиддхи – ментальных умений и навыков для тех, кто стремится обрести эти Сиддхи.

3.86.

येनाभ्यासवशात् शीघ्रं योगनिष्पत्तिमाप्नुयात्।

सिद्धासनं सदा सेव्यं पवनाभ्यासिना परम् ॥८६॥

Yēnābhyāśavaśāt śīghraṁ yōganiṣṭtimāpruyāt
sid'dhāsanam sadā sēvyam pavanābhyāsinā param

Это – наиболее действенный способ для достижения Йогином состояния Нишпати – Совершенства.

В Сиддхасане возможно долго сохранять полное бестревожное дыхание.

3.87.

येन संसारमुत्सृज्य लभते परमां गतिम् ।

नातः परतरं गुह्यमासनं विद्यते भुवि ।

येनानुध्यानमात्रेण योगी पापाद्विमुच्यते ॥८७॥

Yēna sansāramutsrjya labhatē paramām gatim
nātaḥ parataram guhyamāsanam vidyatē bhuvi
yēnānudhyānamātrēṇa yōgī pāpādvimucyatē

Так в Пределах сансары проявляется Запредельное.

Нет большего секрета, чем эта Асана.

Она предназначена Йогинам для Дхьяны и преодоления пороков.

3.88.

उत्तानौ चरणौ कृत्वा ऊरुसंस्थौ प्रयत्नतः ।

ऊरुमध्ये तथोत्तानौ पाणी कृत्वा तु तादृशौ ।

नासाग्रे विन्यसेद्दृष्टिं दन्तमूलं च जिह्वया ।

उत्तोल्य चिबुकं वक्ष उत्थाप्य पवनं शनैः ।

यथाशक्त्या समाकृष्य पूरयेदुदरं शनैः ।

यथाशक्त्यैव पश्चात्तु रेचयेदविरोधतः ।

इदं पद्मासनं प्रोक्तं सर्वव्याधिविनाशनम् ॥८८॥

Uttānau caraṇau kṛtvā ūrusansthau prayatnataḥ

ūrumadhye tathōttānau pāṇi kṛtvā tu tādr̥śau

nāsāgre vin'yasēddṛṣṭim dantamūlaṁ ca jihvayā

uttōlya cibukaṁ vakṣa ut'thāpya pavanaṁ śanaiḥ

yathāśaktyā samākṛṣya pūrayēdudaraṁ śanēḥ

yathāśaktyaiva paścāttu rēcayēdavirōdhataḥ

idaṁ padmāsaṇaṁ prōktaṁ sarvavyādhivināśanam

Помести ногу на ногу, положив стопы на бедра,

Голени должны быть скрещены.

Расширь грудную клетку и смотри на кончик носа, а язык прижми к корням зубов.

Вдыхай медленно, наполняя грудную клетку постепенно

До тех пор, пока она не наполнится максимально, а потом

Выдыхай медленно. Все это исполняй непрерывным потоком.

Это – Падмасана, избавляющая от всех недугов.

3.89.

दुर्लभं येन केनापि धीमता लभ्यते परम् ॥८९॥

Durlabhaṁ yēna kēnāpi dhīmatā labhyatē param

Глупому это недоступно, а для мудрого достижимо.

3.90.

अनुष्ठाने कृते प्राणः समश्चलति तत्त्वणत् ।
भवेदभ्यासने सम्यक् साधकस्य न संशय ॥९०॥
Anuṣṭhānē kṛtē prāṇah samaścalati tatsvaṇat
bhavēdabhyāsanē samyak sādhakasya na sanśaya

Потоки его Праны уравниваются,
Он искренен и непобедим.

3.91.

पद्मासने स्थितो योगी प्राणापानविधानतः ।
पूरयेत् स विमुक्तः स्यात्सत्यं सत्यं वदाम्यहम् ॥९१॥
Padmāsanē sthitō yōgī prāṇāpānavidhānataḥ
pūrayēt sa vimuktaḥ syātsatyam satyam vadāmyaham

В Падмасане Йогин, постигший взаимодействие Праны и Апаны,
Становится освобожденным, и это – истинная правда.

3.92.

प्रसार्य चरणद्वन्द्वं परस्परमसंयुतम् ।
स्वपाणिभ्यां दृढं धृत्वा जानूपरि शिरो न्यसेत् ।
आसनोग्रमिदं प्रोक्तं भवेदनिलदीपनम् ।
देहावसानहरणं पश्चिमोत्तानसंज्ञकम् ।
य एतदासनं श्रेष्ठं प्रत्यहं साधयेत् सुधीः ।
वायुः पश्चिममार्गेण तस्य सञ्चरति ध्रुवम् ॥९२॥
Prasārya caraṇadvandram parasparamasanyutam
svapāṇibhyāṁ dṛḍham dhṛtvā jānūpari śirō n'yasēt
āsanōgramidaṁ prōktaṁ bhavēdaniladīpanam
dēhāvasānaharaṇam paścimōttānasañjñakam
ya ētadāsanam śrēṣṭham pratyaham sādhayēt sudhīḥ
vāyuḥ paścimamārgēṇa tasya sañcarati dhruvam

Вытяни две ноги и держи их немного раздвинутыми.
Положи руки на голову и прижимай ее к коленям.
Наклонись как можно глубже.

Ежедневно исполняй эту разновидность Пашчимоттанасаны.

Эта Асана – лучшая практика для очищения и для нейтрализации ядов,
Она позволяет подниматься потоку дыхания по спине.

3.93.

एतभ्यासशीलानां सर्वसिद्धिः प्रजायते ।

तस्माद्योगी प्रयत्नेन साधयेत् सिद्धमात्मनः ॥९३॥

Ētabhyāsaśīlānāṃ sarvasid'dhiḥ prajāyatē

tasmādyōgī prayatnēna sādhayēt sid'dhamātmanah

Эта Асана способствует достижению всех сиддхи,
Но Йогин проявляет усердие только в постижении Атмана.

3.94.

गोपनीयं प्रयत्नेन न देयं यस्य कस्य चित् ।

येन शीघ्रं मरुत्सिद्धिर्भवेददुःखौघनाशिनी ॥९४॥

Gōpanīyaṃ prayatnēna na dēyaṃ yasya kasya cit

yēna śīdhraṃ marutsid'dhirbhavēdduḥkhaughanāśinī

Береги это умение и не передавай недостойным.

Это упражнение выравнивает дыхание и снимает отек в голених после исполнения асан со скрещенными ногами.

3.95.

जानूर्वोरन्तरे सम्याक् धृत्वा पादतले उभे ।

समकायः सुखासीनः स्वस्तिकं तत्प्रचक्षते ॥९५॥

Jānūrvōrantarē samyāk dhṛtvā pādatalē ubhē

samakāyaḥ sukhāsīnaḥ svastikaṃ tatpracakṣatē

Сядь прямо, ноги положи одну на другую, прижав стопы к бедрам.

Эта удобная поза – Свастикасана.

3.96.

अनेन विधिना योगी मारुतं साधयेत् सुधीः ।

देहेन क्रमते व्याधिस्तस्य वायुश्च सिद्ध्यति ॥९६॥

Anēna vidhinā yōgī mārutaṁ sādhayēt sudhīḥ

dēhēna kramatē vyādhistasya vāyuśca sid'dhyati

Она используется Йогинами для дыхательных практик

И для исправления искажений, препятствующих достижению мастерства управления дыханием.

3.97.

सुखासनमिदं प्रोक्तं सर्वदुःखप्रणाशनम् ।

स्वस्तिकं योगिभिर्गोप्यं स्वस्तीकरणमुत्तमम् ॥९७॥

Sukhāsanamidam prōktaṁ sarvaduḥkhaṇaśanam

svastikaṁ yōgibhirgōpyaṁ svastīkaraṇamuttamam

Это – Сукхасана, Поза Счастья, самая удобная из всех поз для практики пранаям.

Свастика, исполненная Йogiном уединенно, скрытно, – это Свастика Опора для обретения самого наилучшего и уникального.

इति तृतीयः पटलः

Iti tṛtīyaḥ paṭalaḥ

Это третья часть.

Часть четвертая

अथ चतुर्थपटलः ।

Atha caturthapaṭalaḥ

Часть четвертая

4.1.

ईश्वर उवाच ।

अथातः संप्रवक्ष्यामि मुद्रिकायोगमुत्तमम् ।

तस्या अभयासमन्त्रेण सर्वव्याधिः प्रमुच्यते ॥१॥

Īśvara uvāca

Athātaḥ sampravaśyami mudrikāyōgamuttamam
tasyā abhayāsamatrēṇa sarvavyādhiḥ pramucyātē

Ишвара сказал:

– Вот, для самореализации есть специальная Йога Мудрика.
Эта практика наиболее действенна из всех подобных ей.

अथ योनिमुद्राकथनम् ।

Atha yōnimudrākathanam

Йонимудра

4.2.

आदौ पूरक योगेन स्वाधारे पूरयेन्मनः ।

गुदमेढ्रन्तरे योनिस्तामाकुंच्य प्रवर्तते ॥२॥

Ādau pūraka yōgēna svādhārē pūrayēnmanah
gudamēḍhrantarē yōnistāmākuncya pravartatē

Вдохни и зафиксируй чистый ум в Адхаре – промежности,
Сожми анус, подожми Йони и так удерживай.

4.3.

ब्रह्मयोनिगतं ध्यात्वा कामं कन्दुकसन्निभम् ।

सूर्यकोटिप्रतिकशं चन्द्रकोटिसुशीतलम् ।

तस्योर्ध्वं तु शिखासूक्ष्मा चिद्रूपा परमाकला ॥३॥

Brahmayōni gataṁ dhyātvā kāmaṁ kandukasannibham
sūryakōṭipratikaśaṁ candrakōṭisuśītalam
tasyōrdhvaṁ tu śikhāsūkṣmā cidrūpā paramākālā

Сжав Брахма Йони, созерцай там Принцип наслаждения – Каму, маленький шарик
прохладного пламени.

Он так же ярок как миллионы Солнц и так же прохладен, как миллионы Лун.

Сознательно поднимай вверх этот тончайший импульс бесконечного времени, сконцентрированного в наименьшей элементарной форме.

4.4.

तया सहितमात्मानमेकीभूतं विचिन्तयेत् ।

गच्छति ब्रह्ममार्गेण लिंगत्रयक्रमेण वै ॥४॥

Tayā sahitamātmānamēkībhūtaṁ vicintayēt

gacchati brahmapārgēṇa liṅgatrakramēṇa vai

Атмой объединись с ним в ментальном пространстве,

Направь по протоку Брахмы и через три Лингама – Три Принципа Самореализации.

(Примечание переводчика:

Проток Брахмы – это тончайший проток в центре Сушумны в позвоночном столбе; Лингам (लिङ्गं) – досл. Назначающий, Реализующий, Принцип назначения смысла, мужской половой признак, Жезл, Ипостась Зачинателя, Шива; Три Лингама – это три назначающих принципа в теле человека, три принципа реализации – Свайямбху Лингам в Муладхарацакре – это физическая самореализация, Бана Лингам в Анахатацакре – это социальная самореализация и Итара Лингам в Аджнацакре – это ментальная самореализация).

4.5.

सूर्यकोटि प्रतीकाशं चन्द्रकोटिसुशीतलम् ।

अमृतं तद्धि स्वर्गस्थं परमानन्दलक्षणम् ।

श्वेतरक्त तेजसाङ्गं सुधाधाराप्रवर्षिणम् ॥५॥

Sūryakōṭi pratikāśaṁ candrakōṭisuśītalam

amṛtaṁ tad'dhi svargasthaṁ paramānandalakṣaṇam

śvētarakta tējaśāṅgaṁ sudhādhārāpravarṣiṇam

Сексуальная потенция лучистого Сурьи, желающего прохладную Луну –

Это бессмертие Сварги, проявленное посредством запредельного блаженства – экстаза, оргазма.

Жар этого пламени поднимается через Сушумну вверх.

4.6.

पीत्वाकुलामृतं दिव्यं पुनरेव विशेत्कुलम् ।

पुनरेव कुलं गच्छेन्मात्रायोगेन नान्यथा ॥६॥

Pītvākulāmṛtaṁ divyaṁ punarēva viśētkulam
punarēva kulaṁ gacchēnmātrāyōgēna nān'yathā

Это сияющее Слияние – Совокупление Дивного бессмертия – Куламрита повторяется циклически снова и снова повсюду.

Осознай этот цикл Совокупления – Кула и войди в него йогой.

4.7.

सा च प्राणसमाख्याता ह्यस्मिंस्तन्त्रे मयोदिता ।
पुनः प्रलीयते तस्यां कालाग्न्यादिशिवात्मकम् ॥७॥
Sā ca prāṇasamākhyātā hyasminstantrē mayōditā
punaḥ pralīyatē tasyāṁ kālāgn'yādiśivātmakam

Это – Прана, упорядоченная Тантрой – Сознательной Правильной Практикой.

Возникает она из Пралайи – Запредельного Молчания, а заканчивается в огне времени, источаемого ШивАтмой.

4.8.

योनिमुद्रा परा ह्येषा बन्धस्तस्यः प्रकीर्तिताः ।
तस्यास्तु बन्धमन्त्रेण तन्नास्ति यं न साधयेत् ॥८॥
Yōnimudrā parā hyēṣā bandhastasyaḥ prakīrtitaḥ
tasyāstu bandhāmatrēṇa tannāsti yam na sādhayēt

Так мною объяснена Йонимудра – Величайшая и сложнейшая из Бандх.

После освоения этой Бандхи, нет уже ничего, что не может быть достигнуто.

4.9.

छिन्नरूपास्तु ये मन्त्राः कीलिताः स्तम्भिताश्च ये ।
दग्धा मन्त्राः शिरोहीना मलिनास्तु तिरस्कृताः ॥९॥
Chinnarūpāstu yē mantrāḥ kīlitāḥ stambhitāśca yē
dagdhā mantrāḥ śirōhīnā malināstu tiraskṛtāḥ

Беспорядочные структуры сплавляются в упорядоченную систему посредством Мантр – специальных ментальных композиций упорядочивания.

Пламя Мантр ведет к вершинам, уничтожает угрюмость.

4.10.

भेदिता भ्रमसंयुक्ताः झप्ताः संमुर्छिताश्च ये ।

मन्दा बालास्तथा वृद्धाः प्रौढा यौवनगर्विताः ।

भेदिनोभ्रमसंयुक्ताः सप्ताहं मूर्छितश्च ये ।

अरिपक्षे स्थिता ये च निर्वीर्याः सत्त्ववर्जिताः ॥१०॥

Bhēditā bhramasanyuktāḥ jhaptāḥ sammurchitāśa yē

mandā bālāstathā vṛd'dhāḥ prauḍhā yauvanagarvitāḥ

bhēdinōbhramasanyuktāḥ saptāhaṁ mūrchitāśca yē

aripakṣē sthitā yē ca nirvīryāḥ sattvavarjitāḥ

Мантры могут быть рассеянные, бредовые, неполные, пробитые,

Замедленные и тупые, старые, зрелые и с юным задором,

Дерзкие, унылые и бессознательные,

Противоречивые, также бессильные и запрещенные,

4.11

तथा सत्त्वेन हीनाश्च खण्डिताः शतधाकृताः ।

विधिनानेन च संयुक्ताः प्रभवन्त्यचिरेण तु ।

सिद्धिमोक्षप्रदाः सर्वे गुरुणा विनियोजिताः ॥११॥

Tathā sattvēna hīnāśca khaṇḍitāḥ śatadhākṛtāḥ

vidhinānēna ca sanyuktāḥ prabhavantyacirēṇa tu

sid'dhimōkṣapradāḥ sarvē guruṇā viniyōjitāḥ

Учеников, разобранных в беспорядке на сотни частей,

Очень быстро они пробудят и приведут к совершенству и освобождению,

Но только, если они все будут составлены Учителем специально и целенаправленно.

4.12.

यद्यदुच्चरते योगी मन्त्ररूपं झुभाझुभम् ।

तत्सिद्धिं समवाप्नोति योनिमुद्रानिबन्धनात् ॥१२॥

Yadyaduccaratē yōgī mantrarupaṁ jhubhājhubham

tatsidhīm samavāpnōti yōnimudrānibandhanāt

Добиваясь исполнения желаемого, Йогин циклически повторяет раз за разом специально составленную Мантру.

Призывая желаемое, он исполняет Йонимудру и тогда быстро всего достигает.

4.13.

दीक्षयित्वा विधानेन अभिषिच्य सहस्रधा ।

ततो मंत्राधिकारार्थमेषा मुद्रा प्रकीर्तिता ॥१३॥

Dīkṣayitvā vidhānēna abhiṣicya sahasradhā

tatō mantrādhikārārthamēṣā mudrā prakīrtitā

После правильного получения и повторения многие тысячи раз,
Свободное произнесение Мантры совпадает с природой Мудры.

4.14.

ब्रह्महत्यासहस्राणि त्रैलोक्यमपि धातयेत् ।

नासौ लिप्यति पापेन योनिमुद्रानिबन्धनात् ॥१४॥

Brahmahatyāśahasrāṇi trailōkyamapi dhātayēt

nāsau lipyati pāpēna yōnimudrānibandhanāt

И тогда даже убийство тысячи брахманов и уничтожение Трехмирья
Не оставляют отпечатка на исполняющем Йонимудру.

4.15.

गुरुहा च सुरापी च स्तेयी च गुरुतल्पगः ।

एतैः पापैर्न बध्येत योनिमुद्रानिबन्धनात् ॥१५॥

Guruhā ca surāpī ca stēyī ca gurutalpagah

ētaiḥ pāpairna badhyēta yōnimudrānibandhanāt

Убийство Гुरु, употребление алкоголя, воровство, осквернение постели Гुरु –
Эти все проступки нейтрализуются исполнением Йонимудры.

4.16.

तस्मादभ्यासनं नित्यं कर्तव्यं मोक्षकांक्षिभिः ।

अभ्यासाज्जायते सिद्धिरभ्यासान्मोक्षमाप्नुयात् ॥१६॥

Tasmādabhyāsanam nityam kartavyam mōkṣakāṅkṣibhiḥ
abhyāsājīyatē sid'dhirabhyāsānmōkṣamāpnuyāt

Если желаешь освобождения, практикуй постоянно, регулярно.

Только практика приводит к успеху. Только достижения в практике приводят к освобождению.

4.17.

संविदं लभतेऽभ्यासात् योगोभ्यासात्प्रवर्तते ।

मुद्राणां सिद्धिरभ्यासादभ्यासाद्वायुसाधनम् ॥१७॥

Sanvidam labhatēbhyāsāt yōgōbhyāsātpravartatē

mudrāṇām sid'dhirabhyāsādabhyāsādvāyusādhanam

Самоосознание приходит только в результате практики йоги.

Мудры и управление дыханием постигаются только практикой.

4.18.

कालवञ्चनमभ्यासात्तथा मृत्युञ्जयो भवेत् ।

वाक्सिद्धिः कामचारित्वं भवेदभ्यासयोगतः ॥१८॥

Kālavañcanamabhyāsāttathā mṛtyuñjayō bhavēt

vāksid'dhiḥ kāmācāritvaṁ bhavēdabhyāsayōgataḥ

Влияние времени на восприятие преодолевается только практикой так же, как и смерть.

Мастерство речи и способность получать желаемое достигаются только практикой йоги.

4.19.

योनिमुद्रा परं गोप्या न देया यस्य कस्यचित् ।

सर्वथा नैव दातव्या प्राणैः कण्ठगतैरपि ॥१९॥

Yōnimudrā param gōpyā na dēyā yasya kasyacit

sarvathā naiva dātavyā prāṇaiḥ kaṇṭhagatairapi

Йонимудра исключительно секретна и не должна быть общедоступна.

Не разглашай её, даже если ты на последнем издыхании.

4.20.

अधुना कथयिष्यामि योगसिद्धिकरं परम् ।

गोपनीयं सुसिद्धानां योगं परमदुर्लभम् ॥२०॥

Adhunā kathayiṣyāmi yōgasid'dhikaraṁ param

gōpanīyaṁ susid'dhānāṁ yōgaṁ paramadurlabham

Это – краткое повествование о способах обретения величайших достижений йоги.

Нужно беречь эту йогу достижений, как исключительную ценность.

4.21.

सुप्ता गुरुप्रसादेन यदा जागर्ति कुण्डली ।

तदा सर्वाणि पद्मानि भिद्यन्ते ग्रन्थयोऽपि च ॥२१॥

Suptā guruprasādēna yadā jāgarti kuṇḍalī

tadā sarvāṇi padmāni bhidyantē granthayōpi ca

Когда милостью Гуру пробуждается Кундалини,

Тогда она пронизывает все Лотосы – Центры взаимодействий и также Грантхи – Узлы связей взаимодействий.

4.22.

तस्मात्सर्वप्रयत्नेन प्रबोधयितुमीश्वरीम् ।

ब्रह्मरन्ध्रमुखे सुप्तां मुद्राभ्यासं समाचरेत् ॥२२॥

Tasmātsarvaprayatnēna prabōdhayitumīśvarīm

brahmarandhramukhē suptāṁ mudrābhyāsaṁ samācarēt

Все необходимые практики для пробуждения Ишвари Изначальной,

Спящей у входа в Брахмарандхру, в Устье Брахмы – это практики Мудр.

4.23.

महामुद्रा महाबन्धो महावेधश्च खेचरी ।

जालंधरो मूलबधो विपरीतकृतिस्तथा ॥२३॥

Mahāmudrā mahābandhō mahāvēdhaśca khēcārī

jālandharō mūlabadhō viparītakṛtistathā

Махамудра, Махабандха, Махаведха, Кхечари,
Джаландхара, Мулабандха, Випарита,

4.24.

उद्द्यनं चैव वज्रोणी दशमं शक्तिचालनम् ।

इदं हि मुद्रादशकं मुद्राणामुत्तमोत्तमम् ॥२४॥

Uddyanam caiva vajrōṇī daśamam śakticālanam

idaṁ hi mudrādaśakaṁ mudrāṇāmuttamōttamam

Уддияна, Ваджроли и десятая – Шактичалана.

Эти десять Мудр – лучшие из лучших.

अथ महामुद्राकथनम् ।

Atha mahāmudrākathanam

Махамудра

4.25.

महामुद्रां प्रवक्ष्यामि तन्त्रेऽस्मिन्मम वल्लभे ।

यां प्राप्य सिद्धाः सिद्धिं च कपिलाद्यः पुरा गताः ॥२५॥

Mahāmudrāṁ pravakṣyāmi tantrē'sminmama vallabhē

yāṁ prāpya sid'dhāḥ sid'dhiṁ ca kapilādyah purā gatāḥ

Махамудра, которую я сейчас объясню, очень ценна.

Ее успешно практиковали многие сиддхи. Капила достиг с ее помощью совершенства.

4.26.

अपसव्येन संपीड्य पादमूलेन सादरम् ।

गुरुपदेशतो योनिं गुदमेढ्रान्तरालगाम् ॥२६॥

Apasavyēna sampīḍya pādāmūlēna sādaram

gurūpadēśatō yōniṁ gudamēḍhrāntarālagām

Согни левую ногу, прижми пяткой Корень – Мула в промежности.

Следуя наставлениям Гуру, подожми йони и анус.

4.27.

सव्यं प्रसारितं पादं धृत्वा पाणियुगेन वै ।

नव द्वाराणि संयम्य चिबुकं हृदयोपरि ॥२७॥

Savyaṁ prasāritaṁ pādaṁ dhṛtvā pāṇiyugēna vai

nava dvārāṇi sanyamya cibukaṁ hṛdayōpari

Возьми вытянутую правую ногу руками за стопу.

Девять отверстий тела закрой, прижми подбородок к груди.

4.28

चित्तं चित्तपथे दत्त्वा प्रभवेद्वयुसधारम् ।

महामुद्रा भवेदेषा सर्वतन्त्रेषु गोपिता ॥२८॥

Cittaṁ cittapathē dattvā prabhavēdvayusadhāram

mahāmudrā bhavēdēṣā sarvatantrēṣu gōpitā

Осознавай осознание и задержи дыхание после выдоха.

Это – Махамудра. Во всех Тантрах – Сознательных упорядоченных Практиках, она исполняется в уединении, скрытно.

4.29.

वामाङ्गेन समभ्यस्य दक्षाङ्गेनाभ्यसेत्पुनः ।

प्राणायामं समं कृत्वा योगी नियतमानसः ॥२९॥

Vāmāṅgēna samabhyasya dakṣāṅgēnābhyasētpunaḥ

prāṇāyāmaṁ samaṁ kṛtvā yōgī niyatamānasah

После исполнения с левой ноги, нужно исполнить это с правой.

Если уравновешена Прана, то ум Йогина невозмутим.

4.30.

मुद्रामेतां तु संप्राप्य गुरुवक्त्रात्सुहोभिताम् ।

अनेन विधिना योगी मन्दथाग्यऽपि सिध्यति ॥३०॥

Mudrāmētāṁ tu samprāpya guruvaktrātsujhōbhitām

anēna vidhinā yōgī mandathāgyāpi sidhyati

Получив эту Мудру от Гуру, со всеми необходимыми пояснениями,
Следуя правильной методике йоги, даже очень бестолковый ученик сможет достичь успеха

4.31.

सर्वासामेव नाडीनां चालनं बिन्दुमारणम् ।
जीवनं तु कषायस्य पातकानां विनाशनम् ॥३१॥
Sarvāsāmēva nāḍīnāṁ cālanam bindumāraṇam
jīvanam tu kaṣāyasya pātakānāṁ vināśanam

И тогда все потоки без помех потекут по каналам Нади, а Бинду будут поглощены.
Жизненные проблемы и тревоги исчезнут.

4.32.

कुण्डलीतापनं वायोर्ब्रह्मरन्ध्रवेशनम् ।
सर्वरोगोपशमनं जठराग्निविवर्धनम् ॥३२॥
Kuṇḍalītāpanam vāyōrbrahmarandhravēśanam
sarvarōgōpaśamanam jaṭharāgnivivardhanam

Жар Кундалини направит дыхание в Брахмарандхру – Устье Брахмы.
Все недуги смягчатся, а огонь пищеварения усилится.

4.33.

वपुषा कान्तिममलां जरामृत्युविनाशनम् ।
वाञ्छितार्थफलं सौख्यमिन्द्रियाणाञ्च मारणम् ॥३३॥
Vapuṣā kāntimamalāṁ jarāmṛtyuvināśanam
vāñchitārthaphalaṁ saukhyamindriyāṇāñca māraṇam

Проявится красота и крепость тела, нарушится процесс старения и умирания,
Станет доступно все желаемое, чувства покорятся и наступит ощущение счастья.

4.34.

एतदुक्तानि सर्वाणि योगारूढस्य योगिनः ।

भवेदभ्यासतोऽवश्यं नात्र कार्या विचारणा ॥३४॥

Ētaduktāni sarvāṇi yōgārūḍhasya yōginah
bhavēdabhyāsatōvaśyaṁ nātra kāryā vicāraṇā

Все это придет к Йогину в процессе практики йоги.
Так будут преодолены тревожность и страх.

4.35.

गोपनीया प्रयत्नेन मुद्रेयं सुरपूजिते ।
यान्तु प्राप्य भवाम्भोधेः पारं गच्छन्ति योगिनः ॥३५॥
Gōpanīyā prayatnēna mudrēyaṁ surapūjītē
yāntu prāpya bhavāmbhōdhēḥ pāraṁ gacchanti yōginah

Практикуя скрытно, Мудрой этой почитая Суров,
Йогин выйдет за пределы ментального пространства.

4.36.

मुद्रा कामदुघा ह्येषा साधकानां मयोदिता ।
गुप्ताचारेण कर्तव्या न देया यस्य कस्यचित् ॥३६॥
Mudrā kāmādughā hyēṣā sādhakānāṁ mayōditā
guptācārēṇa kartavyā na dēyā yasya kasyacit

Мудрой этой любое желаемое исполнит тот, кто ее практикует.
Исполняя ее скрытно, не выдавай всем подряд.

अथ महाबन्धकथनम् ।

Atha mahābandhakathanam

Махабандха

4.37.

ततः प्रसारितः पादो विन्यस्य तमुरूपरि ।
गुदयोनिं समाकुंच्य कृत्वा चापानमूर्ध्वगम् ॥३७॥
Tataḥ prasāritaḥ pādō vin'yasya tamurūpari

gudayōniṁ samākuñcyā kṛtvā cāpānamūrdhvagam

Сразу после предыдущего упражнения, ногу, которая была вытянута, помести на бедро другой ноги.

Анус и Йони сожми одновременно, нисходящую Апану втягивай вверх.

4.38.

योजयित्वा समानेन कृत्वा प्राणमधोमुखम् ।

बन्धयेदूर्ध्वगत्यर्थे प्राणापानेन यः सुधीः ॥३८॥

Yōjayitvā samānēna kṛtvā prāṇamadhōmukham

bandhayēdūrdhvagatyarthē prāṇāpānēna yaḥ sudhīḥ

Соедини ее в одну систему с Саманой – внутренним жаром пищеварения и с восходящей Праной, закрыв гортань после выдоха.

Так замкнутые Прану и Апану, втягивай внутрь и вверх, возвращай обратно в непроявленное вероятностное состояние.

4.39.

कथितोऽयं महाबन्धः सिद्धिमार्गप्रदायकः ।

नाडीजालाद्रसव्यूहो मूर्धानं यांति योगिनः ॥३९॥

Kathitō'yaṁ mahābandhaḥ sid'dhimārgapradāyakaḥ

nāḍījālādrasavyūhō mūrdhānaṁ yānti yōginaḥ

Это – Махабандха, которая ведет по пути самосовершенствования.

Так каналы Нади, по которым текут чистые потоки Раса – Принципа восприятия, оценки, ощущения вкуса и взаимоотношений, все собираются и складываются единой композицией в ментальном пространстве Йогина.

4.40.

उभाभ्यां साधयेत्पद्ध्यामेकैकं सुप्रयत्नतः ।

भवेदभ्यासतो वायुः सुषुम्णामध्यसङ्गतः ॥४०॥

Ubhābhyāṁ sādhayētpad'dhyāmēkaikaṁ suprayatnataḥ

bhavēdabhyāsātō vāyuhḥ suṣumṇāmadhyasaṅgataḥ

Эту методику втягивания вверх нужно усердно практиковать с положительным к этому отношением.

Отсутствие тревожности и страха направит дыхание по Сушумне в позвоночном столбе.

4.41.

अनेन वपुषः पुष्टिर्हृदबन्धेऽस्थिपञ्जरे ।

संपूर्णहृदयो योगी भवन्त्येतानि योगिनः ॥४१॥

Anēna vapuṣaḥ puṣṭir'hṛdhabandhēsthīpañjarē

sampūrṇahṛdayō yōgī bhavantyētāni yōgināḥ

Тело станет сильным, кости крепкими,

Сердце Йогина наполнится удовлетворением и блаженством.

4.42.

बन्धेनानेन योगीन्द्रः साधयेत्सर्वमीप्सितम् ।

अपानप्राणयोरैक्यं कृत्वा त्रिभुवनेश्वरि ॥४२॥

Bandhēnānēna yōgīndraḥ sādhayētsarvamiṣṣitam

apānaprāṇayōraikyaṁ kṛtvā tribhuvanēśvari

Постигнув эту Бандху, Йогин, контролирующий свои чувства, становится способным дружески управлять другими, как владыка и поводырь.

Апану и Прану объединив, он постигает Три Истока Мироздания.

(Примечание переводчика: Три Истока Мироздания – это Брахма, Вишну, Шива).

अथ महावेधकथनम् ।

Atha mahāvēdhakathanam

Махаведха

4.43.

महावेधस्थितो योगी कुक्षिमापूर्य वायुना ।

स्फिचौ संताडयेद्धीमान्वेधोऽयं कीर्तितो मया ॥४३॥

Mahāvēdhasthitō yōgī kuṣṣimāpūrya vāyunā

sphicau santāḍayēd'dhīmānvēdhōyaṁ kīrtitō mayā

Для исполнения Махаведхи – Великого пробивания, Йогину нужно задержать дыхание после вдоха,

Приподняться над сиденьем, потом аккуратно и мягко ударить по нему ягодицами.

4.44.

वेधेनानेन संविध्य वायुना योगिपुङ्गवः ।

ग्रन्थिं सुषुम्णामार्गेण ब्रह्मग्रन्थिं भिनत्त्यसौ ॥४४॥

Vēdhēnānēna sanvidhya vāyunā yōgipuṅgavaḥ

granthi suṣuṃṇāmārgēṇa brahmagranthim bhinattyasau

Так Йогин, удержанным дыханием совершает пробивание

Узлов – Грантхи, расположенных по пути Сушумны, начиная с Брахма Грантхи в самом низу.

4.45.

यः करोति सदाभ्यासं महावेधं सुगोपितम् ।

वायुसिद्धिर्भवैतस्य जरामरणनाशिनी ॥४५॥

Yah karōti sadābhyāsaṁ mahāvēdhaṁ sugōpitam

vāyusid'dhirbhavēttasya jarāmaraṇanāśinī

Это – драгоценная практика Махаведхи.

Это дыхательное упражнение позволяет достичь сдерживания проявлений старости и смерти.

4.46.

चक्रमध्ये स्थिता देवाः कम्पन्ति वायुताडनात् ।

कुण्डल्यपि महामाया कैलासे सा विलीयते ॥४६॥

Cakramadhyē sthitā dēvāḥ kampanti vāyutaḍanāt

Kundalyapi mahāmāyā kaylāse sā vilīyate

Середины Чакр вибрируют Дивными Случайностями своих вероятностей, отвечая на действенный импульс этого дыхательного упражнения.

А восставшая вверх Кундалини – Великая Иллюзия сливается с Вершиной Кайласа.

4.47.

महामुद्रामहबन्धौ निष्कलौ वेधवर्जितौ ।

तस्माद्योगी प्रयत्नेन करोति त्रितयं क्रमात् ॥४७॥

Mahāmudrāmahabandhau niṣkalau vēdhavarjītau
tasmādyōgī prayatnēna karōti tritayaṁ kramāt

Махамудра и Махабандха малопродуктивны без Ведхи – пробивания.
Их необходимо практиковать последовательно все три.

4.48.

एतत्त्रयं प्रयत्नेन चतुर्वारं करोति यः ।

षयमासाभ्यन्तरं मृत्युं जयत्येव न संशयः ॥४८॥

Ēattrayaṁ prayatnēna caturvāraṁ karōti yaḥ
ṣayamāsābhyānāram mṛtyuṁ jayatyēva na sanśayaḥ

Эту троицу надо практиковать четыре раза в день.
И тогда через полгода преодолеешь процесс умирания, несомненно.

4.49.

एतत्त्रयस्य माहात्म्यं सिद्धो जानाति नेतरः ।

यज्ज्ञात्वा साधकाः सर्वे सिद्धिं सम्यक् लभन्ति वै ॥४९॥

Ēattrayasya māhātmyaṁ sid'dhō jānāti nētarah
yajjñātvā sādhakāḥ sarvē sid'dhiṁ samyak labhanti vai

Эту троицу только Махатма может постичь и освоить.
Усердный практик может обрести все возможные сиддхи.

4.50.

गोपनीया प्रयत्नेन साधकैः सिद्धिमीप्सुभिः ।

अन्यथा च न सिद्धिः स्यान्मुद्राणामेष निश्चयः ॥५०॥

Gōpanīyā prayatnēna sādhakaiḥ sid'dhimīpsubhiḥ
an'yathā ca na sid'dhiḥ syānmudrāṇāmēṣa niścayaḥ

Хранить и оберегать эти практики должны все практикующие, стремящиеся к достижениям.

В противном случае не будет ни практики Мудр, ни достижений.

अथ खेचरीमुद्राकथनम् ।

Atha khēcarīmudrākathanam

Кхечари Мудра

4.51.

भ्रुवोरन्तर्गतां दृष्टिं विधाय सुदृढां सुधीः ।

उपविश्यासने वज्रे नानोपद्रववर्जितः ॥५१॥

Bhruvōrantargatām dṛṣṭin vidhāya sudṛḍhān sudhīḥ

upaviśyāsanē vajrē nānōpadravavarjitaḥ

Зафиксируй взгляд между своих бровей.

Сядь в позицию Ваджра и сосредоточься.

4.52.

लम्बिकोर्ध्व स्थिते गर्ते रसनां विपरीतगाम् ।

संयोजयेत् प्रयत्नेन सुधाकूपे विचक्षणाः ॥५२॥

Lambikōrdhva sthitē gartē rasanāṁ viparītagām

sanyōjayēt prayatnēna sudhākūpē vicakṣaṇāḥ

Заверни язык назад, закрыв в углублении над гортанью нёбо – устье, из которого исходят
Потоки Раса – Принципа восприятия, оценки, ощущения вкуса и взаимоотношений.

Совершай усилия по сдерживанию, возвращению вспять и поглощению этих потоков.

4.53.

मुद्रैषा खेचरी प्रोक्ता भक्तानामनुरोधतः ।

सिद्धीनां जननी ह्येषा मम प्राणाधिकप्रिया ॥५३॥

Mudraiṣā khēcarī prōktā bhaktānāmanurōdhataḥ

sid'dhīnāṁ jananī hyēṣā mama prāṇādhikapriyā

Мудру Кхечари я передаю тем, кто мне предан.

Она – Мать всех достижений и совершенств.

4.54.

निरन्तरकृताभ्यासात्पीयूषं प्रत्यहं पिबेत् ।

तेन विग्रहसिद्धिः स्यान्मृत्युमातङ्गकेसरी ॥५४॥

Nirantārakṛtābhyāsātpīyūṣaṁ pratyahaṁ pibēt

tēna vighrahasid'dhiḥ syānmṛtyumātaṅgakēsarī

Тот, кто таким образом систематически выпивает информационные потоки различных способов восприятия,

Тот достигает Виграха сиддхи – владения пространственными метриками своего тела и не умирает случайной смертью.

4.55.

अपवित्रः पवित्रो वा सर्वावस्थां गतोऽपि वा ।

खेचरी यस्य शुद्धा तु स शुद्धो नात्र संशयः ॥५५॥

Apavitraḥ pavitrō vā sarvāvasthāṁ gatōpi vā

khēcārī yasya śud'dhā tu sa śud'dhō nātra sanśayaḥ

В глупости и в мудрости, в любом состоянии бытия

Кхечари очистит тебя, и это, несомненно.

4.56.

क्षणार्धं कुरुते यस्तु तीर्त्वा पापमहार्णवम् ।

दिव्यभोगान् प्रभुक्त्वा च सत्कुले स प्रजायते ॥५६॥

Kṣaṇārdhaṁ kurutē yastu tīrtvā pāpamahārṇavam

divyabhōgān prabhuktvā ca satkulē sa prajāyatē

В один момент преодолеешь океан пороков,

Обретешь блаженство и получишь хорошее воплощение.

4.57.

मुद्रैषा खेचरी यस्तु स्वस्थचित्तो ह्यतन्द्रितः ।

शतब्रह्मगतेनापि क्षणार्धं मन्यते हि सः ॥५७॥

Mudraiṣā khēcārī yastu svasthacittō hyatandritaḥ

śatabrahmagatēnāpi kṣaṇārdhaṁ man'yatē hi saḥ

Мудра Кхечари, исполняемая уверенно и без усилий,
Сотни периодов Брахмы укладывает в несколько мгновений.

4.58.

गुरूपदेशतो मुद्रां यो वेत्ति खेचरीमिमाम् ।
नानापापरतो धीमान् स याति परमां गतिम् ॥५८॥
Gurūpadēśatō mudrāṁ yō vētti khēcarīmimām
nānāpāparatō dhīmān sa yāti paramāṁ gatim

Полученная милостью Учителя и освоенная всецело Мудра Кхечари
Уничтожает все препятствия для непосредственного восприятия.

4.59.

सा प्राणसदृशी मुद्रा यस्मिन् कस्मिन् न दीयते ।
प्रच्छाद्यते प्रयत्नेन मुद्रेयं सुरपूजिते ॥५९॥
Sā prāṇasadṛśī mudrā yasmin kasmin na dīyatē
pracchādyatē prayatnēna mudrēyaṁ surapūjitē

Эта Мудра дорога, как сама жизнь.
Береги эту Мудру и почитай, как самое наилучшее.

अथ जालन्धरबन्धः ।

Atha jālandhara bandha

Джаландхарабандха

4.60.

बद्धा गलशिराजालं हृदये चिबुकं न्यसेत् ।
बन्धोजालन्धरः प्रोक्तो देवानामपि दुर्लभः ॥६०॥
Bad'dhā galaśirājālaṁ hṛdayē cibukaṁ n'yasēt
bandhōjālandharaḥ prōktō dēvānāmapi durlabhaḥ

Сожми сосуды в горле, опустив подбородок к груди.
Это – Джаландхарабандха дивная, очень ценная.

4.61.

नाभिस्थवह्निर्जन्तूनां सहस्रकमलच्युतम् ।

पिबेत्पीयूषविस्तारं तदर्थं बन्धयेदिमम् ॥६१॥

Nābhisthavahnirjantūnāṃ sahasrakamalacyutam

pibētpīyūṣavistāraṃ tadarthaṃ bandhayēdimam

Огненная топка, расположенная в животе в районе пупа, сжигает поток изобилия, ниспадающий из Тысячелепесткового Лотоса в Родничке на макушке.

Этот поток, будучи специально удержанным этой Бандхой, разливается в районе гипофиза в затылке, в личном ментальном пространстве.

4.62.

बन्धेनानेन पीयूषं स्वयं पिबति बुद्धिमान् ।

अमरत्वञ्च सम्प्राप्य मोदते भुवनत्रये ॥६२॥

Bandhēnānēna pīyūṣaṃ svayaṃ pibati bud'dhimān

amaratvañca samprāpya mōdatē bhuvanatrayē

Удержанный в гипофизе, в личном ментальном пространстве поток – это питательное питье для Разума мудреца,

Которое дает Разуму тонкую бессмертную оболочку для путешествий по трем мирам.

4.63.

जालन्धरो बन्ध एष सिद्धानां सिद्धिदायकः ।

अभ्यासः क्रियते नित्यं योगिना सिद्धिमिच्छता ॥६३॥

Jālandharō bandha ēṣa sid'dhānāṃ sid'dhidāyakaḥ

abhyāsaḥ kriyatē nityaṃ yōginā sid'dhimicchata

Джаландхарабандха предоставляет результат для практикующего в том случае,

Если Йогин будет практиковаться регулярно и систематически.

अथ मूलबन्ध ।

Atha mūlabandha

Мулабандха

4.64.

पादमूलेन संपीड्य गुदमार्गेषु यन्त्रितम् ।

वलादपानमाकृष्य क्रमादूर्ध्वं सुचारयेत् ।

कल्पितोऽयं मूलबन्धो जरामरणनाशनः ॥६४॥

Pādamūlēna sampīḍya gudamārgaṃ suyantritam

valādapānamākṛṣya kramādūrdhvaṃ sucārayēt

kalpitōyaṃ mūlabandhō jarāmarañanāśanaḥ

Прижми промежность пяткой, сожми ее и подтяни анус.

Исполни втягивание и подъем Апаны.

Это – Мулабандха, преодолевающая старость и смерть.

4.65.

अपानप्राणयोरैक्यं प्रकरोत्यधिकल्पितम् ।

बन्धेनानेन सुतरां योनिमुद्रा प्रसिद्ध्यति ॥६५॥

Apānaprāṇayōraikyaṃ prakarōtyadhikalpitam

bandhēnānēna sutarāṃ yōnimudrā prasid'dhyati

Процесс слияния Апаны и Праны

Во время исполнения этой Бандхи – это Йонимудра.

4.66.

सिद्धायां योनिमुद्रायां किं न सिध्यति भूतले ।

बन्धस्यास्य प्रसादेन गगने विजितानिलः ।

पद्मासने स्थितो योगी भुवमुत्सृज्य वर्तते ॥६६॥

Sid'dhāyāṃ yōnimudrāyāṃ kiṃ na sidhyati bhūtalē

bandhasyāsya prasādēna gaganē vijitānilaḥ

padmāsanē sthitō yōgī bhuvamutsrujya vartatē

Для того, кто владеет Йонимудрой, нет ничего невозможного.

Исполняя эту Бандху, устремившись ввысь,

Сидя в Падмасане – позе Лотоса, Йогин покидает физическое пространство через портал между своих бровей.

4.67.

सुगुप्ते निर्जने देशे बन्धमेनं समभ्यसेत् ।

संसारसागरं तर्तुं यदीच्छेद्योगि पुङ्गवः ॥६७॥

Suguptē nirjanē dēśē bandhamēnam samabhyasēt

sansārasāgaram tartum yadīcchēdyōgi puṅgavaḥ

Практикуй уединенно и скрытно от всех.

Тогда преодолеешь океан перерождений.

अथ विपरीतकरी मुद्रा

Atha viparītakarī mudrā

Випаритакарани

4.68.

भूतले स्वशिरोदत्त्वा खे नयेच्चरणद्वयम् ।

विपरीतकृतिश्चैषा सर्वतन्त्रेषु गोपिता ॥६८॥

Bhūtalē svaśirōdattvā khē nayēccaraṇadvayam

viparītakṛtiścaiṣā sarvatantrēṣu gōpitā

Потоки образов своих действий удержи от их физического проявления.

Исполни для этого Випарита – переворачивание вниз головой, ценное во всех Тантрах – практиках.

4.69.

एतद् यः कुरुते नित्यमभ्यासं याममात्रतः ।

मृत्युं जयति योगीशः प्रलये नापि सीदति ॥६९॥

Ētad yaḥ kurutē nityamabhyāsaṁ yāmamātrataḥ

mṛtyum jayati yōgīśaḥ pralayē nāpi sīdati

Если исполнять это упражнение ежедневно систематически,

То смерть тогда преодолеет Йогин даже в Пралайе – Запредельном Молчании.

4.70.

कुरुतेऽमृतपानं यः सिद्धानां समतामियात् ।

स सेव्यः सर्वलोकानां बन्धमनं करोति यः ॥७०॥

Kurutēṃṛtapānaṃ yaḥ sid'dhānāṃ samatāmiyāt

sa sēvyaḥ sarvalōkānāṃ bandhamēnam karōti yaḥ

Практик, возвращающий потоки и пьющий их, равен Сиддхам.

Ему доступно всё через исполнение этой Бандхи.

अथ उड्यानाबध ।

Atha uddyānabandha

Уддиянабандха

4.71.

नाभेरूर्ध्वमधश्चापि तानं पश्चिममाचरेत् ।

उड्यानाबध एष स्यात्सर्वदुःखौघनाशनः ॥७१॥

Nābhērūrdhvamadhaścāpi tānaṃ paścimamācarēt

uḍyānābadha ēṣa syātsarvaduḥkhaughanāśanaḥ

Всё вокруг пупка втяни внутрь себя, выпятив наружу спину.

Это – Уддиянабандха, уничтожающая все пороки и недуги.

4.72.

उदरे पश्चिमं तानं नाभेरूर्ध्वं तु कारयेत् ।

उड्यानाख्योऽत्र बन्धोऽयं मृत्युमातङ्गकेसरी ॥७२॥

Udarē paścimaṃ tānaṃ nābhērūrdhvaṃ tu kārayēt

uḍyānākhyōtra bandhōyaṃ mṛtyumātaṅgakēsarī

Втягивание живота и выпячивание спины исполняй внутрь и вверх.

Бандха Уддияна – это замыкание, поднимающее всё вверх, преодолевающее процесс умирания.

4.73.

नित्यं यः कुरुते योगी चतुर्वारं दिने दिने ।

तस्य नाभेस्तु शुद्धिः स्याद्येन सिद्धो भवेन्मरुत् ॥७३॥

Nityaṁ yaḥ kurutē yōgī caturvāraṁ dinē dinē

tasya nābhēstu śud'dhiḥ syādyēna sid'dhō bhavēnmarut

Исполняй это регулярно и систематически четырежды в день раз за разом.

Так твой живот очистится, ты обретешь легкость и хорошее настроение.

4.74.

षयमासमभ्यसन्योगी मृत्युं जयति निश्चितम् ।

तस्योदराग्निर्ज्वलति रसवृद्धिः प्रजायते ॥७४॥

Ṣayamāsamabhyasan'yōgī mṛtyuṁ jayati niścitam

tasyōdarāgnirjvalati rasavṛd'dhiḥ prajāyatē

Систематической этой практикой Йогин преодолевает смерть, несомненно.

Внутренний огонь его воспламеняется, а возможности восприятия возрастают.

4.75.

अनेन सुतरां सिद्धिर्विग्रहस्य प्रजायते ।

रोगाणां संक्षयश्चापि योगिनो भवति ध्रुवम् ॥७५॥

Anēna sutarāṁ sid'dhirvigrahasya prajāyatē

rōgāṇāṁ saṅkṣayaścāpi yōginō bhavati dhruvam

Этим достигаются сиддхи Виграха – владение пространственными метриками своего тела.

Также возрастают и другие достижения Йогина.

4.76.

गुरोर्लब्ध्वा प्रयत्नेन साधयेत्तु विचक्षणाः ।

निर्जने सुस्थिते देशे बन्धं परमदुर्लभम् ॥७६॥

Gurōrlabdhvā prayatnēna sādhayēttu vicakṣaṇāḥ

nirjanē susthitē dēśē bandhaṁ paramadurlabham

Эту исключительно ценную Бандху получи от Учителя

И тренируйся усердно в спокойном уединении.

अथ वज्रोलीमुद्र ।

Atha vajrōlīmudra

Ваджроли Мудра

4.77.

वज्रोलीं कथयिष्यामि संसारध्वान्तनाशिनीम् ।

स्वभक्तेभ्यः समासेन गुह्यादुह्यंतमामपि ॥७७॥

Vajrōlīm kathayiṣyāmi sansāradhvāntanāśinīm

svabhaktēmaḥ samāśēna guhyāduhyantamāmapī

Я расскажу о Ваджроли – Ударе молнии, пронизывающим весь этот изменчивый мир.

Это – сокровенная тайна для всех, предназначенная лишь для преданных мне.

4.78.

स्वेच्छया वर्तमानोऽपि योगोक्तनियमैर्विना ।

मुक्तो भवति गार्हस्थो वज्रोत्यमभ्यासयोगतः ॥७८॥

Svēcchayā vartamānōpi yōgōktanīyamairvinā

muktō bhavati gār'hassthō vajrōlyamabhyāsayōgataḥ

Даже если не соблюдаются необходимые для йоги предписания,

То овладение практикой Ваджроли йоги принесет домохозяину освобождение.

4.79.

वज्रोत्यमभ्यासयोगोऽयं भोगो युक्तेऽपि मुक्तिदः ।

तस्मादतिप्रयत्नेन कर्तव्यो योगिमिः सदा ॥७९॥

Vajrōlyamabhyāsayōgō'yaṁ bhōgō yuktēpi muktidaḥ

tasmādatiprayatnēna kartavyō yōgimīḥ sadā

Те, кто владеют Ваджроли йогой, достигают освобождения.

Поэтому Йогину нужно изучать это усердно.

4.80.

आदौ रजः स्त्रियो योन्या यत्नेन विधिवत्सुधिः ।
आकुंच्य लिंगनालेन स्वशरीरे प्रवेशयेत् ॥८०॥
Ādau rajaḥ striyō yōn'yā yatnēna vidhivatsudhiḥ
ākuñcyā liṅganālēna svaśarīrē pravēśayēt

Сначала Раджах женщины, доступной по закону, проявляется выделениями во влагалище.
Потом напряженный пульсирующий Лингам надо ввести в тело для совокупления.

(Примечание переводчика:

Раджах – Принцип Страсти, стремления к расширению, проявляется в виде выделений на половых органах при овуляции и месячных у женщин.

Лингам – Принцип Назначения Смысла, конкретной реализации Раджах. Так же называется мужской половой орган).

4.81.

स्वकं बिंदुञ्च सम्बन्ध्य लिंगचालनमाचरेत् ।
दैवाच्चलति चेदूर्ध्वं निबद्धो योनिमुद्रया ॥८१॥
Svakaṁ binduñca sambandhya liṅgacālanamācarēt
daivāccalati cēdūrdhvē nibad'dhō yōnimudrayā

Собственную Бинду необходимо удерживать от истекания через Лингам.

Экстатический поток во время оргазма должен быть замкнут и перенаправлен внутрь и вверх Йонимудрой.

4.82.

वाममार्गेऽपि तद्विनदुं नीत्वा लिङ्गं निवारयेत् ।
झणमात्रं योनितो यः पुमांश्चालनमाचरेत् ॥८२॥
Vāmamārgēpi tadvinaduṁ nītvā liṅgaṁ nivārayēt
jhaṇamātraṁ yōnitō yah pumānścālanamācarēt

Тогда левозакрученный нисходящий путь по каналам Нади будет закрыт, а пульсация Лингама – Назначения и реализации Смысла примет обратный ход.

Таким же образом, и влагалище произведет втягивание.

4.83.

गुरुपदेशनो योगी हुंकारेण योनितः ।

अपानवायुमाकुंच्य बलादाकृष्य तद्रजः ॥८३॥

Gurupadeshano yōgī humhumkāreṇa yōnitah

apānavāyumākuñcya balādākṛṣya tadrajāḥ

Следуя наставлениям Гуру, Йоги стремятся к тому, чтобы действие втягивания Йони было согласовано с импульсами оргазма.

Применение Апанаваяу – принципа вдоха в себя, позволяет полностью исполнить втягивание Раджах.

4.84.

अनेन विधिना योगी क्षिप्रं योगस्य सद्धये ।

गव्यभुक् कुरुते योगी गुरुपादाब्जपूजकः ॥८४॥

Anēna vidhinā yōgī kṣipraṁ yōgasya sad'dhayē

gavyabhuk kurutē yōgī gurupādābjapūjakaḥ

Для Йогов соитие является методом йоги, упражнением,

Позволяющим поглощать свою сексуальную энергию, следуя наставлениям Гуру.

4.85.

बिन्दुर्विधुमयो ज्ञोयो रजः सूर्यमयस्तथा ।

उभयोर्मेलनं कर्ये स्वशरीरे प्रवेशयेत् ॥८५॥

Bindurvidhumayō jñōyō rajaḥ sūryamayastathā

ubhayōrmēlanaṁ karyē svaśarīrē pravēśayēt

Бинду – это восход, Раджах – это закат.

Они должны быть втянуты вверх внутри тела во время соития.

(Примечания переводчика. Бинду (बिन्दु) – точка, капля, суть. В математическом смысле – это нольмерный объект, самый малый носитель полной сути явления в максимальной концентрации. Также, это точка над лигатурой OM ॐ, обозначающей носовой звук. Также, этим словом обозначается семя, как мужское – сперма, так и женское – яйцеклетка).

4.86.

अहं बिन्दू रजः शक्तिरुभयोर्मेलनं यदा ।

योगिनां साधनावस्था भवेद्विद्व्यं वपुस्तदा ॥८६॥

Ahaṁ bindū rajaḥ śaktirubhayōrmēlanam yadā
yōginām sādhanāvasthā bhavēddivyaṁ vapustadā

Самоидентификация «Я» включает в себя и Бинду – Суть и Раджа – Форму. Общую Шакти – Энергию этого единства необходимо втянуть и поднять вверх.

Состояние бытия того, кто практикует йогу – это Состояние Обладания Дивным процессом бытия.

4.87.

मरणं बिन्दुपातेन जीवनं बिन्दुधारणे ।
तस्मादतिप्रयत्नेन कुरुते बिन्दुधारणम् ॥८७॥
Maraṇam bindupātēna jīvanam bindudhāraṇē
tasmādatiprayatnēna kurutē bindudhāraṇam

Умирание – это потеря Бинду, оживление – это удержание и концентрация Бинду.
Поэтому нужно совершать усилия по удержанию и концентрации Бинду.

4.88.

जायते म्रियते लोके बिन्दुना नत्र संशयः ।
एतज्ज्ञात्वा सदा योगि बिन्दुधारणमाचरेत् ॥८८॥
Jāyatē mriyatē lōkē bindunā natra sanśayaḥ
ētajjhātvā sadā yōgi bindudhāraṇamācarēt

Преодоление умирания с помощью удержания Бинду не свойственно людям от рождения.
Только Йоги практикуют удержание и концентрацию Бинду.

4.89.

सिद्धे बिन्दौ महायत्ने किं न सिध्यति भूतले ।
यस्य प्रसादान्महिमा ममाप्येताद्दशो भवेत् ॥८९॥
Sid'dhē bindau mahāyatnē kiṁ na sidhyati bhūtalē
yasya prasādānmahimā mamāpyētāddaśō bhavēt

После достижения умения удерживать Бинду, нет больше ничего, что стоило бы уметь.
Это дает великие награды и все желанные достижения.

4.90.

बिन्दुः करोति सर्वेषां सुखं दुःखं च संस्थितः ।

संसारिणां विमूढानां जरामरणशालिनाम् ॥९०॥

Binduḥ karōti sarvēṣāṁ sukhaṁ duḥkhaṁ ca sansthitaḥ

sansāriṇāṁ vimūḍhānāṁ jarāmaraṇaśālinām

Бинду – это источник исполнения всего счастливого и несчастного.

И только глупость является причиной рождения и смерти в этом мире.

4.91.

अयं च शांकरो योगो योगिनामुत्तमोत्तमः ॥९१॥

Ayaṁ ca śāṅkarō yōgō yōgināmuttamōttamaḥ

Поэтому, Я – Шанкара, Дающий счастье, а из всех видов йоги, эта йога – лучшая из лучших.

4.92.

अभ्यासात्सिद्धिमाप्नोति भोगयुक्तोऽपि मानवः ।

सकलः साधितार्थोऽपि सिद्धो भवति भूतले ॥९२॥

Abhyāsātsid'dhimāpnōti bhōgayuktōpi mānavaḥ

sakalaḥ sādhitārthōpi sid'dhō bhavati bhūtalē

Эта практика совмещает тренировку и удовольствие.

Постигнув это, практик достигает всего, что пожелает.

4.93.

भुत्का भोगानशेषान् वै योगोनानेन निश्चितम् ।

अनेन सकला सिद्धिर्योगिनां भवतिध्रुवम् ।

सुखभोगेन महता तस्मादेनं समभ्यसेत् ॥९३॥

Bhuttkā bhōgānaśēṣān vai yōgōnānēna niśvitaṁ

anēna sakalā sid'dhiryōgināṁ bhavatidhruvaṁ

sukhabhōgōna mahatā tasmādēnaṁ samabhyasēt

Благодаря этой практике

Тот, кто уверенно практикует эту йогу и устойчив в достижениях,
Получит и достижения, и удовольствие.

4.94.

सहजोल्यमरोली च वज्रोल्या भेदतो भवेत् ।

येन केन प्रकारेण बिन्दुं योगि प्रधारयेत् ॥९४॥

Sahajōlyamarōlī ca vajrōlyā bhēdatō bhavēt

yēna kēna prakārēṇa bindum yōgi pradhārayēt

Сахаджроли и Амароли – это различные виды Ваджроли.

Этими путями Йоги поглощают Бинду.

4.95.

दैवाच्चलति चेद्वेगे मेलनं चन्द्रसूर्ययोः ।

अमरोलिरियं प्रोक्ता लिंगनालेन शोषयेत् ॥९५॥

Daivāccalati cēdvēgē mēlanam candrasūryayōḥ

amarōliriyam prōktā liṅganālēna śōṣayēt

Удержание внутри себя сексуального возбуждения и объединение внутри своего тела
Луны и Сурьи

Называется – Амароли, Бессмертие, при котором волна пульсации Лингама должна быть
направлена снаружи внутрь, в себя и поднята вверх.

4.96.

गतं बिन्दुं स्वकं योगि बन्धयेद्योनिमुद्रया ।

सहजोलीयं प्रोक्ता सर्वतन्त्रेषु गोपिता ॥९६॥

Gatam bindum svakam yōgi bandhayēdyōnimudrayā

sahajrōliyam prōktā sarvatantreṣu gōpitā

Удерживание, втягивание и поглощение Йогиней своей ниспадающей Бинду с помощью
Йонимудры –

Это Сахаджроли, самая скрытная из всех практик.

4.97.

संज्ञाभेदाद्भवेभेदः कार्ये तुल्यगतिर्यदि ।

तस्मात्सर्वप्रयत्नेन साध्यते योगिभिः तदा ॥९७॥

Saṅghābhēdādbhavēbhēdaḥ kāryē tulyagatiryadi
tasmātsarvaprayatnēna sādhyatē yōgibhiḥ tadā

Эти действия различны по виду, но одинаковы по результату.
Обе эти практики Йоги должны тренировать усердно.

4.98.

अयं योगो मया प्रोक्तो भक्तानां स्नेहतः प्रिये ।
गोपनीयः प्रयत्नेन न देयो यस्य कस्य चित् ॥९८॥
Ayaṁ yōgō mayā prōktō bhaktānāṁ strēhataḥ priyē
gōpanīyaḥ prayatnēna na dēyō yasya kasya cit

Эти упражнения йоги предназначены для удовлетворения преданных мне.
Тайные эти упражнения не должны быть переданы никому другому.

4.99.

एतद्गह्यतमं गुह्यं न भूतं न भविष्यति ।
तस्मादेतत्प्रयत्नेन गोपनीयं सदा बुधैः ॥९९॥
Ētadgahyatamaṁ guhyaṁ na bhūtaṁ na bhaviṣyati
tasmādētatprayatnēna gōpanīyaṁ sadā budhaiḥ

Нет ничего более сокровенного, никогда не было и никогда не будет.
Практики эти всегда хранятся Разумными в тайне.

4.100.

स्वमूत्रोत्सर्गकाले यो बलादाकृष्य वायुना ।
स्तोकं स्तोकं त्यजेन्मूत्रमूर्ध्वमाकृष्य तत्पुनः ॥१००॥
Svamūtrōtsargakālē yō balādākṛṣya vāyunā
stōkaṁ stōkaṁ tyajēnmūtramūrdhvamākṛṣya tatpunaḥ

Мочеиспускание удаляет избыточные и остаточные продукты после практики.
Между импульсами при мочеиспускании следует делать короткое втягивание вверх.

4.101.

गुरुपदिष्टमार्गेण प्रत्यहं यः समाचरेत् ।

बिन्दुसिद्धिर्भवेत्तस्य महासिद्धिप्रदायिका ॥१०१॥

Gurupadiṣṭamārgēṇa pratyaham yaḥ samācarēt

bindusid'dhirbhavēttasya mahāsid'dhipradāyikā

Если Учитель передает путь прямого восприятия на практике,

Тогда умение поглощения и втягивания Бинду будет достигнуто, и будут обретены
Махасиддхи – Величайшие Достижения.

4.102.

षण्मासमभ्यसेद्यो वै प्रत्यहं गुरुशिक्षया ।

शतांगनेऽपि भोगेऽपि तस्य बिन्दुर्न नश्यति ॥१०२॥

Ṣaṇmāsamabhyasēdyō vai pratyaham guruśikṣayā

śatāṅganēpi bhōgēpi tasya bindurna naśyati

Ежедневная практика в течение полугода под руководством Учителя

Позволит даже после сотен совокуплений удерживать Бинду в себе.

4.103.

सिद्धिं बिन्दौ महायत्ने किं न सिध्यति पार्वति ।

ईशत्वं यत्प्रसादेन ममापि दुर्लभं भवेत् ॥१०३॥

Sid'dhi bindau mahāyatnē kiṁ na sidhyati pārvati

īśatvaṁ yatprasādēna mamāpi durlabham bhavēt

Умение втягивать обратно и поглощать Бинду требует больших усилий и не достижимо, о,
Парвати.

Лишь Источник Бытия может предоставить для питья этот драгоценный нектар.

अथ शक्तिचालनमुद्रा ।

Atha śakticālanamudrā

Шактичалана

4.104.

आधारकमले सुप्तां चालयेत्कुण्डलीं दृढाम् ।

अपानवायुमारुह्य बलादाकृष्य बुद्धिमान् ।
शक्तिचालनमुद्रेयं सर्वशक्तिप्रदायिनी ॥१०४॥
Ādhāarakamalē suptām cālayētkuṇḍalīm dṛḍhām
apānavāyumāruhya balādākṛṣya bud'dhimān
śakticālanamudrēyaṁ sarvaśāktipradāyinī

Из Корневого Лотоса – Адхары поднимай Кундалини с помощью
Задержки дыхания после выдоха – Апанавая и поджимания и втягивания мочеполовой
системы вплоть до мочевого пузыря.
Это – Шактичалана Мудра, подательница всех Шакти – Энергий Бытия.

4.105.
शक्तिचालनमेवं हि प्रत्यहं यः समाचरेत् ।
आयुर्भूद्धिर्भवेत्तस्य रोगाणां च विनाशनम् ॥१०५॥
Śakticālanamēvaṁ hi pratyahaṁ yaḥ samācarēt
āyurbhūd'dhirbhavēttasya rōgāṇāṁ ca vināśanam

Эта Шактичалана производит подъем вверх импульса творческой инициативы,
Излечивает недуги и избавляет от инфекций.

4.106.
विहाय निद्रां भुजगी स्वयमूर्ध्वं भवेत्खलु ।
तस्मादभ्यासनं कार्यं योगिना सिद्धमिच्छता ॥१०६॥
Vihāya nidrām bhujagī svayamūrdhvaṁ bhavētkhalu
tasmādabhyāsanam kāryam yōginā sid'dhamicchatā

Это – естественное потягивание, которое происходит само собой после пробуждения ото
сна.

Сознательное исполнение этой позы приносит Йогинам достижение удовлетворения.

4.107.
यः करोति सदाभ्यासं शक्तिचालनमुत्तमम् ।
येन विग्रहसिद्धिः स्यदणिमादिगुणप्रदा ।
गुरूपदेशविधिना तस्य मृत्युभयं कुतः ॥१०७॥
Yaḥ karōti sadābhyāsaṁ śakticālanamuttamam

yēna vighrahasid'dhiḥ syadaṇimādiguṇapradā
gurūpadēśavidhinā tasya mṛtyubhayaṁ kutaḥ

Тот, кто практикует Шактичалану правильно,

Тот достигает Виграха сиддхи – владения пространственными метриками своего тела и преодолевает влияние Гун – качеств природы.

Следуя наставлениям Учителя, он преодолевает страх смерти.

4.108.

मुहूर्तद्वयपर्यन्तं विधिना शक्तिनाशनम् ।

यः करोति प्रयत्नेन तस्य सिद्धिरदूरतः ।

युक्तासनेन कर्तव्यं योगिभिः शक्तिचालनम् ॥१०८॥

Muhūrtadvayaparyantaṁ vidhinā śaktināśanam

yaḥ karōti prayatnēna tasya sid'dhiradūrataḥ

yuktāsanēna kartavyaṁ yōgibhiḥ śakticālanam

Поглощение Шакти даже в течение всего двух мгновений,

Исполненное со всем необходимым усердием, дает полный результат.

Поэтому Йоги, избрав подходящую позицию – Асану, практикуют Шактичалану.

4.109.

एतत्सुमुद्रादशकं न भूतं न भविष्यति ।

एकैकाभ्यासने सिद्धिः सिद्धो भवति नान्यथा ॥१०९॥

Ētatsumudrādaśakaṁ na bhūtaṁ na bhaviṣyati

ēkaikābhyāsanē sid'dhiḥ sid'dhō bhavati nān'yathā

Нет ничего лучше, чем эти десять Мудр, ни в прошлом, ни в будущем.

Используя любую из них для обретения совершенства, можешь добиться полного успеха.

4.110.

इति श्रीशिवसंहितायां हरगौरीसवादे मुद्राकथनं ॥११०॥

Iti śrīśivasanhitāyāṁ haragaurīsavādē mudrākathanam

Так в Шри Шива самхите описаны Мудры.

इति चतुर्थः पटलः

Iti caturthaḥ paṭalaḥ

Это четвертая часть.

Часть пятая

अथ पञ्चमपटलः ।

Atha pañcamapaṭalaḥ

Часть пятая

5.1.

श्रीदेव्युवाच ।

ब्रूहि मे वाक्यमीशान परमार्थधियं प्रति ।

ये विघ्नाः सन्ति लोकानां वद मे प्रिय शंकर ॥१॥

śrīdēvyuvāca

brūhi mē vākyamīśāna paramārthadhiyaṁ prati

yē vighnāḥ santi lōkānām vada mē priya śaṅkara

Шри Деви сказала:

– Расскажи, поведай для тех, кто устремляется разумом за пределы,

О препятствиях на их пути, о, любимый мой, Шанкара.

5.2.

ईश्वर उवाच ।

शृणु देवि प्रवक्ष्यामि यथा विघ्नाः स्थिताः सदा ।

मुक्तिं प्रति नराणां च भोगः परमबन्धनः ॥२॥

Īśvara uvāca

Śṛṇu dēvi pravakṣyāmi yathā vighnāḥ sthitāḥ sadā

muktim prati narāṇām ca bhōgaḥ paramabandhanaḥ

Ишвара сказал:

– Слушай, Девы, мой рассказ о том, что препятствует практике.

Свобода принадлежит тому, кто держит наслаждения под тотальным контролем.

अथ भोगरूपयोगविघ्नविद्याकथनम् ।

Atha bhōgarūpayōgavighnavidyākathanam

Описание аспектов Бхога Рупа, в которых происходят искажения йоги.

(Бхога Рупа – это ограничительные параметры Бхога – Наслаждений)

5.3.

नारी शय्यासनं वस्त्रं धनमस्य विडम्बनम् ।

ताम्बूलभक्षणनानि राज्यैश्वर्यविभूतयः ।

हैमं रौप्यं तथा ताम्रं रत्नं चागुरुधेनवः ।

पाण्डित्यं वेदशास्त्राणि नृत्यं गीतं विभूषणम् ।

वंशी वीणा मृदङ्गाश्च गर्जद्गजश्चाश्ववाहनम् ।

दारापत्यानि विषया विघ्ना एते प्रकीर्तिताः ।

भोगरूपा इमे विघ्ना धर्मरूपानिमान् शृणु ॥३॥

Nārī śayyāsanaṁ vastraṁ dhanamasya viḍambanam

tāmbūlabhakṣaṇanāni rājyaiśvarya vibhūtayaḥ

haimaṁ raupyaṁ tathā tāmraṁ ratraṁ cāgurudhēnavaḥ

pāṇḍityaṁ vēdaśāstrāṇi nṛtyaṁ gītaṁ vibhūṣaṇam

vanśī vīṇā mṛdaṅgāśca gajēndraścāśvavāhanam

dārāpatyāni viṣayā vighnā ētē prakīrtitāḥ

bhōgarūpā imē vighnā dharmarūpānimān śṛṇu

Женщины, роскошные кровати, сиденья и одежды, богатство, веселье и бестолковое расточительство,

Употребление стимулирующих веществ, государственная власть,

Также скот, деньги, наставничество,

Образованность и обученность Ведам и Шастрам, также танцы, пение и украшения,

Роскошные повозки и музыкальные инструменты, такие как свирель, вина и мриданга,

Посредничество при разрешении споров –

Все это аспекты Бхога Рупа, в которых могут происходить искажения. Теперь послушай о подобном в Дхарма Рупа.

अथ धर्मरूपयोगविघ्नकथनम् ।

Atha dharmarūpayōgavighnakathanam

Описание аспектов Дхарма Рупа, в которых происходят искажения йоги.

(Дхарма Рупа – это ограничительные параметры Дхармы – Необходимых потребностей).

5.4.

स्नानं पूजाविधिर्होमं तथा मोक्षमयी स्थितिः ।

वतोपवासनियम मौनमिन्द्रियनिग्रहः ।

ध्येयो ध्यानं तथा मन्त्रो दानं ख्यातिर्दिशासु च ।

वापीकूपतडागादिप्रासादारामकल्पना ।

यशं चान्द्रायणं कच्छूं तीर्थानि विविधानि च ।

दृश्यन्ते च इमे विघ्ना धर्मरूपेण संस्थिताः ॥४॥

Snānaṁ pūjāvidhir'hōmaṁ tathā mōkṣamayī sthitiḥ

vatōpavāsaniyama maunamindriyanigrahaḥ

dhyēyō dhyānaṁ tathā mantrō dānaṁ khyātirdiśāsu ca

vāpīkūpataḍāgādiprāsādārāmakalpanā

yaśaṁ cāndrāyaṇaṁ kacchūṁ tīrthāni vividhāni ca

dr̥śyantē ca imē vighnā dharmarūpēṇa sansthitāḥ

Омовения, священные ритуалы, желание освобождения,

Соблюдение правил и предписаний, контроль чувств,

Объекты для дхьяны – медитации, пение мантр, прославленность,

Всепрощение и милосердие,

Овладение Чандраяной – Лунной технологией, перемещающей разум в ментальном пространстве, а также паломничество –

Это всё аспекты Дхарма Рупа, в которых могут происходить искажения.

अथ ज्ञानरूपयोगविघ्नकथनम् ।

Atha jñānarūpayōgavighnakathanam

Описание аспектов Джняна Рупа, в которых происходят искажения йоги.

(Джняна Рупа – это ограничительные параметры Джняна – Знания).

5.5

यत्तु विघ्नं भवेज्ज्ञानं कथयामि वरानने ।

गोमुखं स्वासनं कृत्वा धौतिप्रक्षालनं च तत् ।

नाडीसञ्चारविज्ञानं प्रत्याहारनिरोधनम् ।

कुक्षिसंचालनं क्षिप्रं प्रवेश इन्द्रियाध्वना ।

नाडीकर्माणि कल्याणि भोजनं श्रूयतां मम ॥५॥

Yattu vighnaṁ bhavējñānaṁ kathayāmi varānanē

gōmukhaṁ svāsaṇaṁ kṛtvā dhautiprakṣālaṇaṁ ca tat

nāḍīsañcāravijñānaṁ pratyāhāranirōdhanam

kukṣisañcālaṇaṁ kṣipraṁ pravēśa indriyādhvanā

nāḍīkarmāṇi kalyāṇi bhōjanaṁ śrūyatām mama

Сейчас расскажу об искажениях, могущих происходить из Знаний.

Сидение в Гомукхасане, практикование Дхаути – Очищения и Гигиены,

Процесс постижения потоков Нади, практикование Пратьяхары – системы самоконтроля,

Стремление ощутить ось симметрии вибраций в гармонии звучания чувств,

А также овладение действием потоков Нади. Теперь, о Благая Кальяни, послушай об искажениях в питании.

5.6.

नवधातुरसं छिन्धि शुण्ठिकास्ताडयेत् पुनः ।

एककालं समाधिः स्याल्लिङ्गभूतमिदं शृणु ॥६॥

Navadhāturasam chindhi śuṇṭhikāstāḍayēt punaḥ

ēkakālaṁ samādhīḥ syāllīṅgabhūtamidaṁ śṛṇu

Мнение о том, что употребление внутрь через какое-либо из девяти отверстий тела специального питания

Для обретения первичного Самадхи – это ошибка.

5.7.

सङ्गमं गच्छ साधूनां सङ्कोचं भज दुर्जनात् ।

प्रवेशनिर्गमे वायोर्गुरुलक्षं विलोकयेत् ॥७॥

Saṅgamaṁ gaccha sādḥūnāṁ saṅkōcaṁ bhaja durjanāt

pravēśanirgamē vāyōrgurulakṣaṁ vilōkayēt

Общение с благородными и необщение с подлыми – это ошибка.
Определение качества вдоха и выдоха – это бесполезное занятие.

5.8.

पिण्डस्थं रूपसंस्थञ्च रूपस्थं रूपवर्जितम् ।

ब्रह्मैतस्मिन्मतावस्था हृदयं च प्रशाम्यति ।

इत्येते कथिता विघ्ना ज्ञानरूपे व्यवस्थिताः ॥८॥

Piṇḍasthaṁ rūpasansthañca rūpasthaṁ rūpavarjitam

brahmaitasminmatāvasthā hṛdayaṁ ca praśāmyati

ityētē kathitā vighnā jñānarūpē vyavasthitāḥ

Учение о разных форматах параметров бытия, существовании или несуществовании
форматов параметров,

Что состояние Брахмана – это всё, или что он в середине, в сердце всего –

Это всё ошибочный формат параметров систематического знания.

अथ चतुर्विधयोगकथनम् ।

Atha caturvidhayōgakathanam

Четыре вида йоги

5.9.

मन्त्रयोगो हठश्चैव लययोगस्तृतीयकः ।

चतुर्थो राजयोगः स्यात्स द्विधाभाववर्जितः ॥९॥

Mantrayōgō haṭhaścaiva layayōgastr̥tīyakaḥ

caturthō rājayōgaḥ syātsa dvidhābhāvavarjitaḥ

Есть Мантра йога, Хатха, также Лайя йога,

А четвёртая – Раджа йога, преодолевающая двойственность.

5.10.

चतुर्धा साधको ज्ञेयो मृदुमध्याधिमात्रकाः ।

अधिमात्रतमः श्रेष्ठो भवाब्धौ लघनक्षमः ॥१०॥

Caturdhā sādhaḥko jñēyō mṛdumadhyādhimātrakāḥ

adhimātratamaḥ śrēṣṭhō bhavābdhau laṅghanakṣamaḥ

Есть четыре вида Садхаков – Практиков: со слабым усердием, с умеренным усердием, сильным усердием,

И очень сильным усердием, способным преодолевать всё.

अथ मृदुसाधकलक्षणम् ।

Atha mṛdusādhakalakṣaṇam

Мридуматра садхака – Практик со слабым усердием

5.11.

मन्दोत्साही सुसंमूढे व्याधिस्थो गुरुदूषकः ।

लोभी पापमतिश्चैव बहवाशी वनिताश्रयः ।

चपलः कातरो रोगी पराधीनोऽतिनिष्ठुरः ।

मंदाचारो मन्दवीर्यो ज्ञातव्यो मृदुमानवः ।

द्वादशाब्दे भवेत्सिद्धिरेतस्य यत्नतः परम् ।

मन्त्रयोगाधिकारी स ज्ञातव्यो गुरुणा ध्रुवम् ॥११॥

Mandōtsāhī susammūḍhē vyādhisthō gurudūṣakaḥ

lōbhī pāpamatiścaiva bahvāśī vanitāśrayaḥ

capalaḥ kātarō rōgī parādhīnōtiniṣṭhuraḥ

mandācārō mandavīryō jñātavyō mṛdumānavaḥ

dvādaśābdē bhavētsid'dhirētasya yatnataḥ param

mantrayōgādhikārī sa jñātavyō guruṇā dhruvam

Медлительный заносчивый дурачок, болезненный, ищущий недостатки у Учителя,

Жадный, привыкший к своим искажениям, любящий сладкое, инфантильный,

Капризный, пугливый, нуждающийся в лечении и подчинении,

Тугодум с плохой наследственностью и слабой половой потенцией, забывчивый и слабый,

Такой даже за двадцать лет сможет достичь успеха, лишь, с большим трудом,

Практикуя Мантра йогу под постоянным наблюдением Учителя.

अथ मध्यामात्रसाधकलक्षणम् ।

Atha madhyāmātrasādhakalakṣaṇam

Мадхьяматра садхака – Практик с умеренным усердием

5.12.

समबुद्धिः क्षमायुक्तः पुण्याकांक्षी प्रियंवदः ।

मध्यस्थः सर्वकार्येषु सामान्यः स्यान्न संशयः ।

एतज्ज्ञात्वैव गुरुभिर्दीयते मुक्तितो लयः ॥१२॥

Samabud'dhiḥ kṣamāyuktaḥ puṇyākāṅkṣī priyanvadaḥ

madhyasthaḥ sarvakāryeṣu sāmān'yaḥ syānna sanśayaḥ

ētajjñātvaiḥ gurubhirdīyatē muktitō layaḥ

Здравомыслящий, милосердный, благожелательный, приятный в общении,

Посредник, разносторонний, полезный для других, скромный и сдержанный,

Благодарный Учителю освободится с помощью Лайя – Растворения во всеобъемлющем ритме вероятностей, в Молчании.

अथ अधिमात्रसाधकलक्षणम् ।

Atha adhimātrasādhakalakṣaṇam

Адхиматра садхака – Практик с сильным усердием

5.13.

स्थिरबुद्धिर्लये युक्तः स्वाधीनो वीर्यवानपि ।

महाशयो दयायुक्तः क्षमावान् सत्यवानपि ।

शूरो वयस्थः श्रद्धावान् गुरुपादाब्जपूजकः ।

योगाभ्यासरतश्चैव ज्ञातव्यश्चाधिमात्रकः ।

एतस्य सिद्धिः षडवर्षैर्भवेदभ्यासयोगतः ।

एतस्मै दीयते धीरो हठयोगश्च साङ्गतः ॥१३॥

Sthirabud'dhirlayē yuktaḥ svādhīnō vīryavānapi

mahāśayō dayāyuktaḥ kṣamāvān satyavānapi

śūrō vayasthaḥ śrad'dhāvān gurupādābjapūjakaḥ

yōgābhyaśarataścaiva jñātavyaścādhimātrakaḥ

ētasya sid'dhiḥ ṣaḍavarṣairbhavēdabhyāsayōgataḥ

ētasmai dīyatē dhīrō haṭhayōgaśca sāṅgataḥ

Стабильный разум, встроенный внутренним Молчанием в Лайя – всеобъемлющий ритм вероятностей, самостоятельный, с хорошей наследственностью и сильной половой потенцией,

Великодушный, милосердный, всепрощающий, искренний,

Опытный и справедливый, уверенный, почтительный к своему Учителю,

Постоянно и систематически практикующий йогу, исследующий и постигающий неизвестное ранее,

Практикующий правильно, за шесть лет достигает успеха.

Он способен легко и последовательно практиковать Хатха йогу.

अथ अधिमात्रतमसाधकलक्षणम् ।

Atha adhimātratamasādhakalakṣaṇam

Адхиматратама садхака – Практик с очень сильным усердием

5.14.

महावीर्यान्वितोत्साही मनोज्ञः शौर्यवानपि ।

शास्त्रज्ञोऽभ्यासशीलश्च निर्मोहश्च निराकुलः ।

नवयौवनसम्पन्नो मिताहारी जितेंद्रियः ।

निर्भयश्च शुचिर्दक्षो दाता सर्वजनाश्रयः ।

अधिकारी स्थिरो धीमान् यथेच्छावस्थितः क्षमी ।

सुशीलो धर्मचारी च गुप्तचेष्टः प्रियंवदं ।

शास्त्रविश्वाससम्पन्नो देवतागुरुपूजकः ।

जनसङ्गविरक्तश्च महाव्याधिविवर्जितः ।

अधिमात्रतरो ज्ञेयः सर्वयोगस्य साधकः ।

त्रिभिस्संवत्सरैः सिद्धिरेतस्य नात्र संशयः ।

सर्वयोगाधिकारी स नात्र कार्या विचारणा ॥१४॥

Mahāvīryānvitōtsāhī manōjñāḥ śauryavānapi

śāstrajñōbhyaśaśīlaśca nirmōhaśca nirākulaḥ

navayauvanasampannō mitāhārī jitēndriyaḥ

nirbhayaśca śucirdakṣō dātā sarvajanāśrayaḥ

adhikārī sthirō dhīmān yathēcchāvasthitaḥ kṣamī

suśīlō dharmacārī ca guptacēṣṭaḥ priyanvadam

śāstraviśvāsasampannō dēvatāgurupūjakaḥ

janasaṅgavirakṭaśca mahāvvyādhivivarjitaḥ
adhimātratarō jñēyaḥ sarvayōgasya sādhaḥ
tribhis'sanvatsaraiḥ sid'dhirētasya nātra saṁśayaḥ
sarvayōgādhikārī sa nātra kāryā vicāraṇā

Обладатель идеальной наследственности и сильной потенции, красивый, инициативный,
Ученый мудрец, знающий Шастры, настойчивый и невозмутимый,
С ранней юности воздержанный в еде и контролирующий свои чувства,
Бесстрашный, с ясным взором, милосердный и помогающий всем,
Способный, безмятежный, умеющий прощать там, где это уместно,
Миролюбивый, соблюдающий Дхарму, умеющий хранить секреты,
Опирающийся на достоверную информацию, почитающий Учителя,
Избегающий общественной суеты, свободный от болезненности,
Постигший Адхиматру, практикует все виды Йоги.
Он за три года усердной практики способен достичь наивысшего успеха.
Ему доступны все виды йоги. И это, несомненно.

अथ प्रतीकोपासनम् ।
Atha pratikōpāsanam

Пратикопасана – проекция образа, символа

5.15.

प्रतीकोपासना कार्या दृष्टादृष्टफलप्रदा ।
पुनाती दर्शनादत्र नात्र कार्या विचारणा ॥१५॥
Pratikōpāsanā kāryā dṛṣṭādrṣṭaphalapradā
punātī darśanādatra nātra kāryā vicāraṇā

Пратикопасана – это практика Видения высших причин и смыслов событий, явлений и
объектов, различных композиций состояний бытия,
Позволяющая их воспринимать посредством ментального созерцания.

5.16.

गाढातपे स्वप्रतिबिम्बितेश्वरं निरीक्ष्य विस्फारितलोचनद्वयम् ।

यदा नभः पश्यति स्वप्रतीकं नभोऽङ्गणे तत्क्षणमेव पश्यति ॥१६॥

Gāḍhātapē svapratibimbitēśvaraṁ nirīkṣya visphāritālōcanadvayam

yadā nabhaḥ paśyati svapratikaṁ nabhōṅgaṇē tatksaṇamēva paśyati

Ощुти внутренний жар пламени Собственной Композиции состояний бытия, потом вообрази, спроецируй на него образ Ишвары – Всеобъемлющего Источника существования. При правильном исполнении твой взгляд расфокусируется, растягивая зрительное восприятие по всему пространству.

Каждый раз, когда в обычном пространстве исполняется проекция на себя этого образа, то мгновенно происходит прямая и непосредственная связь с пространством Анга – Изначального Первородного пламени.

5.17.

प्रत्यहं पश्यते यो वै स्वप्रतीकं नभोऽङ्गणे ।

आयुर्वृद्धिर्भवेत्तस्य न मृत्युः स्यात्कदाचन ॥१७॥

Pratyaham paśyatē yō vai svapratikaṁ nabhōṅgaṇē

āyurvṛd'dhirbhavēttasya na mṛtyuḥ syātkadācana

Систематическое практикование проекции образа пространства Анга – Изначального Первородного пламени – на себя

Замедляет процессы старения и позволяет избежать смерти.

5.18.

यदा पश्यति सम्पूर्णं स्वप्रतीकं नभोऽङ्गणे ।

तदा जयं सभायां चयुद्धे निर्जित्य सञ्चरेत् ॥१८॥

Yadā paśyati sampūrṇaṁ svapratikaṁ nabhōṅgaṇē

tadā jayaṁ sabhāyāṁ cayud'dhē nirjitya sañcarēt

Когда становится полностью освоена проекция образа пространства Анга – Изначального Первородного пламени –

Тогда обретается беспредельность и вездесущность.

5.19.

यः करोति सदाभ्यासं चात्मानं वन्दते परम् ।

पूर्णानन्दैकपुरुषं स्वप्रतीकप्रसादतः ॥१९॥

Yaḥ karōti sadābhyāsaṁ cātmānaṁ vandatē param

pūrṇānandaikapuruṣaṁ svapratikaprasādataḥ

Тот, кто практикует постоянно осознание Высшего Атмана,
Становится полностью счастливым, получив умение такого проецирования.

5.20.

यात्राकाले विवाहे च शुभे कर्मणि सङ्कटे ।
पापक्षये पुण्यवृद्धौ प्रतीकोपासनं चरेत् ॥२०॥
Yātrākālē vivāhē ca śubhē karmaṇi saṅkaṭē
pāpakṣayē puṇyavṛd'dhau pratīkōpāsanaṁ carēt

При путешествиях, женитьбе, удачных и неудачных делах,
При пороках и при беспорочности следует практиковать Пратикопасану – Проекцию
образа.

5.21.

निरन्तरकृताभ्यासादन्तरे पश्यति ध्रुवम् ।
तदा मुक्तिमवाप्नोति योगी नियतमानसः ॥२१॥
Nirantarakṛtābhyāsāntarē paśyati dhruvam
tadā muktimavāpnōti yōgī niyatamānasaḥ

Если эта практика будет исполняться систематически и с усердием,
То Йогин освободится, и его мышление станет безмятежным.

अथ प्रत्याहारासनम् ।
Atha pratyāhārāsanam
Пратъяхарасана – практика отстраненности

5.22.

अंगुष्ठाभ्यामुभे श्रोत्रे तर्जनीभ्यां द्विलोचने ।
नासारन्ध्रे च मध्याभ्यामनामाभ्यां मुखं दृढम् ।
निरुध्य मारुतं योगी यदैव कुरुते भृशम् ।
तदा तत्क्षणमातत्मानं ज्योतीरूपं स पश्यति ॥२२॥
Aṅguṣṭhābhyāmubhē śrōtrē tarjanībhyāṁ dvilōcanē
nāsārandhrē ca madhyābhyāmanāmābhyāṁ mukhaṁ dṛḍham

nirudhya mārutaṁ yōgī yadaiva kurutē bhṛśam
tadā tatkṣaṇamātmānaṁ jyōtīrūpaṁ sa paśyati

Большими пальцами рук закрой уши, указательными пальцами закрой оба глаза,
Нос закрой средними пальцами, а безымянными закрой рот.

Йогин, таким образом, ограничивает дыхание,

И в этот момент он ощущает Атмана прямо и непосредственно в виде всепроницающего сияния.

5.23.

तत्तेजो दृश्यते येन क्षणमात्रं निराकुलम् ।

सर्वपापविनिर्मुक्तः स याति परमां गतिम् ॥२३॥

Tattējō dṛśyatē yēna kṣaṇamātraṁ nirākulam

sarvapāpavinirmuktaḥ sa yāti paramāṁ gatim

Увидев это сияние даже на одно мгновение,

Освободишься от всех пороков и пойдешь по Запредельному Пути.

5.24.

निरन्तरकृताभ्यासाद्योगी विगतकल्मयः ।

सर्वदेहादि विस्मृत्य तदभिन्नः स्वयं गतः ॥२४॥

Nirantarakṛtābhyāsādyōgī vigatakalmayaḥ

sarvadēhādi vismṛtya tadabhinnaḥ svayaṁ gataḥ

Систематически и непрерывно практикуя это, Йогин выходит за пределы времени,

Отстраняется от всего, что подвержено умиранию и движется сам собой по своему пути.

5.25.

यः करोति सदाभ्यासं गुप्ताचारेण मानवः ।

स वै ब्रह्मविलीनः स्यात्पापकर्मरतो यदि ॥२५॥

Yaḥ karōti sadābhyāsaṁ mānavaḥ

sa vai brahmavilīnaḥ syātpāpakarmaratō yadi

Тот, кто усердно практикует это в уединении,

Тот сливается с Брахманом, а пороки и искажения ему больше не мешают.

5.26.

गोपनीयः प्रयत्नेन सद्यः प्रत्ययकारकः ।

निर्वाणदायको लोके योगोऽयं मम वल्लभः ।

नादः संजायते तस्य क्रमेणाभ्यासतश्च यः ॥२६॥

Gōpanīyaḥ prayatnēna sadyaḥ pratyayakāraḥ
nirvāṇadāyakō lōkē yōgōyaṁ mama vallabhaḥ
nādaḥ sañjāyatē tasya kramēṇābhyāsataśca yaḥ

Тайная, скрытная практика этой отстраненности,

Приводит к Нирване с помощью системы йоги, которую я очень люблю.

Вероятностные потоки Нада становятся слышимы с помощью этой практики.

5.27.

मत्तभृङ्गवेणुवीणसदृशः प्रथमो ध्वनिः ।

एवमभ्यासतः पश्चात् संसारध्वान्तनाशनम् ।

घण्टानादसमः पश्चात् ध्वनिर्मेघरवोपमः ।

ध्वनौ तस्मिन्मनो दत्त्वा यदा तिष्ठति निर्भयः ।

तदा संजायते तस्य लयस्य मम वल्लभे ॥२७॥

Mattabhṛṅgavēṇuvīṇasadṛśaḥ prathamō dhvaniḥ
ēvamabhyāsataḥ paścāt sansāradhvāntanāśanam
ghaṇṭānādasamaḥ paścāt dhvanirmēgharavōpamaḥ
dhvanau tasminmanō dattvā yadā tiṣṭhati nirbhayaḥ
tadā sañjāyatē tasya layasya mama vallabhē

Первый звук будет похожим на жужжание пчелы.

После этого, звуки сансары – мира перерождений – исчезнут.

Потом услышишь звук вибраций потоков Нада во всем диапазоне – от колокольчиков, до громового рокота.

Когда внимание на этом звуке зафиксируется,

Тогда достигается любимое мною растворение в молчании.

5.28.

तत्र नादे यदा चित्तं रमते योगिनो भृशम् ।

विस्मृत्य सकलं बाह्यं नादेन सह शाम्यति ॥२८॥

Tatra nādē yadā cittam ramatē yōginō bhṛśam

vismṛtya sakalam bāhyam nādēna saha śāmyat

Когда сияющий Йогин объемлет сознанием всю систему состояний потоков Нади,
Тогда все внешнее, подверженное умиранию, видится как вибрация – дрожание
совокупных потоков вероятностей.

5.29.

एतदभ्यासयोगेन जित्वा सम्यक् गुणान् बहून् ।

सर्वारम्भपरित्यागी चिदाकाशे विलीयते ॥२९॥

Ētadabhyāsayōgēna jitvā samyak guṇān bahūn

sarvārambhaparityāgī cidākāśē vilīyatē

Йогин этой практикой побеждает в себе злобность, добродушие и безразличие,
Освободившись от всех состояний бытия, Растворяется Молчанием в Чит Акаша –
Осознанном Акаша.

5.30.

नासनं सिद्धसदृशं न कुम्भसदृशं बलम् ।

न खेचरीसमा मुद्रा न नादसदृशो लयः ॥३०॥

Nāsanam sid'dhasadṛśam na kumbhasadṛśam balam

na khēcarīsamā mudrā na nādasadṛśō layaḥ

Нет асаны, сравнимой с Сиддхасаной, нет силы, подобной Кумбхаке,

Нет мудры, сравнимой с Кхечари, нет Лайи – Растворения, сравнимого с Молчанием
потоков Нада.

अथ संन्यसकथनम् ।

Atha sann'yasakathanam

Санньяса

5.31.

इदानीं कथयिष्यामि मुक्तस्यानुभवं प्रिये ।

यज्ज्ञात्वा लभते मुक्तिं पापयुक्तोपि साधकः ॥३१॥

Idānīm kathayiṣyāmi muktasyānubhavaṁ priyē
yajjñātvā labhatē muktiṁ pāpayuktōpi sādhaḥ

Итак, скажу тебе, милая моя возлюбленная,

Что вполне может достичь освобождения даже тот практик, который полностью заполнен искажениями и пороками.

5.32.

समभ्यर्च्येश्वरं सम्यक् कृत्वा च योगमुत्तमम् ।
बाह्णीयात्सुस्थितो भूत्वा गुरुं सन्तोष्य बुद्धिमान् ॥३२॥
Samabhyarcyēśvaraṁ samyak kṛtvā ca yōgamuttamam
bāhñiyātsusthitō bhūtvā guruṁ santōṣya bud'dhimān

Уподобившись Древнему Ишваре – Истоку бытия, он, правильно постигая суть йоги,
Сохраняя правильную геометрию тела, с помощью Учителя обретёт мудрость
уравновешенности и удовлетворённости.

5.33.

जीवादि सकलं वस्तु दत्त्वा योगविदं गुरुम् ।
सन्तोष्यातिप्रयत्नेन योगोऽयं गृह्यते बुधैः ॥३३॥
Jīvādi sakalaṁ vastu dattvā yōgavidaṁ gurum
santōṣyātiprayatnēna yōgō'yaṁ gr̥hyatē budhaiḥ

Совокупную суть своей жизни отдав Учителю, постигшему йогу,
Проявив усердие и инициативу в постижении йоги и не останавливаясь на достигнутом.

5.34.

विप्रान् सन्तोष्य मेधावी नानामङ्गलसंयुतः ।
ममालये शुचिर्भूत्वा गृह्णीयाच्छुधामात्मनः ॥३४॥
Viprān santōṣya mēdhāvī nānāmaṅgalasanyutaḥ
mamālayē śucirbhūtvā gr̥hñiyācchuthāmātmanaḥ

Добиваясь благорасположения проницательных опытных мудрецов,
Задавай им вопросы, воздавая им добром, такой домохозяин постигнет Атмана.

5.35.

संन्यस्यानेन विधिना प्राक्तनं विग्रहादिकम् ।

भूत्वा दिव्यवपुर्योगी गृहणीयाद्वक्ष्यमाणकम् ॥३५॥

Sann'yasyānēna vidhinā prāktanam vighrahādikam

bhūtvā divyavapuryōgī gr̥hṇīyādvakṣyamāṇakam

Избавившись с помощью практики от реализации судьбы,

Пребывая в дивном состоянии йоги, домохозяин ощутит единственную единую суть бытия.

अथ विज्ञाननाडाकथनम् ।

Atha vijñānanāḍākathanam

Виджняна Нада

5.36.

पद्मसनस्थितो योगी जनसङ्गविवर्जितः ।

विज्ञाननाडीद्वितयमङ्गलोभ्यां निरोधयेत् ॥३६॥

Padmasanasthitō yōgī janasaṅgavivarjitaḥ

vijñānanāḍīdvitayamaṅgalōbhyaṁ nirōdhayēt

Сидя в Падмасане, уединившись,

Прижми двумя пальцами Кровеносные сосуды – Виджняна Нади – и удерживай внимание на пульсе.

5.37.

सिद्धेस्तदाविर्भवति सुखरूपी निरञ्जनः ।

तस्मिन् परिश्रमः कार्यो येन सिद्धो भवेत् खलु ॥३७॥

Sid'dhēstadāvirbhavati sukharūpī nirañjanaḥ

tasmin pariśramaḥ kāryō yēna sid'dhō bhavēt khalu

Достигнув ощущения совершенства композиции, находясь в состоянии удовлетворенности и безмятежности,

Все необходимое исполняй с наименьшими усилиями.

5.38.

यः करोति सदाभ्यासं तस्य सिद्धिर्न दूरतः ।

वायुसिद्धिर्भवेत्तस्य क्रमादेव न संशयः ॥३८॥

Yah karōti sadābhyāsaṁ tasya sid'dhirna dūrataḥ

vāyusid'dhirbhavēttasya kramādēva na sanśayaḥ

Тот, кто освоит это в совершенстве,

Тот обретает Вайю Сиддхи – Управление дыханием – и становится гением упорядоченности, несомненно.

5.39.

सकृद्यः कुरुते योगी पापौघं नाशयेद्ध्रुवम् ।

तस्य स्यान्मध्यमे वायोः प्रवेशो नात्र संशयः ॥३९॥

Sakṛdyaḥ kurutē yōgī pāpaughaṁ nāśayēd'dhruvam

tasya syānmadhyamē vāyōḥ pravēśō nātra sanśayaḥ

Этим достижением Йогин избавляется от пороков и искажений,

А его дыхание – вайю – идет по центральному каналу.

5.40.

एतदभ्यासशीलो यः स योगी देवपूजितः ।

अणिमादिगुणन् लब्ध्वा विचरेद्भुवनत्रये ॥४०॥

Ētadabhyāsaśīlō yaḥ sa yōgī dēvapūjitaḥ

aṇimādiguṇan labdhvā vicarēdbhuvanatrayē

Такого Йогина, который практикует это усердно, почитают дивные боги.

Он вездесущий и осознаёт себя полностью в трёх мирах.

5.41.

यो यथास्यानिलाभ्यासात्तदभवेत्तस्य विग्रहः ।

तिष्ठेदात्मनि मेधावी संयुतः क्रीडते भृशम् ॥४१॥

Yō yathāsyaṇilābhyāsāttadbhavēttasya vighrahaḥ

tiṣṭhēdātmani mēdhāvī sanyutaḥ krīdatē bhr̥śam

В процессе совершенствования в этой практике, он полностью подчиняет себе своё физическое тело,

И тогда Атма мудреца гармонично с таким телом соединена.

5.42.

एतद्योगं परं गोप्यं न देयं यस्य कस्यचित् ।

सप्रमाणैः समायुक्तस्तमेव कथ्यते ध्रुवम् ॥४२॥

Ētadyōgaṁ paraṁ gōpyaṁ na dēyaṁ yasya kasyacit

sapramāṇaiḥ samāyuktastamēva kathyatē dhruvam

Эту практику йоги нужно сохранять исключительно бережно.

Передавать её можно только правильно и только тому, кто к этому правильно подготовлен.

अथ खेचरि ।

Atha khēcari

Кхечари

5.43.

योगी पद्मासने तिष्ठेत् कण्ठकूपे यदा स्मरन् ।

जिह्वां कृत्वा तालुमूले क्षुत्पिपासा निवर्तते ॥४३॥

Yōgī padmāsanē tiṣṭhēt kaṇṭhakūpē yadā smaran

jihvāṁ kṛtvā tālumūlē kṣutpipāsā nivartatē

Сядь в Падмасану и сосредоточь внимание в нёбе.

Язык прижми к основанию нёба, отключая, таким образом, проявления спонтанных поведенческих циклов.

5.44.

कण्ठकूपादधः स्थाने कूर्मनाड्यस्ति शोभना ।

तस्मिन् योगी मनो दत्त्वा चित्तस्थैर्यं लभेद्भृशम् ॥४४॥

Kaṇṭhakūpādadhāḥ sthānē kūrmanāḍyasti śōbhanā

tasmin yōgī manō dattvā cittasthairyaṁ labhēdbhṛśam

В горле, под голосовыми связками находятся Курма Нади – Черепаховые Вибрации самоограничения, определяющие допустимость или недопустимость спонтанных поведенческих циклов.

Йогин, фиксируя ум на этом, стабилизирует Читта – Сознание.

5.45.

शिरः कपाले रुद्राक्षं विवरं चिन्तयेद्यदा ।

तदा ज्योतिः प्रकाशः स्याद्विद्युत्पुञ्जसमप्रथः ।

एतच्चिन्तनमात्रेण पापानां संक्षयो भवेत् ।

दुराचारोऽपि पुरुषो लभते परमं पदम् ॥४५॥

Śiraḥ kapālē rudrākṣaṁ vivaraṁ cintayēdyadā

tadā jyōtiḥ prakāśaḥ syādvidyutpuñjasamaprathaḥ

ētaccintanamātrēṇa pāpānāṁ saṅkṣayō bhavēt

durācārōpi puruṣō labhatē paramaṁ padam

Когда на голове, в центре лба распахивается осознанная проекция образа Рудракши – Глаза Рудры,

Тогда сияние Пракаша проявляется всё мгновенно, как при ударе молнии.

Практика такого созерцания уничтожает все пороки и искажения,

И тогда даже бестолковый практик устремляется за Высшие Пределы.

5.46.

अहर्निशं यदा चिन्तां तत्करोति विचक्षणाः ।

सिद्धानां दर्शनं तस्य भाषणञ्च भवेद्ध्रुवम् ॥४६॥

Aharniśaṁ yadā cintāṁ tatkarōti vicakṣaṇāḥ

sid'dhānāṁ darśanaṁ tasya bhāṣaṇaṁca bhavēd'dhruvam

Когда такое прямое и непосредственное осознанное восприятие происходит круглосуточно,

Тогда возможно видеть сиддхов и разговаривать с ними.

5.47.

तिष्ठन् गच्छन् स्वपन् भुञ्जन् ध्यायेच्छून्यमहर्निशम् ।

तदाकाशमयो योगी चिदाकाशे विलीयते ॥४७॥

Tiṣṭhan gacchan svapan bhuñjan dhyāyēcchūn'yamaharniśam

tadākāśamayō yōgī cidākāśē vilīyatē

Йогин, созерцающий пустоту пространства независимо ни от чего,

Воспринимает всё как чистый Акаша и сливается с Чит Акаша –Сознанием Акаша.

5.48.

एतज्ज्ञानं सदा कार्यं योगिना सिद्धिमिच्छता ।

निरन्तरकृताभ्यासान्मम तुल्यो भवेद्ध्रुवम् ।

एतज्ज्ञानबलाद्योगी सर्वेषां वल्लभो भवेत् ॥४८॥

Ētajjñānaṁ sadā kāryaṁ yōginā sid'dhimicchatā

nirantarakṛtābhyāsānmama tulyō bhavēd'dhruvam

ētajjñānabalādyōgī sarvēṣāṁ vallabhō bhavēt

Это знание необходимо каждому Йогину, стремящемуся к достижениям.

Благодаря этой практике достигается моё состояние бытия.

Силой знания этой йоги будешь любим всеми.

5.49.

सर्वान् भूतान् जयं कृत्वा निराशीरपरिग्रहः ।

नासाग्रे दृश्यते येन पद्मासनगतेन वै ।

मनसो मरणं तस्य खेचरत्वं प्रसिद्ध्यति ॥४९॥

Sarvān bhūtān jayaṁ kṛtvā nirāśīraparigrahaḥ

nāsāgrē dṛśyatē yēna padmāsanagatēna vai

manasō maraṇaṁ tasya khēcaratvaṁ prasid'dhyati

Чтобы одержать победу над всеми ментальными образами действий, избавиться от привязанностей, устранить надежду,

Направь взгляд на кончик носа, сядь в Падмасану – Позу Лотоса,

И, успокоив ум, достигнешь этого всего с помощью Кхечари.

5.50.

ज्योतिः पश्यति योगीन्द्रः शुद्धं शुद्धाचलोपमम् ।

तत्राभ्यासबलेनैव स्वयं तद्रक्षको भवेत् ॥५०॥

Jyōtiḥ paśyati yōgīndraḥ śud'dham śud'dhācalōpamam

tatrābhyāsabalēnaiva svayam tadrakṣakō bhavēt

Йогин, контролирующий свои чувства, возделывает поток Джьётихи – Сияния Истока и чистый совершает чистое.

Силой усердной практики своей он достигает этой колыбели.

5.51.

उत्तानशयने भूमौ सुप्त्वा ध्वायन्निरन्तरम् ।

सद्यः श्रमविनाशाय स्वयं योगी विचक्षणः ।

शिरः पश्चात्तु भागस्य ध्याने मृत्युञ्जयो भवेत् ।

भूमध्ये दृष्टिमात्रेण ह्यपरः परिकीर्तितः ॥५१॥

Uttānaśayanē bhūmau suptvā dhvāyannirantaram

sadyaḥ śramavināśāya svayaṁ yōgī vicakṣaṇaḥ

śiraḥ paścāttu bhāgasya dhyānē mṛtyuñjayō bhavēt

bhūrūmadhyē dṛṣṭimātrēṇa hyaparaḥ parikīrtitaḥ

Вытянувшись на земле, направь внимание в ментальное пространство,

Удерживайся, Йогин, от совершения физических действий,

Созерцая изнутри затылок, достигнешь победы над смертью.

Взгляд, направленный между бровей, переключает зрение в ментальное пространство.

अथ प्राणसञ्चारनाडिका ।

Atha prāṇasañcāranāḍikā

Жизненная сила

5.52.

चतुर्विधस्य चान्नस्य रसस्त्रेधा विभज्यते ।

तत्र सारतमो लिंगदेहस्य परिपोषकः ।

सप्तधातुमयं पिण्डमेति पुष्णाति मध्यागः ॥५२॥

Caturvidhasya cānnasya rasastrēdhā vibhajyatē

tatra sārataṁ līṅgadēhasya paripōṣakaḥ

saptadhātumayaṁ piṇḍamēti puṣṇāti madhyāgaḥ

Четыре способа поглощения пищи производят три вида питания.

Первый вид – это суть пищи, её энергия, питает тонкое тело самореализации.

Средний вид – это жир и сок, питает тело грубое, состоящее из семи покровов – Дхату.

5.53.

याति विष्मूत्ररूपेण तृतीयः सप्ततो बहिः ।

आद्यभागं द्वयं नाड्यः प्रोक्तास्ताः सकला अपि ।

पोषयन्ति वपुर्वायुमापादतलमस्तकम् ॥५३॥

Yāti viṣmūtrarūpēṇa tṛtīyaḥ saptatō bahiḥ

ādyabhāgaṁ dvayaṁ nāḍyaḥ prōktāstāḥ sakalā api

pōṣayanti vapurvāyumāpādatalamastakam

Третий вид выходит с испражнениями, выделяемыми семью покровами тела.

Первые два вида проходят по всем вероятностным каналам Нади в виде совокупных импульсов мощности и силы,

Равномерно они распределяются дыханием по всему телу, идут к ногам, к голове, к мышцам, костям и связкам.

5.54.

नाडीभिराभिः सर्वाभिर्वायुः सञ्चरते यदा ।

तदैवातन्नरसो देहे साम्येनेह वर्तते ॥५४॥

Nāḍībhirābhiḥ sarvābhirvāyuḥ sañcaratē yadā

tadaivātannarasō dēhē sāmyēnēha vartatē

Когда сеть каналов Нади пронизана движением всепроникающего дыхания,

Тогда слияние дыхания и питания дает телу силу для совершения действий.

5.55.

चतुर्दशानां तत्रेह व्यापारे मुख्यभागतः ।

ता अनुग्रत्वहीनाश्च प्राणसञ्चारनाडिकाः ॥५५॥

Caturdaśānāṁ tatrēha vyāpārē mukhyabhāgataḥ

tā anugratvahīnāśca prāṇasañcāranāḍikāḥ

Четырнадцать каналов Нади являются основными.

По каналам Нади течет Прана, принося удовлетворение.

अथ मूलाधारपद्मविवरणम् ।

Atha mūlādhārapadmavivaraṇam

Корневой Лотос



मूलाधार चक्र Муладхара чакра

लं - лам - земля

वं - वाम - высшее блаженство
शं - शाम - естественное удовольствие
षं - шам - контроль эмоций
सं - сам - озарение, осмысление

5.56.

गुदाद्वयंगुलतश्चोर्ध्वं मेढ्रैकांगुलतस्त्वधः ।

एवं चास्ति समं कन्दं समता चतुरंगुलम् ॥५६॥

Gudādvayaṅgulataścōrdhvaṁ mēḍhrai kāṅgulatastvadhaḥ

ēvaṁ cāsti samaṁ kandaṁ samatā caturaṅgulam

На два пальца от ануса и на два пальца перед половым органом

Есть уплотнение – клубень, шириной в четыре пальца.

5.57.

पश्चिमाभिमुखीः योनिर्गुदमेढ्रान्तरालगा ।

तत्र कन्दं समाख्यातं तत्रास्ति कुण्डली सदा ।

संवेष्य सकला नाडीः सार्द्धत्रिकुटिलकृतिः

मुखे निवेश्य सा पुच्छं सुषुम्णाविवरे स्थिता ॥५७॥

Paścimābhimukhīḥ yōnirgudamēḍhrāntarālagā

tatra kandaṁ samākhyātaṁ tatrāsti kuṇḍalī sadā

sanvēṣṭya sakalā nāḍīḥ sār'd'hatrikūṭilakṛtiḥ

mukhē nivēśya sā pucchaṁ suṣuṁṇāvivareḥ sthitā

Там, между анусом и половым органом, находится Йони – Колыбель, Исток. Она направлена внутрь тела.

В этом клубне начало пути Кундали,

Которая свернута в три с половиной оборота, и к ней сходится вся сеть каналов Нади.

Она держит во рту свой хвост и закрывает вход в Сушумну – спинной мозг.

5.58.

सुप्ता नागोपमा ह्येषा स्फुरन्ती प्रभया स्वया ।

अहिवत् सन्धिसंस्थाना वाग्देवी बीजसंज्ञिका ॥५८॥

Suptā nāgōpamā hyēṣā sphurantī prabhayā svayā

ahivat sandhisansthānā vāgdēvī bījasañjñikā

Спящая, подобная змее, она вибрирует спонтанно сама собой.

Она – Дивная подательница совокупности всех возможных смысловых зародышевых зерен бытия – Биджа Санджаника.

5.59.

ज्ञेया शक्तिरियं विष्णोर्निमला स्वर्णभास्वरा ।

सत्त्वं रजस्तमश्चेति गुणत्रयप्रसूतिका ॥५९॥

Jñēyā śaktiriyam viṣṇōrñimalā svarṇabhāsvarā

sattvaṁ rajastamaścēti guṇatrayaprasūtikā

Знай эту Шакти – Энергию импульса побуждения к действию, импульса Вишну, сияющую золотом.

Она – Мать трёх гун: Саттвы, Раджаса и Тамаса.

5.60.

तत्र बन्धूकपुष्पाभं कामबीजं प्रकीर्तितम् ।

कलहेमसमं योगे प्रयुक्ताक्षररूपिणम् ॥६०॥

Tatra bandhūkapuṣpābhaṁ kāmabījaṁ prakīrtitam

kalahēmasamaṁ yōgē prayuktākṣararūpiṇam

Там же, подобная прекрасному цветку бандхука, находится проекция и местопребывание Кама Биджи – зерна наслаждения.

Она всегда воспринимается и переживается в настоящем времени, и так описывается Йогам.

5.61.

सुषुम्णापि च संश्लिष्टा बीजं तत्र वरं स्थितम् ।

शरच्चंद्रनिभं तेजस्स्वयमेतत्स्फुरत्स्थितम् ।

सूर्यकोटिप्रतीकाशं चन्द्रकोटिसुशीतलम् ।

एतत्त्रयं मिलित्वैव देवी त्रिपुरभैरवी ।

बीजसंज्ञं परं तेजस्तदेव परिकीर्तितम् ॥६१॥

Suṣumṇāpi ca sanśliṣṭā bījaṁ tatra varaṁ sthitam

śaraccandranibhaṁ tējaś'svayamētatsphuratsthitam

sūryakōṭipratikāśaṁ candrakōṭisuśīṭalam

ētattrayaṁ militvaiva dēvī tripurabhairavī

bījasañjñam paraṁ tējastadēva parikīrtitam

Сушумна объединена с этой Биджей в единую совокупную систему снизу доверху,

Она сияет сама по себе как полная Луна.

Она так же ярка, как миллионы Солнц и так же прохладна, как миллионы Лун.

Эта объединённая Троица (Кундали, Кама Биджа и Сушумна) – это проекция Богини Трипура Бхайрави – Безжалостной Тройственности.

Это – сущность семени Биджа, сияющая запредельной славой.

5.62.

क्रियाविज्ञानशक्तिभ्यां युतं यत्परितो भ्रमत् ।

उत्तिष्ठद्विशतस्त्वम्भः सूक्ष्मं शोणशिखायुतम् ।

योनिस्थं तत्परं तेजः स्वयंभूलिंगसंज्ञितम् ॥६२॥

Kriyāvijñānaśaktibhyāṁ yutaṁ yatparitō bhramat

uttiṣṭhadviśatastvam̐bhāḥ sūkṣmaṁ śōṇaśikhāyutam

yōnisthaṁ tatparaṁ tējaḥ svayambhūliṅgasañjītam

Это – сплетение Энергии, Действия и Реализации знания,

Которое движется то вверх, то вниз тончайшими всполохами пламени.

Йони порождает это сияние Свайямбху Лингама – Принципа Физической Самореализации.

5.63.

आधारपद्ममेतद्धि योनिर्यस्यास्ति कन्दतः ।

परिस्फुरत् वादिसान्तचतुर्वर्णं चतुर्दलम् ॥६३॥

Ādhārapadmamēta'dhi yōniryasyāsti kandataḥ
parisphurat vādisāntacaturvarṇaṁ caturdalam

Это всё – Адхарападма, Корневой Лотос, основа которого – Йони.

На его четырёх лепестках четырёх цветов находится проекция четырех символов.

5.64.

कुलाभिधं सुवर्णाभं स्वयम्भूलिङ्गसंगतम् ।
द्विरण्डो यत्र सिद्धोस्ति डाकिनी यत्र देवता ।
तत्पद्ममध्यगा योनिस्तत्र कुण्डलिनी स्थिता ।
तस्या ऊर्ध्वे स्फुरत्तेजः कामबीजं भ्रमन्मतम् ।
यः करोति सदा ध्यानं मूलाधारे विचक्षणाः ।
तस्य स्याद्दार्दुरी सिद्धिर्भूमित्यागक्रमेण वै ॥६४॥

Kulābhidhaṁ suvarṇābhaṁ svayambhūliṅgasāṅgatam
dviraṇḍō yatra sid'dhōsti ḍākinī yatra dēvatā
tatpadmamadhyagā yōnistatra kuṇḍalinī sthitā
tasyā ūrdhvē sphurattējaḥ kāmabījaṁ bhramanmatam
yaḥ karōti sadā dhyānaṁ mūlādhārē vicakṣaṇāḥ
tasya syāddārdurī sid'dhirbhūmityāgakramēṇa vai

Свайямбху Лингам обрамлен золотой Энергией Общности – Кула.

Здесь правит бог Двиранда, Бродяга, Побирущка, а его дивная богиня – Дакини, Разбойница.

Йони в центре Лотоса, и в ней обитает Кундалини.

В связке с ней поднимается вверх насыщенная сиянием Кама Биджа.

Исполнение практики Дхьяны с сосредоточением на Муладхаре

Позволяет достичь Дардури Сиддхи – умения оставаться чистым, находясь в физической грязи (подобно лягушке).

5.65.

वपुष कान्तिरुत्कृष्टा जठराग्निविवर्धनम् ।
आरोग्यं च पटुत्वं च सर्वज्ञत्वं च जायते ॥६५॥

Vapuṣa kāntirutkṛṣṭā jaṭharāgnivivardhanam
ārōgyaṁ ca paṭutvaṁ ca sarvajñatvaṁ ca jāyatē

Тело становится сильным, огонь пищеварения очень мощным,
Приходит безболезненность, ловкость, знание обо всём и вездесущность.

5.66.

भूतं भव्यं भविष्यच्च वेत्ति सर्वं सकारणम् ।

अश्रुतान्यपि शास्त्राणि सरहस्यं वदेद् ध्रुवम् ॥६६॥

Bhūtaṁ bhavyaṁ bhaviṣyacca vētti sarvaṁ sakāraṇam

aśrutān'yapi śāstrāṇi sarahasyaṁ vadēd dhruvam

Приходит знание прошлого, настоящего, будущего и всех причин существования,
Также приходит овладение скрытыми знаниями и умениями.

5.67.

वक्त्रे सरस्वती देवी सदा नृत्यति निर्भरम् ।

मन्त्रसिद्धिर्भवेत्तस्य जपादेव न संशयः ॥६७॥

Vaktrē sarasvatī dēvī sadā nṛtyati nirbharam

mantrasid'dhirbhavēttasya japādēva na sanśayaḥ

И тогда речь такого мастера – это танец Сарасвати – Богини знания,
А сам он – Бог шептания, овладевший применением Мантр.

5.68.

जरामरणदुःखौघान्नाशयति गुरोर्वचः ।

इदं ध्यानं सदा कार्यं पवनाभ्यासिना परम् ।

ध्यानमात्रेण योगीन्द्रो मुच्यते सर्वकिल्बिषात् ॥६८॥

Jarāmarañaduḥkhaughānnāśayati gurōrvacaḥ

idaṁ dhyānaṁ sadā kāryaṁ pavanābhyāsinā param

dhyānamātrēṇa yōgīndrō mucyatē sarvakilviṣāt

Болезни, тревоги, старость и смерть уничтожаются словами такого Учителя.

Это – результат Дхьяны и высших практик управления дыханием.

Практикой этой Дхьяны, Йогин, контролирующий свои чувства, становится свободен от всех своих пороков.

5.69.

मूलपद्मं यदा ध्यायेत् योगी स्वयम्भुलिङ्गकम् ।

तदा तत्क्षणमात्रेण पापौघं नाशयेद् ध्रुवम् ॥६९॥

Mūlapadmaṁ yadā dhyāyēt yōgī svayambhuliṅgakam

tadā tatkṣaṇamātrēṇa pāpaugham nāśayēd dhruvam

Когда на Корневом Лотосе исполняет Дхьяну самореализованный Йогин,
Тогда, в момент исполнения этой практики, все его пороки и искажения исчезают.

5.70.

यं यं कामयते चित्ते तं तं फलमवाप्नुयात् ।

निरन्तरकृताभ्यासात् पश्यति विभुक्तिदम् ।

बहिरभ्यन्तरे श्रेष्ठं पूजनीयं प्रयत्नतः ।

ततः श्रेष्ठतमं ह्येतन्नान्यदस्ति मतं मम ॥७०॥

Yaṁ yaṁ kāmayatē cittē taṁ taṁ phalamavāpnuyāt

nirantarakṛtābhyāsātaṁ paśyati vibhuktidaṁ

bahirabhyantarē śrēṣṭhaṁ pūjanīyaṁ prayatnataḥ

tataḥ śrēṣṭhatamaṁ hyētannān'yadasti mataṁ mama

У того, кто так практикует, всё желаемое в ментальном пространстве сознания, легко
проявляется в виде плодов и результатов.

Те, кто непрерывно практикуют, те взаимодействуют с самой сутью, самым воплощением
свободы,

Который изнутри и извне есть – наилучшее из того, кого следует усердно почитать.

Это – лучшее из лучшего. Таково мое мнение.

5.71.

आत्मसंस्थं शिवं त्यक्त्वा बहिःस्थं यः समर्चयेत् ।

हस्तस्थं पिण्डमुत्सृज्य भ्रमते जीविताशया ॥७१॥

Ātmasansthaṁ śivaṁ tyaktvā bahiḥsthaṁ yaḥ samarcayēt

hastasthaṁ piṇḍamutsṛjya bhramatē jīvitāśayā

Этот Шива воспринимается всегда внутри Атмы, а не снаружи.

Тот, кто ищет снаружи, подобен тому, кто имеет пищу в руках, но бросает её ради поисков пропитания.

5.72.

आत्मलिंगार्चनं कुर्यादनालस्यं दिने दिने ।

तस्य स्यात्सकला सिद्धिर्नात्र कार्या विचारणा ॥७२॥

Ātmaṅgārcanaṁ kuryādanālasyaṁ dinē dinē

tasya syātsakalā sid'dhirnātra kāryā vicāraṇā

Практик, усердно культивирующий самореализацию и самоосознание снова и снова,
Обретает все возможные достижения своим собственным трудом.

5.73.

निरन्तरकृताभ्यासात्षण्मासे सिद्धिमाप्नुयात् ।

तस्य वायुप्रवेशोपि सुषुम्णायां भवेद्ध्रुवम् ॥७३॥

Nirantarakṛtābhyāsātṣaṇmāsē sid'dhimāpnuyāt

tasya vāyupravēśōpi suṣumṇāyāṁ bhavēd'dhruvam

Ежедневная непрерывная и систематическая практика в течение семи месяцев
Позволит стабильно направлять поток дыхания по Сушумне.

5.74.

मनोजयं च लभते वायुबिन्दुविधारणाम् ।

ऐहिकामुष्मिकी सिद्धिर्भवन्नावत्र संशयः ॥७४॥

Manōjayam ca labhatē vāyubinduvidhāraṇām

aihikāmuṣmīkī sid'dhirbhavēnnaivātra sanśayaḥ

Произойдет овладение своим умом, своим дыханием и своими Бинду,
Это позволит обрести лучшие достижения как в физическом мире, так и в ментальном пространстве.

अथ स्वाधिष्ठानचक्रविवररगम् ।

Atha svādhiṣṭhānacakravivararagam

Свадхиштханачакра



स्वाधिष्ठान चक्र Свадхиштхана чакра

वं – वाम – вода

- वं – बाम – возбуждение, удар
- भं – бхам – близость, доверие
- मं – мам – забота, родительство
- यं – ям – реализация, системность
- रं – рам – излучение, активность
- लं – лам – опора, фундаментальность

5.75.

द्वितीयन्तु सरोजं च लिंगमूले व्यवस्थितम् ।

बादि लान्तं च षड्वर्णं परिभास्वरषड्दलम् ।

स्वाधिष्ठानाभिधं तत्तु पंकजं शोणरूपकम् ।

बाणाख्यो यत्र सिद्धोऽस्ति देवी यत्रास्ति राकिणी ॥७५॥

Dvitiyantu sarōjaṁ ca liṅgamūlē vyavasthitam

bādi lāntaṁ ca ṣaḍvarṇaṁ paribhāsvaraṣaḍdalam

svādhiṣṭhānābhidhaṁ tatttu paṅkajaṁ śōṇarūpakam

bāṇākhyō yatra sid'dhōsti dēvī yatrāsti rākiṇī

Второй центр восприятия находится в основании Лингама.

Шесть его лепестков имеют на себе каждый проекцию своего символа.

Это Свадхиштхана – место расположения Личности, в котором желания обретают форму.

Правитель здесь Бана – Пламенная Стрела, а дивная правительница – богиня Ракини – Дающая жизненную силу.

5.76.

यो ध्यायति सदा दिव्यं स्वाधिष्ठानारविन्दकम् ।
तस्य कामाङ्गनाः सर्वा भजन्ते काममोहिताः ॥७६॥
Yō dhyāyati sadā divyaṁ svādhiṣṭhānāravindakam
tasya kāmāṅganāḥ sarvā bhajantē kāmamōhitāḥ

Тому, кто исполняет практику Дхьяны на дивной Свадхиштхане,
Дается власть над потоками желаний и умение пробуждать у других обожание и
умиление.

5.77.

विविधं चाश्रुतं शास्त्रं निःशङ्को वै वदेद् ध्रुवम् ।
सर्वरोगविनिर्मुक्तो लोके चरति निर्भयः ॥७७॥
Vividhaṁ cāśrutaṁ śāstraṁ niḥśaṅkō vai vadēd dhruvam
sarvarōgavinirmuktō lōkē carati nirbhayaḥ

Он знает все правила и предписания, и нет таких правил, которые бы он не знал.
Он свободен от болезней и безбоязненно идет по своему пути в этом мире.

5.78.

मरणं खाद्यते तेन स केनापि न खाद्यते ।
तस्य स्यात्परमा सिद्धिरणिमादिगुणप्रदा ।
वायुः सञ्चरते देहे रसवृद्धिर्भवेद्ध्रुवम् ।
आकाशपंकजगलत्पीयूषमपि वर्द्धते ॥७८॥
Maraṇaṁ khādyatē tēna sa kēnāpi na khādyatē
tasya syātparamā sid'dhiraṇimādiguṇapradā
vāyuḥ sañcaratē dēhē rasavṛd'dhirbhavēdadhruvam
ākāśapaṅkajagalatpīyūṣamapi vard'dhatē

Он поглощает смерть, и поэтому ничто не может поглотить его.

Он достигает Высшей Непорочности,

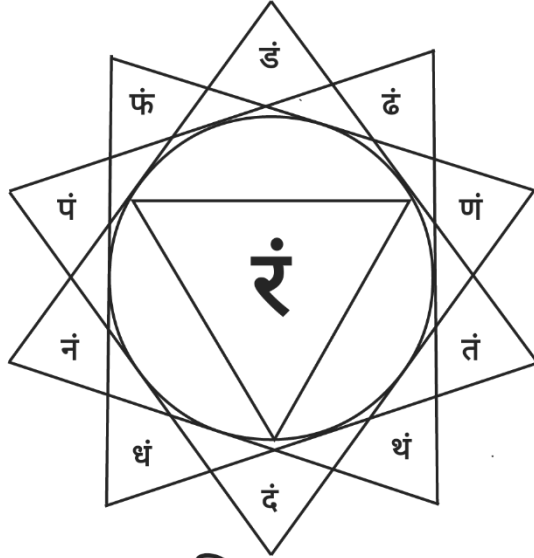
Дыхание движется по его телу естественно само собой, а количество Раса – Принципа
восприятия, оценки, ощущения вкуса и взаимоотношений, увеличивается.

Он пьет сияющие потоки Акаша, и возможности его увеличиваются.

अथ मणिपूरचक्रविवरणम् ।

Atha maṇipūracakravivaraṇam

Манипурачакра



मणिपूर चक्र

Манипура чакра

रं – राम – пламя

डं द्याम – препятствование
ढं द्याम – пренебрежение
णं न्याम – наименование
तं там – технология, методика
थं тхам – использование
दं дам – наказание, воспитание
धं дхам – доступность
नं нам – отрицание
पं пам – давление, доминирование
फं пхам – функция, взаимодействие

5.79.

तृतीयं पंकजं नाभौ मणिपूरकसंज्ञकम् ।

दशारंदादिफान्तर्णि शोभितं हेमवर्णकम् ॥७९॥

Tṛtīyaṁ paṅkajaṁ nābhau maṇipūrakasañjñakam

daśāraṇḍādiphāntarṇiṁ śōbhitaṁ hēmavarṇakam

Третий Лотос находится в пупке и называется Манипура – Город сокровищ, Жемчужный водоворот, связывающий время и пространство.

У него десять лепестков, украшенных символами качеств.

5.80.

रुद्राख्यो यत्रसिद्धोऽस्ति सर्वमङ्गलदायकः ।

तत्रस्था लाकिनी नाम्नी देवी परमधार्मिका ॥८०॥

Rudrākhyō yatrasid'dhōsti sarvamaṅgaladāyakaḥ

tatrasthā lākinī nāmnī dēvī paramadhārmikā

Правит здесь Рудра – Пламя Крови, дающий все блага.

Управительница Лакини – Благодетельница.

5.81.

तस्मिन् ध्यानं सदा योगी करोति मणिपूरके ।

तस्य पातालसिद्धिः स्यान्निरन्तरसुखावहा ।

ईप्सितं च भवेल्लोके दुःखरोगविनाशनम् ।

कालस्य वञ्चनं चपि परदेहप्रवेशनम् ॥८१॥

Tasmin dhyānaṁ sadā yōgī karōti maṇipūrakē

tasya pātālasid'dhiḥ syānnirantarasukhāvahā

īpsitaṁ ca bhavēllōkē duḥkharōgavināśanam

kālasya vañcanaṁ capi paradēhapravēśanam

Когда практику Дхьяны исполняет Йогин на Манипуру,

Тогда он обретает Патала Сиддхи – умение быть довольным.

Тогда он контролирует желания и одолевает тревоги и болезненность,

Постигает разветвления и искажения времени, и имеет доступ в тела других.

5.82.

जाम्बूनदादिकरणं सिद्धानां दर्शनं भवेत् ।

ओषधीदर्शनं चपि निधीनां दर्शनं भवेत् ॥८२॥

Jāmbūnadādikaraṇaṁ sid'dhānāṁ darśanaṁ bhavēt

ōṣadhīdarśanaṁ capi nidhīnāṁ darśanaṁ bhavēt

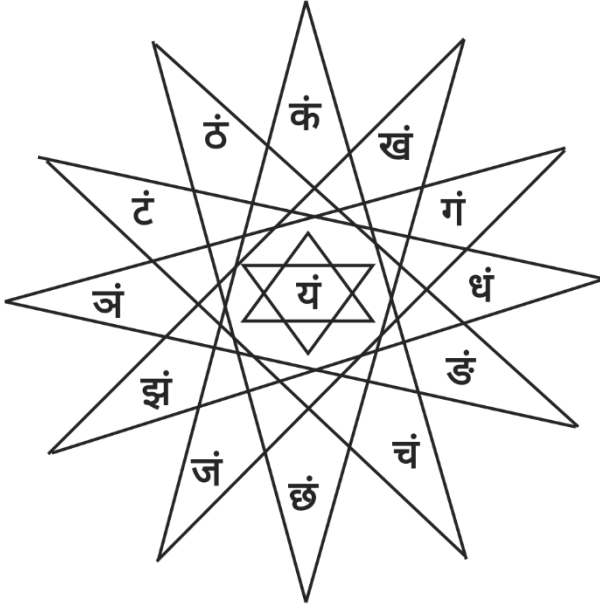
Он – творец ценностей, способный общаться с Сиддхами,

Исцелять болезни, добывать сокровища.

अथ अनाहतचक्रविवरणम् ।

Artha anāhatacakravivaraṇam

Анахатачакра



अनाहत चक्र

Анахата чакра

यं – йам – воздух

- कं काम – желание
- खं कхам – хитрость
- गं गाम – осторожность
- धं गхам – сожаление
- डं नाम – надежда
- चं чам – тревожность
- छं чхам – лень, незаинтересованность
- जं джам – наивность, неопытность
- झं джхам – глупость, простодушие
- ञं न्याम – суетливость
- टं там – настойчивость, упорство
- ठं тхам – задиристость, противоречие

5.83.

हृदयेऽनाहतं नाम चतुर्थं पङ्कजं भवेत् ।

कादिठान्तार्णसंस्थानं द्वादशारसमन्वितम् ।

अतिशोणं वायुबीजं प्रसादस्थानमीरितम् ॥८३॥

Hṛdayēnāhataṁ nāma caturthaṁ paṅkajaṁ bhavēt

kādiṭhāntārṇasansthānaṁ dvādaśārasamanvitam

atiśōṇaṁ vāyubījaṁ prasādasthānamīritam

В области сердца находится Лотос Анахата – Согласованность.

Символы расположены на его двенадцати лепестках.

Звук для взаимодействия с ним – Ваю Биджа.

5.84.

पद्मस्थं तत्परं तेजो बाणलिङ्गं प्रकीर्तितम् ।

यस्य स्मरणमात्रेण दृष्टादृष्टफलं लभेत् ॥८४॥

Padmasthaṁ tatparaṁ tējō bāṇalingaṁ prakīrtitam

yasya smaraṇamātrēṇa dṛṣṭādṛṣṭaphalaṁ labhēt

В этом лотосе сияет Бана Лингам – Принцип Социальной Самореализации.

Он проявляется и воспринимается и в физическом, и в ментальном пространстве одновременно.

5.85.

सिद्धः पिनाकी यत्रास्ते काकिनी यत्र देवता ।

एतस्मिन् सततं ध्यानं हृत्पाथोजे करोति यः ।

क्षुभ्यन्ते तस्य कान्ता वै कामार्ता दिव्ययोषितः ॥८५॥

Sid'dhaḥ pinākī yatrāstē kākinī yatra dēvatā

ētasmina satataṁ dhyānaṁ hṛtpāthōjē karōti yaḥ

kṣubhyantē tasya kāntā vai kāmārtā divyayōṣitaḥ

Управитель здесь Пинаки – Лучник, а его жена – богиня Какини – Поэзия.

Тот, кто практикует Дхьяну на этом Лотосе сердца,

Тому покровительствуют дивные богини разных достижений и искусств.

5.86.

ज्ञानंचाप्रतिम तस्य त्रिकालविषयं भवेत् ।

दूरश्रुतिर्दूरदृष्टिः स्वेच्छया खगतां वजेत् ॥८६॥

Jñānaṁcāpratima tasya trikālavīṣayaṁ bhavēt

dūraśrutirdūradṛṣṭiḥ svēcchayā khagatāṁ vajēt

Он овладевает фундаментальными знаниями и тремя направлениями времени.

Становится яснослышащим и ясновидящим, свободно путешествуя в ментальном пространстве.

5.87.

सिद्धानां दर्शनं चापि योगिनीदर्शनं तथा ।

भवत् खेचरसिद्धिश्च खेचराणां जययं तथा ॥८७॥

Sid'dhānāṃ darśanaṃ cāpi yōginīdarśanaṃ tathā

bhavat khēcarasid'dhiśca khēcarāṇāṃ jayayaṃ tathā

Он общается с Сиддхами и Йогинями,

Обретает могущество Кхечари и овладевает всем принципом Кхечари.

(Примечание переводчика:

Кхам खं – это Биджа, обозначение и призыв – речака Принципа Запредельной Высшей Упорядоченности, мудрости, Брахмана. Звук «Кха», произнесенный с завернутым назад языком, позволяет ощутить с помощью звуковой вибрации точку «Кха» Маха Нада Чакры, объединяющую все потоки Нади в единой точке, которая находится в глубине заднего неба. Для тактильного ощущения этой точки языком, в частности, в Натха Сампрадае, используется практика подрезания уздечки языка. Но эту Чакру можно ощутить и без касания ее языком, с помощью правильного произнесения данной Биджи вслух или в уме. Также эта точка ощущается путем опоры дыхания на диафрагму, когда поток воздуха при диафрагмальном вдохе или выдохе, то есть, нижнем дыхании, упирается в верхнее небо, издавая шипение. Язык при этом может быть завернут назад, для создания возвратного вихря в небе. Но можно и не заворачивать. Это используется, в частности, в Брахма Сампрадае и в Вишну Сампрадае.

Чара चर- Граница предела системы единства и борьбы противоположностей Ха Тха. Также, так называется предмет в виде чаши, иногда сделанный из черепа человека, являющийся инструментом йога чародея для использования взаимодействий Хатха, чтобы исполнить небывалое.

Чарати चरन्त – досл.- Чародейство - это применение Чары, наполненной Хатха. В данном случае, Чара – собственный череп, Читта – Сознание, Кха – Брахман. Соответственно, Кхечари – это Чародейство Сознания, исполненное внутри самого чародея, для достижения запредельного Кха).

5.88.

यो ध्यायति परं नित्यं बाणलिङ्गं द्वितीयकम् ।

खेचरी भूचरी सिद्धिर्भवैतस्य न संशयः ॥८८॥

Yō dhyāyati paraṃ nityaṃ bāṇalingaṃ dvitīyakam

khēcarī bhūcarī sid'dhirbhavēttasya na sanśayaḥ

Постоянная и систематическая практика Дхьяны на Бана Лингам,

Позволит овладеть Кхечари – Принципом Упорядоченности, а также и Бхучари – Свободным Выходом разума за пределы параметров физического мира.

5.89.

एतद्ध्यानस्य माहात्म्यं कथितुं नैव शक्यते ।

ब्रह्माद्याः सकला देवा गोपयन्ति परन्त्वदम् ॥८९॥

Ētaḍ'dhyanasya māhātmyaṁ kathitum naiva śakyatē

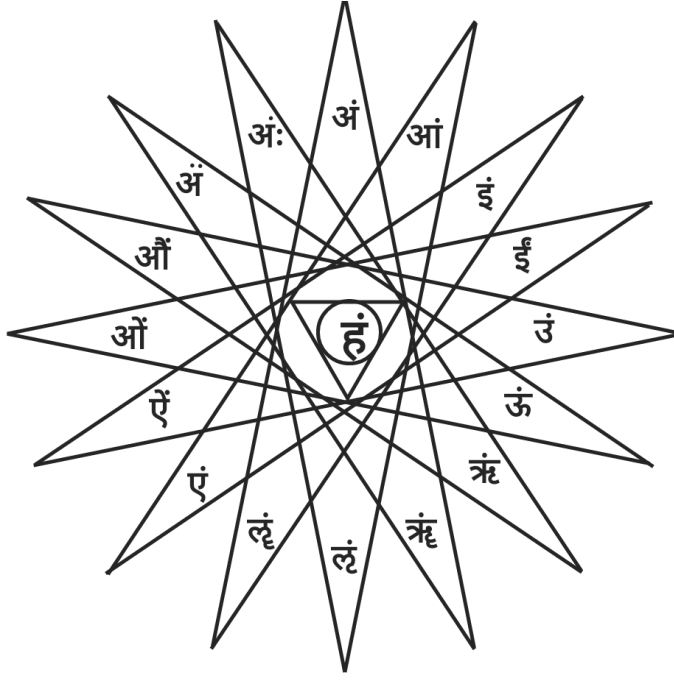
brahmādyāḥ sakalā dēvā gōpayanti parantvidam

Эта Дхьяна даже Махатмам предоставляет новые возможности,
И даже Брахма бережно хранит этот метод достижения результатов.

अथ विशुद्धचक्रविवरणम् ।

Atha viśud'dhacakravivaranam

Вишуддхачакра



विशुद्ध चक्र Вишुद्धा чакра हं хам - я

- अं ам - индивидуализация,
- आं аам - первичность
- इं им - размеренность, вырастание
- ईं иим - расширение возможностей
- उं ум - физическая сила, укрепление тела
- ऊं уум - включение, начало действия
- ऋं रьм - соревновательность
- ॠं рим - ускорение
- लं लрьм - привлекательность
- ॡं лрим - удерживание, охранение
- एं эьм - чувственность, эмоциональность
- ऐं айм - любопытство
- ओं оом - незагрязняемость, чистота
- औं аумм - убеждённость, доказательность
- अं амम - контроль, управление низшими
- अं: ахм - безжалостность, воздаяние

5.90.

कण्ठस्थानस्थितं पदयं वुशुद्धं नाम पञ्चमम् ।

सुहेमाभं स्वरोपेतं षोडशस्वरसंयुतम् ।

छगलांयडोऽस्ति सिद्धोऽत्र शाकिनी चाधिदेवता ॥९०॥

Kaṇṭhasthānasthitam padyaṁ vuśud'dham nāma pañcamam

suhēmābham svarōpētaṁ ṣoḍaśasvarasanyutam

chagalānyaḍōṣṭi sid'dhōtra śākinī cādhidēvatā

В основании горла находится пятый Лотос Вишуддха – Чистота и Самоограничение.

У него шестнадцать прекрасных лепестков – вибраций.

Правит здесь Чхагаланьяда – Допускающий, Позволяющий блаженство, а правительница – Шакини – Могущность и Сила.

5.91.

ध्यानं करोति यो नित्यं स योगीश्वरपण्डितः ।

किन्त्वस्य योगिनोऽन्यत्र विशुद्धाख्ये सरोरुहे ।

चतुर्वेदा विभासन्ते सरहस्या निधेरिव ॥९१॥

Dhyānaṁ karōti yō nityaṁ sa yōgīśvarapaṇḍitaḥ

kintvasya yōginō'yatra viśud'dhākhyē sarōruhē

caturvēdā vibhāsantē sarahasyā nidhēriṇa

Тот, кто постоянно исполняет Дхьяну на это, тот становится Йогишварой Пандитом – Источником йоги, Белым мудрецом.

Добывая сокровенное в йоге с помощью постижения Вишуддхи,

Он овладевает сутью четырех видов ведания.

5.92.

इह स्थाने स्थितो योगी यदा क्रोधवशो भवेत् ।

तदा समस्तत्रैलोक्यं कम्पते नात्र संशयः ॥९२॥

Iha sthānē sthitō yōgī yadā krōdhavaśō bhavēt

tadā samastantrailōkyāṁ kampaṭē nātra sanśayaḥ

Если Йогин, сосредоточенный на этом месте, ощущает гнев,

Тогда все три мира стараются его умиловить, чувствуя свой конец.

5.93.

इह स्थाने मनो यस्य दैवात् याति लयं यदा ।

तदा बाह्यं परित्यज्य स्वान्तरे रमते ध्रुवम् ॥९३॥

Iha sthānē manō yasya daivāt yāti layaṁ yadā

tadā bāhyaṁ parityajya svāntarē ramatē dhruvam

Когда сосредоточенный ум растворяется молчанием в ритме этого места,

Тогда он перестает ощущать внешнее физическое пространство и полностью находится в ментальном пространстве.

5.94.

तस्य न क्षतिमायाति स्वशरीरस्य शक्तितः ।

संवत्सरसहस्रेऽपि वज्रातिकठिनस्य वै ॥९४॥

Tasya na kṣatimāyāti svaśarīrasya śaktitaḥ

sanvatsarasahasrēpi vajrātikathinasya vai

Он никогда не слабеет и остается полным сил в своем теле,

Проживая тысячи лет, неразрушимый, подобно Ваджре.

5.95.

यदा त्यजति तद्ध्यानं योगीन्द्रोऽवनिमण्डले ।

तदा वर्षसहस्राणि मन्यते तत्क्षणं कृती ॥९५॥

Yadā tyajati tad'dhyānaṁ yōgīndrō'vanimaṇḍalē

tadā varṣasahasrāṇi man'yatē tatkṣaṇaṁ kṛtī

Исполняя эту Дхьяну, Йогин, контролирующий свои чувства и находящийся внутри своей Мандалы – Композиции бытия,

Проживает тысячу лет за одно мгновение.

अथ आज्ञाचक्रविवरणम् ।

Atha ājñācakravivaraṇam

Аджначакра



आज्ञा चक्र
Аджна чакра

ॐ – АУМ

ह्रँ хам – я, назначение,
оружие, меч, указка...

क्षँ кшам – моё, крепость,
щит, власть...

5.96.

आज्ञापदमं भ्रुवोर्मध्ये हक्षोपेतं द्विपत्रकम् ।

शुक्लाभं तन्महाकालः सिद्धो देव्यत्र हाकिनी ॥९६॥

Ājñāpadmaṁ bhruvōrmadhyē hakṣōpētaṁ dvipatrakam

śuklābhaṁ tanmahākālaḥ sid'dhō dēvyatra hākinī

Между бровей расположен Лотос Аджна – Первичное Знание.

Правитель здесь счастливый Махакала – Великое Время, а дивная правительница здесь Хакини – Интуиция. В Лотосе два лепестка.

5.97.

शरच्चंद्रनिभं तत्रक्षरबीजं विजृम्भितम् ।

पुमान् परमहंसोऽयं यज्ज्ञात्वा नावसीदति ॥९७॥

Śaraccandranibhaṁ tatrakṣarabījaṁ vijṛmbhitam

pumān paramahansōyaṁ yajjñātvā nāvasīdati

Внутри него Биджа Вечности сияет холодным светом полной луны.

Постигший её Парамахамса – Мудрец – больше не испытывает муки.

5.98.

तत्र देवः परन्तेजः सर्वतन्त्रेषु मन्त्रिणः ।

चिन्तयित्वा परां सिद्धिं लभते नात्र संशयः ॥९८॥

Tatra dēvaḥ parantējaḥ sarvatantrēṣu mantriṇaḥ

cintayitvā parāṁ sid'dhim labhatē nātra sanśayaḥ

Там Дивное Запредельное Высшее Сияние освещает все практики для упорядочивания ума.

Осознанием этого Запредельного Высшего достигается Полное Восприятие.

5.99.

तुरीयं त्रितयं लिंगं तदाहं मुक्तिदायकः ।

ध्यानमात्रेण योगीन्द्रो मत्समो भवति ध्रुवम् ॥९९॥

Turīyaṁ tritayaṁ liṅgaṁ tadāhaṁ muktidāyakaḥ

dhyānamātrēṇa yōgīndrō matsamō bhavati dhruvam

Турийя – Полное восприятие – это третий Лингам, это я – сам, дающий освобождение.

Исполняя практику Дхьяны на это, Йогин, контролирующий свои чувства, становится таким, как я.

5.100.

इडा हि पिङ्गला ख्याता वरणासीति होच्यते ।

वाराणसी तयोर्मध्ये विश्वनाथोऽत्र भाषितः ॥१००॥

Idā hi piṅgalā khyātā varaṇāsīti hōcyatē

vārāṇasī tayōrmadhyē viśvanāthōtra bhāṣitaḥ

Ида и Пингала – это река Варана – Щит, и река Аси – Меч.

Между ними находится пространство Варанаси, где живет Вишванатха – Правитель Мироздания.

5.101.

एतत् क्षेत्रस्य माहाम्यमृषिभिस्तत्त्वदर्शिभिः ।

शास्त्रेषु बहुधा प्रोक्तं परं तत्त्वं सुभाषितम् ॥१०१॥

Ētat kṣētrasya māhāmyamṛṣibhistatvadarśibhiḥ

śāstrēṣu bahudhā prōktaṁ paraṁ tatvaṁ subhāṣitam

Это пространство описано многими Великими Мудрецами
Как Наивысшее, Запредельное и исполненное Счастья.

5.102.

सुषुम्णा मेरुणा याता ब्रह्मरन्ध्रं यतोऽस्ति वै ।

ततश्चैषा परावृत्त्या तदज्ञापदमदक्षिणे ।

वामनासापुटं याति गंगेति परिगीयते ॥१०२॥

Suṣumṇā mēruṇā yātā brahmarandhraṁ yatō'sti vai

tataścaiṣā parāvṛtṭyā tadājñāpadmadakṣiṇē

vāmanāsāpuṭaṁ yāti gaṅgēti parigīyatē

Сушумна направлена по позвоночнику в Брахмарандхру – Устье Брахмы – Родничок.

Потом, скручиваясь вправо, идет к Лотосу Аджна.

Затем, скручиваясь влево, направляет Гангу по ноздрям.

5.103.

ब्रह्मरन्ध्रे हि यत् पदमं सहस्रारं व्यवस्थितम् ।

तत्र कन्देहि या योनिस्तस्यं चन्द्रो व्यवस्थितः ।

त्रिकोणाकारतस्तस्याः सुधा क्षरति सन्ततम् ।

इडायाममृतं तत्र समं स्रवति चन्द्रमाः ।

अमृतं वहति द्वारा धारारूपं निरन्तरम् ।

वामनासापुटं याति गंगेत्युक्ता हि योगिभिः ॥१०३॥

Brahmarandhrē hi yat padmaṁ sahasrāraṁ vyavasthitam

tatra kandēhi yā yōnistasyaṁ candrō vyavasthitaḥ

trikōṇākāratastasyāḥ sudhā kṣarati santatam
idāyāmamṛtaṁ tatra samaṁ sravati candramāḥ
amṛtaṁ vahati dvārā dhārārūpaṁ nīrantaram
vāmanāsāpuṭaṁ yāti gaṅgētyuktā hi yōgibhiḥ

В Брахмарандхре – Устье Брахмы, Родничке находится Лотос Сахасрара.
Внутри него находится луковица Лунной Йони, направленная вниз.
Её треугольное устье источает вечное счастье упорядоченности,
Которое стекает вниз левозакрученным Лунным потоком.
Этот поток Амриты – Бессмертия – течет непрерывно.
Йоги называют этот поток Гангой.

5.104.

आज्ञापङ्कजदक्षांसाद्वामनासापुटं गता ।
उदग्बहेति तत्रेडा गंगेति समुदाहृता ॥१०४॥
Ājñāpaṅkajadakṣāṁsādvāmanāsāpuṭaṁ gatā
udagvahēti tatrēḍā gaṅgēti samudāhṛtā

Справа от Лотоса Аджна отходит канал, приходящий к левой ноздре.
Это нисхождение Ганги ниспадает в область сердца.

5.105.

ततो द्वयमिह स्थाने वाराणस्यन्तु चिन्तयेत् ।
तदाकारा पिंगलापि तदाज्ञाकमलोत्तरे ।
दक्षनासापुटे याति प्रोक्तास्माभिरसीति वै ॥१०५॥
Tatō dvayamiha sthānē vārāṇasyantu cintayēt
tadākārā piṅgalāpi tadājñākamalōttarē
dakṣanāsāpuṭē yāti prōktāsmābhirasīti vai

Местоположение Варанаси необходимо понять и осознать.
Канал Пингала отходит слева от Лотоса Аджна
И приходит к правой ноздре, он называется Аси – Меч.

5.106.

मूलाधारे हि यत् पद्मं चतुष्पत्रं व्यवस्थितम् ।
तत्र कन्देऽस्ति या योनिस्तस्य सूर्यो व्यवस्थितः ॥१०६॥
Mūlādhārē hi yat padmaṁ catuṣpatraṁ vyavasthitam
tatra kandēsti yā yōnistasyaṁ sūryō vyavasthitaḥ

В Лотосе Муладхары, внутри четырех лепестков,
В луковице Йони обитает Сурья – Солнце.

5.107.

तत् सूर्यमण्डलाद्वारं विषं क्षरति सन्ततम् ।
पिंगलायां विषं तत्र समर्थयति तापनः ॥१०७॥
Tat sūryamaṇḍalādvāraṁ viṣaṁ kṣarati santatam
piṅgalāyāṁ viṣaṁ tatra samarthayati tāpanaḥ

Это – Портал Сурьямандала, источающий Вишам – Спонтанное свободное
волеизъявление, поток уничтожения любого порядка, поток ядовитого хаоса – принципа
спонтанности.

Этот правозакрученный восходящий поток Вишам – поток личного Тапаса – Жара
Преодоления.

5.108.

विषं तत्र वहन्ती या धारारूपं निरन्तरम् ।
दक्षनासापुटे याति कल्पितेयन्तु पूर्ववत् ॥१०८॥
Viṣaṁ tatra vahantī yā dhārārūpaṁ niranantaram
dakṣanāsāpuṭe yāti kalpitēyantu pūrvavat

Этот поток Вишам идет к правой ноздре,
А потом перетекает в левую ноздрю и становится мнимым, недействительным.

5.109.

आज्ञापंकजवामास्याद्दक्षनासापुटं गता ।
उदग्बहाषिङ्गलापि पुरासीति प्रकीर्तिता ॥१०९॥
Ājñāpaṅkajavāmāsyāddakṣanāsāpuṭaṁ gatā
udagvahāṣiṅgalāpi purāsīti prakīrtitā

Слева от Лотоса Аджна отходит канал, приходящий к правой ноздре.
Этот поток возрастания называется Аси – Меч.

5.110.

आज्ञापदममिदं प्रोक्तं यत्र देवो महेश्वरः ।
पीठत्रयं ततश्चौर्ध्वं निरुक्तं योगचिन्तकैः ।
तद्बिन्दुनादशक्त्याख्यं भालपद्मे व्यवस्थितम् ॥११०॥
Ājñāpadmamidaṁ prōktaṁ yatra dēvō mahēśvaraḥ
pīṭhatrayaṁ tataścaurdhvaṁ niruktaṁ yōgacintakaiḥ
tadbindunādaśaktyākhyāṁ bhālapadmē vyavasthitaṁ

В Лотосе Аджна обитает Дивный Махешвара – Высший Источник Бытия.
Йоги, практикующие самореализацию и самоосознание, проецируют здесь три
фундаментальные основы существования.
Это – Бинду, Нада и Шакти, расположенные в Лотосе в центре лба.

5.111.

यः करोति सदा ध्यानमाज्ञापदमस्य गोपितम् ।
पूर्वजन्मकृतं कर्म विनश्येदविरोधतः ॥१११॥
Yaḥ karōti sadā dhyānamājñāpadmasya gōpitaṁ
pūrvajanmakṛtaṁ karma vinaśyēdavidrōdhataḥ

Исполнение практики Дхьяны на скрытом Лотосе Аджны
Уничтожает плоды прежней кармы, наследственные противоречия и искажения.

5.112.

इह स्थितः सदा योगी ध्यानं कुर्यान्निरन्तरम् ।
तदा करोति प्रतिमां पूतिजपमनर्थवत् ॥११२॥
Iha sthitaḥ sadā yōgī dhyānaṁ kuryānnirantaram
tadā karōti pratimāṁ pūtijapamanarthavat

Для Йогина, практикующего такую Дхьяну,
Все остальные образы становятся несущественными.

5.113.

यक्षराक्षसगन्धर्वा अप्सरोगणकिन्नराः ।

सेवन्ते चरणौ तस्य सर्वतस्य वशानुगाः ॥११३॥

Yakṣarākṣasagandharvā apsarōgaṇakinnarāḥ

sēvantē caraṇau tasya sarvētasya vaśānugāḥ

Якши и Ракшасы, Гандхарвы, Апсары и Киннары

Служат ему и исполняют его приказы.

5.114.

करोति रसनां योगी प्रविष्टां विपरीतगाम् ।

लम्बिकोर्ध्वेषु गर्तेषु धृत्वा ध्यानं भयापहम् ।

अस्मिन् स्थाने मनो यस्य क्षणार्धं वर्ततेऽचलम् ।

तस्य सर्वाणि पापानि संक्षयं यान्ति ततक्षणात् ॥११४॥

Karōti rasanām yōgī praviṣṭāṁ viparītagām

lambikōrdhvēṣu gartēṣu dhṛtvā dhyānaṁ bhayāpaham

asmin sthānē manō yasya kṣaṇārdhaṁ vartatēcalam

tasya sarvāṇi pāpāni saṅkṣayaṁ yānti tatakṣaṇāt

Когда Раса – Принцип восприятия, оценки, ощущения вкуса и взаимоотношений – будет замкнут в нёбе Йогина корнем языка,

Тогда практика Дхьяны будет стабильной и длительной.

И если даже на одно мгновение ум станет безмятежным,

То все пороки и искажения будут исправлены в тот же миг.

5.115.

यानि यानिह प्रोक्तानि पञ्चपद्मे फलानि वै ।

तानि सर्वाणि सुतरामेतज्ज्ञानाद्भवन्ति हि ॥११५॥

Yāni yāniha prōktāni pañcapadmē phalāni vai

tāni sarvāṇi sutarāmētajjñānādbhavanti hi

Все, что обретается в пяти предыдущих Лотосах,

То достижимо полностью в Аджне.

5.116.

यः करोति सदाभ्यासमाजपद्मे विचक्षणः ।

वासनाया महाबन्धं तिरस्कृत्य प्रमोदते ॥११६॥

Yaḥ karōti sadābhyāsamājñapadmē vicakṣaṇaḥ
vāsanāyā mahābandham tiraskṛtya pramōdatē

Тот, кто постоянно практикует самоосознание с помощью созерцания Аджны,
Тот разрушает великие оковы наклонностей и обретает радость.

5.117.

प्राणप्रयाणसमये तत्पद्मं यः स्मरन्सुधीः ।

त्यजेत्प्राणं स धर्मात्मा परमात्मनि लीयते ॥११७॥

Prāṇaprayāṇasamayē tatpadmaṁ yaḥ smaransudhīḥ
tyajētpṛāṇaṁ sa dharmātmā paramātmāni liyatē

Когда закончится время воплощения, созерцай этот Лотос, помни его.
Тогда выходящий поток Праны Дхарма Атмы растворится в Параматме.

5.118.

तिष्ठन् गच्छन् स्वपन् जाद्रत् यो ध्यानां कुरुते नरः ।

पापकर्मविकुर्वाणो नहि मज्जति किल्बिषे ॥११८॥

Tiṣṭhan gacchan svapan jādrat yō dhyānaṁ kurutē naraḥ
pāpakarmavikurvāṇō nahi majjati kilbiṣē

Исполняющий такую практику Дхьяны не подвластен порокам и искажениям,
Даже если он нарушает законы и правила.

5.119.

राजयोगधिकारि स्थितचित्तचिन्तनतो ध्रुवम् ।

योगी बन्धाद्विनिर्मुक्ताः स्वीयया प्रभया स्वयम् ।

द्विदलध्यानमाहात्म्यं कथितुं नैव शक्यते ।

ब्रह्मादिदेवताश्चैव किञ्चिन्मतो विदन्ति ते ॥११९॥

Rājayōgadhikāri syidētaccintanatō dhruvam
yōgī bandhādvīnirmuktāḥ svīyayā prabhayā svayam
dvidaladhyānamāhātmyaṁ kathitūṁ naiva śakyatē

brahmādidēvatāścaiva kiñcinmattō vidanti tē

Раджайога Адхикари – Практик Раджайоги устойчив и непоколебим в своей практике созерцания.

Такой Йогин добивается освобождения от оков только силой своего могущества.

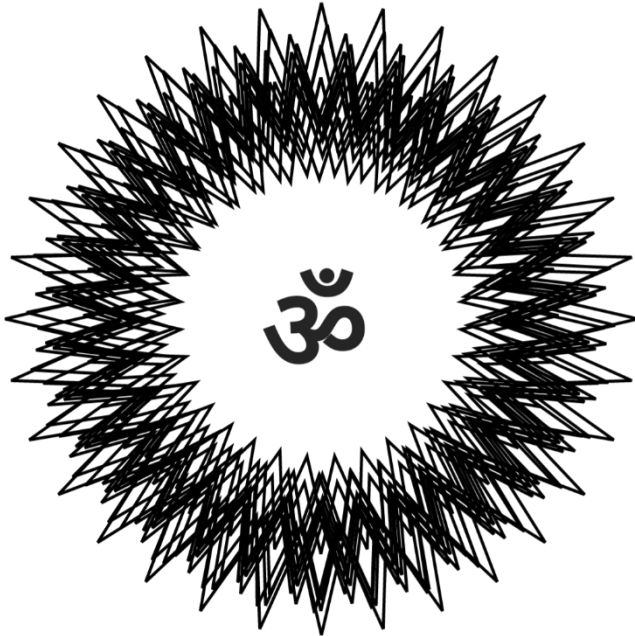
Двуполая Дхьяна, объединяющая два в одно, доступна лишь Величайшим Атмам и открывает доступ к новым возможностям.

Даже двуполоый Брахма, которого я учил, владеет этим не полностью.

अथ सहस्रारचक्रविवरणम् ।

Atha sahasrārācakravivaraṇam

Сахасрарачакра



सहस्रार चक्र
Сахасрара чакра

ॐ – OM

5.120.

अत ऊर्ध्वं तालुमूले सहस्रारं सरोरुहम् ।

अस्ति यत्र सुषुम्णाया मूलं सविवरं स्थितम् ॥१२०॥

Ata ūrdhvaṁ tālumūlē sahasrāraṁ sarōruham

asti yatra suṣumṇāyā mūlaṁ savivaraṁ sthitam

В своде нёба есть Тысячелепестковый Лотос.

Там находится корень Сушумны.

5.121.

तालुमूले सुषुम्णास्य अधोवक्त्रा प्रवर्तते ।

मूलाधारेण योन्यन्तः सर्वनाड्यः समाश्रिताः ।

ता बीजभूतास्तत्त्वस्य ब्रह्ममार्गप्रदायिकाः ॥१२१॥

Tālumūlē suṣumṇāsyā adhōvaktrā pravartatē

mūlādhārēṇa yōn'yantaḥ sarvanāḍyaḥ samāśritāḥ

tā bījabhūtāstatvasya brahmamārgapradāyikāḥ

От свода нёба Сушумна простирается вниз,

До самой Йони в Муладхаре, собирая в себя все каналы Нади,

Несущие в себе ментальные образы Семян – Биджа, направляющих жизненную силу по пути Брахмана.

5.122.

तालुस्थाने च यत्पद्मं सस्रहारं पुरोदितम् ।

तत्कन्दे योनिरैकास्ति पश्चिमाभिमुखी मता ॥१२२॥

Tālusthānē ca yatpadmaṁ sasrahāraṁ purōditam

tatkandē yōnirēkāsti paścimābhimukhī matā

В центре Тысячелепесткового Лотоса

Находится Истокающая Йони, обращенная вниз внутрь тела.

5.123.

तस्या मध्ये सुषुम्णाया मूलं सविवरं स्थितम् ।

ब्रह्मरन्ध्रं तदेवोक्तमामूलाधारपङ्कजम् ॥१२३॥

Tasyā madhyē suṣumṇāyā mūlaṁ savivaraṁ sthitam

brahmarandhraṁ tadēvōktamāmūlādhārapaṅkajam

Здесь корень и отверстие Сушумны и всех её проявлений.

Это – Брахмарандхра, Устье Брахмы, Родничок, в котором коренится всё упомянутое выше.

5.124.

तत्रांतरन्ध्रे चिच्छक्तिः सुषुम्णा कुण्डली सदा ।

सुषुम्णायां स्थिता निडी चित्रा स्यान्मम वल्लभे ।

तस्यां मम मते कार्या ब्रह्मरन्धादिकल्पना ॥१२४॥

Tatrāntarandhrē cicchaktiḥ suṣumṇā kuṇḍalī sadā

suṣumṇāyāṁ sthitā niḍī citrā syānmama vallabhē

tasyāṁ mama matē kāryā brahmarandhrādikalpanā

Внутри Сушумны обитает Энергия Сознания Кундали.

По внутренности Сушумны расположен канал Нади, называемый Читра – это исходный код композиции воплощенной личности.

На этой матрице основываются действия всего, что поступает через Брахмарандхру в виде различных вероятностных идей.

5.125.

यस्याः स्मरणमात्रेण ब्रह्मज्ञत्वं प्राजायते ।

पापक्षयश्च भवति न भूयः पुरुषो भवेत् ॥१२५॥

Yasyāḥ smaraṇamātrēṇa brahmajñatvaṁ prajāyatē

pāpakṣayaśca bhavati na bhūyaḥ puruṣo bhavēt

Тот, кто их воспринимает в матрице памяти непосредственно, тот получает прямой мгновенный доступ к Знанию Брахмана.

Он избавляется не только от искажений и пороков, но и самого физического бытия.

5.126.

प्रवेशितं चलाङ्गुष्ठं मुखे स्वस्य निवेशयेत् ।

तेनात्र न वहत्येव देहचारी समीरणः ॥१२६॥

Pravēṣitaṁ calāṅgaṣṭhaṁ mukhē svasya nivēśayēt

tēnātra na vahatyēva dēhacārī samīraṇaḥ

Положи большой палец правой руки в рот, закрыв рот плотно.

Так троичный поток дыхания останется внутри тела.

5.127.

तेन संसारचक्रेस्मिन्न भ्रमन्ते च सर्वदा ।

तदर्थं ये प्रवर्तन्ते योगीनः प्राणधारणे ।

तत एवाखिला नाडी निरुद्धा चाष्टवेष्टनम् ।

इयं कुण्डलिनी शक्ती रन्ध्रं त्यजति नान्यथा ॥१२७॥

Tēna sansāracakrēsminna bhramantē ca sarvadā

tadartham yē pravartantē yōgīnaḥ prāṇadhāraṇē

tata ēvākhilā nāḍī nirud'dhā cāṣṭavēṣṭanam

iyaṁ kuṇḍalinī śaktī randhraṁ tyajati nān'yathā

Так поступательный цикл перевоплощений замыкается в круг.

Когда Йогин прекращает цикличность своей жизни,

Тогда каналы Нади, сплетенные в восемь узлов,

Кундалини пронизает по центральному протоку сквозь все прошлые и будущие воплощения.

5.128.

यदा पूर्णासु नाडीषु संनिरुद्धानिलास्तदा ।

बन्धत्यागेन कुण्डल्या मुखं रन्ध्राद्वहिर्भवेत् ॥१२८॥

Yadā pūrṇāsu nāḍīṣu sannirud'dhānilāstadā

bandhatyāgēna kuṇḍalyā mukhaṁ randhrādvahirbhavēt

Когда дыхание, замкнутое в каналах Нади, проявляет сильное сопротивление удержанию,

Тогда, замкнутая ртом Кундалини, резко пробивает проток Брахмана.

5.129.

सुषुम्णायां सदैवायं वहेत्प्राणसमीरणः ।

मूलपद्मस्थिता योनिर्वामदक्षिणकोणतः ।

इडापिङ्गलयोर्मध्ये सुषुम्णा योनि मध्यगा ॥१२९॥

Suṣumṇāyāṁ sadaivāyaṁ vahētpṛāṇasamīraṇaḥ

mūlapadmasthitā yōnirvāmadakṣiṇakōṇataḥ

Iḍāpiṅgalayōrmadhyē suṣumṇā yōnī madhyagā

Тогда движение Праны происходит по Сушумне постоянно

Из Йони, находящейся в Корневом Лотосе, правозакрученным потоком.

Между Левым потоком – Ида, Правым потоком – Пингала находится Сушумна, проходящая через середину Йони.

5.130.

ब्रह्मरन्ध्रन्तु तत्रैव सुषुम्णाधारमण्डले ।

यो जानाति स मुक्तः स्यात्कर्मबन्धाद्विचक्षणः ॥१३०॥

Brahmarandhrantu tatraiva suṣumṇādhāramaṇḍalē

yō jānāti sa muktaḥ syātkarmabandhādvicakṣaṇaḥ

Брахмарандхра – проток Брахмы находится в середине Сушумны, в Адхара Мандале – Корневой Системе.

Тот, кто это осознаёт, освобождается от оков кармы и всех долгов.

5.131.

ब्रह्मरन्ध्रमुखे तासां सङ्गमः स्यादसंशयः ।

तस्मिन्स्नाने स्नातकानां मुक्तिः स्यादविरोधतः ॥१३१॥

Brahmarandhramukhē tāsāṁ saṅgamaḥ syādasanśayaḥ

tasminsṇānē snātakānāṁ muktiḥ syādavirōdhataḥ

В портале Брахмарандхры соединяются эти потоки.

Омовение сознания в этом устье выводит за пределы ограничений.

5.132.

गङ्गायमुनयोर्मध्ये वहत्येषा सरस्वती ।

तासान्तु सङ्गमे स्त्रत्वा धन्यो याति परङ्गतिम् ॥१३२॥

Gaṅgāyamunayōrmadhyē vahaatyēṣā sarasvatī

tāsāntu saṅgamē stratvā dhan'yō yāti paraṅgatim

Между реками Гангой – Рекой Жизни и Ямуной – Рекой Смерти течет река Сарасвати – Река Мудрости.

Омовением в месте их слияния можно достичь выхода за пределы.

5.133.

इडा गंगा पुरा प्रोक्ता पिङ्गला चार्कपुत्रिका ।

मध्या सरस्वती प्रोक्ता तासां सङ्गोऽतिदुर्लभः ॥१३३॥

Idā gaṅgā purā prōktā piṅgalā cārkaputrikā
madhyā sarasvatī prōktā tāsāṁ saṅgōtidurlabhaḥ

Канал Ида – это Ганга, а канал Пингала – это дочь Солнца,
Средний канал – это Сарасвати. Место их слияния очень трудно достичь.

5.134.

सितासिते सङ्गमे यो मनसा स्त्रनमाचरेत् ।
सर्वपापविनिर्मुक्तो याति ब्रह्म सनातनम् ॥१३४॥
Sitāsītē saṅgamē yō manasā stranamācarēt
sarvapāpavinirmuktō yāti brahma sanātanam

Тот, кто соединился сознанием с местоположением слияния этих потоков,
Тот освободится от всех пороков и искажений и достигнет Вечного Брахмана.

5.135.

त्रिवेण्यां सङ्गमे यो वै पितृकर्म समाचरेत् ।
तारयित्वा पितृन्सर्वान्सयाति परमां गतिम् ॥१३५॥
Trivēṇyāṁ saṅgamē yō vai pitṛkarma samācarēt
tārayitvā pitṛṇsarvānsayāti paramāṁ gatim

Тот, кто в слиянии этих трех потоков исполняет практику поминания Родичей,
Тот весь свой Род выводит за пределы мироздания.

5.136.

नित्यं नैमित्तिकं काम्यं प्रत्यहं यः समाचरेत् ।
मनसा चिन्तयित्वा तु सोऽक्षयं फलमाप्नुयात् ॥१३६॥
Nityaṁ naimittikaṁ kāmyaṁ pratyahaṁ yaḥ samācarēt
manasā cintayitvā tu sōkṣayaṁ phalamāpnuyāt

Тот, кто регулярно и систематически практикует самоконтроль в наслаждениях,
Тот такими ментальными упражнениями получает плоды вечности.

5.137.

सकृद्यः कुरुते स्नानं स्वर्गे सौख्यं भुनक्ति सः ।

दग्ध्वा पापानशेषान्वै योगी शुद्धमतिः स्वयम् ॥१३७॥

Sakṛdyaḥ kurutē snānaṁ svargē saukhyaṁ bhunakti saḥ

dagdhvā pāpānaśēṣānvai yōgī śud'dhamatiḥ svayam

Омывшийся в этой купели, обретает счастье Сварги,

Его искажения и пороки сгорают, и Йогин становится чистым изнутри.

5.138.

अपवित्रः पवित्रो वा सर्वावस्थां गतोऽपि वा ।

स्नानाचरणमात्रेण पूतो भवति नान्यथा ॥१३८॥

Apavitraḥ pavitrō vā sarvāvasthāṁ gatōpi vā

srānācaraṇamātrēṇa pūtō bhavati nān'yathā

Будь он святой или порочный, идущий по любому пути,

Омывшись здесь, он очищается.

5.139.

मृत्युकाले प्लुतं देहं त्रिवेण्याः सलिले यदा ।

विचिन्त्य यस्त्यजेत्प्राणान्स तदा मोक्षमाप्नुयात् ॥१३९॥

Mṛtyukālē plutaṁ dēhaṁ trivēṇyāḥ salilē yadā

vicintya yastyajētpraṇānsa tadā mōkṣamāpnuyāt

В момент смерти, соединившись с этим Тривени – слиянием трёх потоков,

Созерцая и осознавая это целенаправленно, достигнешь освобождения.

5.140.

नातः परतरं गुह्यं त्रिषु लोकेषु विद्यते ।

गोप्तव्यं तत्प्रयत्नेन न व्याख्येयं कदाचन ॥१४०॥

Nātaḥ parataraṁ guhyaṁ triṣu lōkēṣu vidyatē

gōptavyaṁ tatprayatnēna na vyākhyēyaṁ kadācana

Нет в Трехмирье более важной тайны, чем эта.

Хранить её следует бережно, не допуская неверных толкований.

5.141.

ब्रह्मरन्ध्रे मनो दत्त्वा क्षणार्धं यदि तिष्ठति ।

सर्वपापविनिर्मुक्तः स याति परमां गतिम् ॥१४१॥

Brahmarandhrē manō dattvā kṣaṇārdhaṁ yadi tiṣṭhati

sarvapāpavinirmuktaḥ sa yāti paramāṁ gatim

Правильная концентрация ума на Брахмарандхре, даже одно мгновение,
Освобождает от всех пороков и искажений, открывая выход за пределы.

5.142.

अस्मिन् लीनं मनो यस्य स योगी मयि लीयते ।

अणिमादिगुणान् भक्ता स्वेच्छया पुरुषोत्तमः ॥१४२॥

Asmin līnaṁ manō yasya sa yōgī mayi līyatē

aṇimādiguṇān bhaktā svēcchayā puruṣōttamaḥ

Такой Йогин растворяется в едином ритме со Мной.

Всецело этому преданный легко становится Пурушоттамой – Лучшим из Воспринимающих.

5.143.

एतद्रन्ध्रध्यानमात्रेण मर्त्यः संसारेऽस्मिन् वल्लभो मे भवेत्सः ।

पापान् जित्वा मुक्तिमार्गाधिकारी ज्ञानं दत्त्वा तारयत्यद्भुतं वै ॥१४३॥

Ētadrandhradhyanamātrēṇa martyaḥ sansārē'smin vallabhō mē bhavētsaḥ

pāpān jitvā muktimārgādhikārī jñānaṁ dattvā tārayatyadbhutaṁ vai

Смертный, практикующий Дхьяну на Брахмарандхре, любим Мною в этом мире.

Он преодолел пороки все свои и искажения, и идет по пути освобождения, давая знания тем, кто ищет выход за пределы мироздания.

5.144.

चतुर्मुखादित्रिदशैरगम्यं योगिवल्लभम् ।

प्रयत्नेन सुगोप्यं तद्ब्रह्मरन्ध्रं मयोदितम् ॥१४४॥

Caturmukhāditrīdaśairagamyaṁ yōgivalrabham

prayatnēna sugōpyaṁ tadbrahmarandhraṁ mayōditam

Даже для четырёхликих многомерных существ очень труден этот путь, ценимый и любимый Йогами.

Практику созерцания Брахмарандхры следует хранить бережно.

5.145.

पुरा मयोक्ता या योनिः सहस्रारे सरोरुहे ।

तस्याऽधो वर्तते चन्द्रस्तद्ध्यानं क्रियते बुधैः ॥१४५॥

Purā mayōktā yā yōniḥ sahasrārē sarōruhē

tasyā'dhō vartatē candrastad'dhyānaṁ kriyatē budhaiḥ

В центре Сахасрары находится Йони.

В нижней её части находится Луна, на которой мудрый буддха практикует Дхьяну.

5.146.

यस्य स्मरणमात्रेण योगीन्द्रोऽवनिमण्डले ।

पूज्यो भवति देवानां सिद्धानां सम्मतो भवेत् ॥१४६॥

Yasya smaraṇamātrēṇa yōgīndrō'vanimaṇḍalē

pūjyō bhavati dēvānāṁ sid'dhānāṁ sam'matō bhavēt

Если в матрицу своей памяти Йогин, контролирующий свои чувства, впишет вибрацию этой Мандалы,

То его будут почитать и боги, и сиддхи, и люди.

5.147.

शिरः कपालविवरे ध्यायेद्दुग्धमहोदधिम् ।

तत्र स्थित्वा सहस्रारे पद्मे चन्द्रं विचिन्तयेत् ॥१४७॥

Śiraḥ kapālavivarē dhyāyēddugdhamahōdadhim

tatra sthitvā sahasrārē padmē candraṁ vicintayēt

В центре лба исполняй Дхьяну на Молочный Океан – Источник жизни.

В Лотосе Сахасраре созерцай Луну Чандру – Принцип упорядочивания.

5.148.

शिरः कपालविवरे द्विरष्टकलया युतः ।

पीयूषभानुहं साख्यं भावयेतं निरंजनम् ।

निरनारकृताभ्यासात्त्रिदिने पश्यति ध्रुवम् ।

दृष्टिमात्रेण पापौघं दहत्येव स साधकः ॥१४८॥

Śiraḥ kapālavivarē dviraṣṭakalayā yutaḥ

pīyūṣabhānuhaṁ sākhyam bhāvayēttam nirañjanam

niranārakṛtābhyāsātridinē paśyati dhruvam

dr̥ṣṭimātrēṇa pāpaugham dahatyēva sa sādhaḥ

В голове, в пространстве черепа, объедини все противоположности

В районе гипофиза самоосознанием, незамутнённым понятиями и категориями инструментов восприятия.

Исполняя эту практику три дня с большим усердием,

Просто созерцая это, садхака избавится от всех пороков и искажений.

5.149.

अनागतञ्च स्फुरति चित्तशुद्धिर्भवेत्खलु ।

सद्यः कृत्वापि दहति महापातकपञ्चकम् ॥१४९॥

Anāgatañca sphurati cittaśud'dhirbhavētkhalu

sadyaḥ kṛtvāpi dahati mahāpātakapañcakam

Случайные вероятностные вибрации откроются очищенному сознанию,

И мгновенно сгорят пять величайших пороков.

5.150.

आनुकूल्यं ग्राहा यान्ति सर्वे नश्यन्त्युपद्रवाः ।

उपसर्गाः शमं यान्ति युद्धे जयमवाप्नुयात् ।

खेचरी भूचरी सिद्धिर्भवेच्छीरेन्दुदर्शनात् ।

ध्यानादेव भवेत्सर्वं नात्र कार्या विचारणा ।

सतताभ्यासयोगेन सिद्धो भवति मानवः ।

सत्यं सत्यं पुनः सत्यं मम तुल्यो भवेद्ध्रुवम् ।

योगशास्त्रं च परमं योगिनां सिद्धियकम् ॥१५०॥

Ānukūlyam grahā yānti sarvē naśyantyupadravāḥ

upasargāḥ śamam yānti yud'dhē jayamavāpnuyāt

khēcarī bhūcarī sid'dhirbhavēcchīrēndudarśanāt
dhyānādēva bhavētsarvaṁ nātra kāryā vicāraṇā
satatābhyāsayōgēna sid'dhō bhavati mānavaḥ
satyaṁ satyaṁ punaḥ satyaṁ mama tulyō bhavēd'dhruvam
yōgaśāstraṁ ca paramaṁ yōgināṁ sid'dhiyakam

Все положения планет и созвездий тогда благоприятны для него,
Все препятствия устранены, и он везде успешен.
Кхечари и Бхучари он обретает созерцанием этой Луны.
И только такой практикой Дхьяны становится доступно всё.
Исполнение Йогином этой практики делает его достижения абсолютными.
Истинно говорю, что он становится подобным Мне.
Это – лучшее из учений йоги, дающее Йогинам наивысшие достижения.

अथ राजयोगकथनम् ।

Rājayōga

Раджайога

5.151.

अत ऊर्ध्वं दिव्यरूपं सहस्रारं सरोरुहम् ।
ब्रह्माण्डाख्यस्य देहस्य बाह्ये तिष्ठति मुक्तिदम् ॥१५१॥
Ata ūrdhvaṁ divyarūpaṁ sahasrāraṁ sarōruham
brahmāṇḍākhyasya dēhasya bāhyē tiṣṭhati muktidam

Над этой Дивной Formой расположен Тысячелепестковый Лотос.

Это – портал, выводящий за пределы телесной Брахманды, через который происходит освобождение.

5.152.

कैलासो नाम तस्यैव महेशो यत्र तिष्ठति ।
नकुलाख्योऽविनाशी च क्षयवृद्धिविवर्जितः ॥१५२॥
Kailāsō nāma tasyaiva mahēśō yatra tiṣṭhati
nakulākhyō'vināśī ca kṣayavṛd'dhivivarjitaḥ

Это – гора Кайласа, обитель Махеша – Высшего Источника
Не подверженного никакому разрушению и разложению.

5.153.

स्थानस्यास्य ज्ञानमात्रेण नृणां संसारेऽस्मिन् सम्भवो नैव भूयः ।
भूतग्रामं सन्तताभ्यासयोगात् कर्तुं हर्तुं स्याच्च शक्तिः समग्रा ॥१५३॥
Sthānasyāsya jñānamātrēṇa nṛṇāṃ sansārēśmin sambhavō naiva bhūyaḥ
bhūtagrāmaṃ santatābhyāsayōgāt kartuṃ hartuṃ syācca śaktiḥ samagrā

Тот, кто усвоил это знание, тот выходит из круговорота перевоплощений.
Практикой йоги он обретает силу оживления и разрушения.

5.154.

स्थाने परे हंसनिवासभूते कैलासनाम्नीह निविष्टचेताः ।
योगी हृतव्याधिरधः कृताधिर्वायुश्चिरं जीवति मृत्युमुक्तः ॥१५४॥
Sthānē parē hāsanivāsabhūtē kailāsanāmnīha niviṣṭacētāḥ
yōgī hṛtavyādhiradhaḥ kṛtādhirvāyūściraṃ jīvati mṛtyumuktaḥ

В процессе пребывая сознания за пределом дыхания – Хам Са, в месте входа-выхода,
называемом Кайласа,

Сердце Йогина замирает, дыхание замирает, и Джива – Живой Воплощенный –
освобождается от смерти.

5.155.

चित्तवृत्तिर्यदा लीना कुलाख्ये परमेश्वरे ।
तदा समाधिसाम्येन योगी निश्चलतां व्रजेत् ॥१५५॥
Cittavṛttiryaḍā līnā kulākhyē paramēśvarē
tadā samādhisāmyēna yōgī niścalatāṃ vrajēt

Сознание его спонтанно растворяется во всеобъемлющем Парамешваре – Высшем
Источнике Бытия.

И тогда Йогин обретает Самадхи – Полное Восприятие.

5.156.

निरन्तरकृते ध्याने जगद्विस्मरणं भवेत् ।
तदा विचित्रसामर्थ्यं योगिनो भवति ध्रुवम् ॥१५६॥
Nirantarakṛtē dhyānē jagadvismaraṇaṁ bhavēt
tadā vicitrasāmarthyam yōginō bhavati dhruvam

Непрерывная Дхьяна стирает отпечаток мироздания из его памяти.

И тогда, оказавшись вне систем и упорядоченностей, Йогин обретает необыкновенное могущество.

5.157.

तस्माद्गलितपीयूषं पिबेद्योगी निरन्तरम् ।
मृत्योर्मृत्युं विधायाशु कुलं जित्वा सरोरुहे ।
अत्र कुण्डलिनी शक्तिर्लयं याति कुलाभिधा ।
तदा चतुर्विधा सृष्टिर्लीयते परमात्मनि ॥१५७॥
Tasmādgalitapīyūṣaṁ pibēdyōgī nirantaram
mṛtyōrmṛtyuṁ vidhāyāśu kulaṁ jitvā sarōruhē
atra kuṇḍalinī śaktirlayaṁ yāti kulābhidhā
tadā caturvidhā sṛṣṭirliyatē paramātmāni

Когда Йогин постоянно пьёт ниспадающий пульсирующий поток,

Тогда Череди смертей, объединенных в Кула – Совокупности в тысячелепестковом Лотосе,

Растворяется его Кундалини Шакти в этой Кула.

И тогда все его четыре слоя восприятия растворяются в Параматме.

5.158.

यज्ज्ञात्वा प्राप्य विषयं चित्तवृत्तिर्विलीयते ।
तस्मिन्परिश्रमं योगी करोति निरपेक्षकः ॥१५८॥
Yajjñātvā prāpya viṣayaṁ cittavṛttirvilīyatē
tasminpariśramaṁ yōgī karōti nirapēkṣakaḥ

Тот, кто постиг всё это, растворяет все волнения и суету в Читта – Сознании.

Йогин должен усердно трудиться, чтобы обрести это совершенство.

5.159.

चित्तवृत्तिर्यदा लीना तस्मिन् योगी भवेद्धुवम् ।

तदा विज्ञायतेऽखण्डज्ञानरूपी निरञ्जनः ॥१५९॥

Cittavṛttiriyadā līnā tasmin yōgī bhavēd'dhuvam

tadā vijñāyatēkhaṇḍajñānarūpī nirañjanaḥ

Когда все волнения и суета растворены в Читта – Сознании, тогда достигается устойчивое состояние Йоги.

Тогда знание воспринимается непосредственно полностью, без каких-либо инструментов и описаний и систематизации.

5.160.

ब्रह्मांडबाह्ये संचिंत्य स्वप्रतीकं यथोदितम् ।

तमावेश्य महच्छून्यं चिन्तयेदविरोधतः ॥१६०॥

Brahmāṇḍabāhyē sañcintya svapratīkaṁ yathōditam

tamāvēśya mahacchūn'yaṁ cintayēdavidrōdhataḥ

Следует проецировать себя за пределы Брахманды – Яйца Брахмы,

И созерцать Махашунью – Великую Пустоту вопреки всем тревогам и беспокойствам.

5.161.

आद्यन्तमध्यशून्यं तत्कोटिसूर्यसमप्रभम् ।

चन्द्रकोटिप्रतीकाशमभ्यस्य सिद्धिमाप्नुयात् ॥१६१॥

Ādyantamadhyaśūn'yaṁ talkōṭisūryasamaprabham

candrakōṭipratikāśamabhyasya sid'dhimāpnuyāt

Созерцай её как Первичность, Срединность и Наивысшую Нулевую Пустотность, которая блещет так же ярко, как миллионы Солнц,

И её свет так же холоден, как свет миллионов Лун, и ты обретешь величие.

5.162.

एतत् द्यानं सदा कुर्यादनालस्यं दिने दिने ।

तस्य स्यात्सकला सिद्धिर्वत्सरान्नात्र संशयः ॥१६२॥

Ētat dyānaṁ sadā kuryādanālasyaṁ dinē dinē

tasya syātsakalā sid'dhirvatsarānnātra sanśayaḥ

Эту практику Дхьяны исполняй без лени, систематически снова и снова.
И тогда через год добьёшься успеха, несомненно.

5.163.

क्षणार्धं निश्चलं तत्र मनो यस्य भवेद्धुवम् ।

स एव योगी सद्भक्तः सर्वलोकेषु पूजितः ॥१६३॥

Kṣaṇārdhaṁ niścalaṁ tatra manō yasya bhavēd'dhuvam

sa ēva yōgī sadbhaktaḥ sarvalōkēṣu pūjitaḥ

Даже одно мгновение, проведённое в таком состоянии ума,
Сделает Йогина почитаемым во всех мирах.

5.164.

तस्य कल्मषसङ्गातस्तत्क्षणादेव नश्यति ॥१६४॥

Tasya kalmaṣasaṅgātastatkṣaṇādēva naśyati

Все последствия его неблагоприятных действий разрушаются.

5.165.

यं दृष्ट्वा न प्रवर्तन्ते मृत्युसंसारवर्त्मनि ।

अभ्यसेतं प्रयत्नेन स्वाधिष्ठानेन वर्त्मना ॥१६५॥

Yaṁ dr̥ṣṭvā na pravartantē mṛtyusansāravartmani

abhyasētaṁ prayatnēna svādhiṣṭhānēna vartmanā

Постигший это, не практикует больше бесконечную карусель смерти.
Он настойчиво практикует бесконечную Самореализацию.

5.166.

एतत् ध्यानस्य माहात्म्यं मया वक्तुं न शक्यते ।

यः साधयति जानाति सोऽस्माकमपि सम्मतम् ॥१६६॥

Ētat dhyanasya māhātmyaṁ mayā vaktuṁ na śakyatē

yaḥ sādhayati jānāti sō'smākamapi sam'matam

Эта практика Дхьяны – Величайшая и Неописуемая.

Только практикой возможно постижение этого знания во всей его полноте.

5.167.

ध्यानादेव विजानाति विचित्रेफल संभवम् ।

अणिमादिगुणोपेतो भवत्येव न संशयः ॥१६७॥

Dhyānādēva vijānāti vicitrēphala sambhavam

aṇimādiguṇōpētō bhavatyēva na sanśayaḥ

Только практикующий эту Дхьяну может знать её результат,
Давущий обретение вечности. И это, несомненно.

अथ राजाधिराजयोगकथनम् ।

Rājādhirājayōgakathanam

Раджадхираджайога

5.168.

राजयोगो मया ख्यातः सर्वतन्त्रेषु गोपितः ।

राजाधिराजयोगोऽयं कथयामि समासतः ॥२६८॥

Rājayōgō mayā khyātaḥ sarvatantṛeṣu gōpitaḥ

rājādhirājayōgō'yaṁ kathayāmi samāsataḥ

Так мною описана Раджайога – самая ценная во всех Тантрах.
Теперь я расскажу о Раджадхираджайоге.

5.169.

स्वस्तिकञ्चासनं कृत्वा सुमठे जन्तुवर्जिते ।

गुरुं संपूज्य यत्नेन ध्यानमेतत्समाचरेत् ॥१६९॥

Svastikañcāsanaṁ kṛtvā sumatḥē jantuvārjitē

guruṁ sampūjya yatnēna dhyānamētatsamācarēt

Сядь в Свастикасану в благоприятном уединённом месте.
Почтив своего Учителя практикуй Дхьяну.

5.170.

निरालम्बं भवेज्जीवं ज्ञात्वा वेदान्तयुक्तितः ।

निरालम्बं मनः कृत्वा न किञ्चिच्चिन्तयेत् सुधीः ॥१७०॥

Nirālambarṁ bhavējīvaṁ jñātvā vēdāntayuktitaḥ

nirālambarṁ manaḥ kṛtvā na kiñciccintayēt sudhīḥ

Независимость существования Дживы – Живого существа – описана в ведах как изначальное знание.

А независимость ума исполняется посредством безмятежности сознания.

5.171.

एतद्ध्यानान्महासिद्धिर्भवत्येव न संशयः ।

वृत्तिहीनं मनः कृत्वा पूर्णरूपं स्वयं भवेत् ॥१७१॥

Ētaḍ'dhyānānmahāsīd'dhirbhavatyēva na sanśayaḥ

vṛttihīnaṁ manaḥ kṛtvā pūrṇarūpaṁ svayaṁ bhavēt

Такой Дхьяной достигаются Махасиддхи – Высшие достижения, и это без сомнений.

Тогда опустошённый ум становится самодостаточным.

5.172.

साधयेत्सततं यो वै स योगी विगतस्पृहः ।

अहंनाम न कोऽप्यस्ति सर्वदाल्पैव विद्यते ॥१७२॥

Sādhayētsatataṁ yō vai sa yōgī vigataspr̥haḥ

ahannāma na kōpyasti sarvadālpaiḥ vidyatē

Практикование этого делает Йогина безмятежным и бесстрашным.

Он становится Аханнама – Безымянным, полностью воспринимающим все вероятности и возможности.

5.173.

को बन्धः कस्य वा मोक्ष एकं पश्येत्सदा हि सः ।

एतत् करोति यो नित्यं स मुक्तो नात्र संशयः ॥१७३॥

Kō bandhaḥ kasya vā mōkṣa ēkaṁ paśyētsadā hi saḥ

ētat karōti yō nityaṁ sa muktō nātra sanśayaḥ

Он больше не размышляет об оковах и об освобождении.
Он просто свободен и независим.

5.174.

स एव योगी सद्भक्तः सर्वलोकेषु पूजितः ।
अहमस्मीति यन्मत्वा जीवात्मपरमात्मनोः ।
अहं त्वमेतदुभयं त्यक्त्वखण्डं विचिन्तयेत् ।
अध्यारोपापवादाभ्यां यत्र सर्वं विलीयते ।
तद्वीजमाश्रयेद्योगी सर्वसंगविवर्जितः ॥१७४॥
Sa ēva yōgī sadbhaktaḥ sarvalōkēṣu pūjitaḥ
ahamasmīti yanmatvā jīvātmaparamātmānōḥ
aham tvamētadubhayaṁ tyaktvakhaṇḍaṁ vicintayēt
adhyārōpāpavādābhyāṁ yatra sarvaṁ viliyatē
tadvījamāśrayēdyōgī sarvasaṅgavivarjitaḥ

Находясь в состоянии йоги постоянно, он почитаем во всех мирах.
Он себя ощущает и как Дживатму, и как Параматму,
В его самоощущении между ними больше нет разделения и его восприятие Кха –
Брахмана непрерывно,
Семена всех смыслов существования им растворяются в едином ритме бытия,
Он пребывает в уединении и от всего отстранен постоянно.

5.175.

अपरोक्षं चिदानन्दं पूर्णं त्यक्त्वा भ्रमाकुलाः ।
परोक्षं चापरोक्षं च कृत्वा मूढा भ्रमन्ति वै ॥१७५॥
Aparōkṣaṁ cidānandaṁ pūrṇaṁ tyaktvā bhramākulāḥ
parōkṣaṁ cāparōkṣaṁ ca kṛtvā mūḍhā bhramanti vai

Те, кто проходят мимо всеобъемлющего единства Чит Ананды – Блаженного Сознания,
заблуждаются в самообмане,
Проводят время в дискуссиях и глупых объяснениях.

5.176.

चराचरमिदं विश्वं परोक्षं यः करोति च ।
अपरोक्षं परं ब्रह्म त्यक्तं तस्मिन्प्रलीयते ॥१७६॥

Carācaramidaṁ viśvaṁ parōkṣaṁ yaḥ karōti ca
aparōkṣaṁ paraṁ brahma tyaktaṁ tasminpraliyatē

Те, кто воспринимает всё мироздание не прямо непосредственно, а косвенно,
посредством объяснений,

Те проходят мимо Парам Брахма – Запредельного Брахмана, в котором всё растворено.

5.177.

ज्ञानकारणमज्ञानं यथा नोत्पद्यते भृशम् ।
अभ्यासं कुरुते योगी सदा सङ्गविवर्जितम् ॥१७७॥
Jñānakāraṇamajñānaṁ yathā nōtpadyatē bhṛśam
abhyāsaṁ kurutē yōgī sadā saṅgavivarjitam

Знание и незнание, произведенные путём рассуждений,
Йогин оставляет в стороне, не участвуя во всей этой суете.

5.178.

सर्वेन्द्रियाणि संयम्य विषयेभ्यो विचक्षणः ।
विषयेभ्यः सुषुप्त्येव तिष्ठेत्सङ्गविवर्जितः ॥१७८॥
Sarvēndriyāṇi sanyamya viṣayēbhyō vicakṣaṇaḥ
viṣayēbhyaḥ suṣuptyēva tiṣṭhētsaṅgavivarjitaḥ

Когда все чувства Самьямой приведены под контроль,
Тогда объекты восприятия перестают быть существенными.

5.179.

एवमभ्यसतो नित्यं स्वप्रकाशं प्रकाशते ।
श्रोतुं बुद्धिसमर्थार्थं निवर्तन्ते गुरोर्गिरः ।
तदभ्यासवशादेकं स्वतो ज्ञानं प्रवर्तते ॥१७९॥
Ēvamabhyasatō nityaṁ svaprakāśaṁ prakāśatē
śrōtuṁ bud'dhisamarthārthaṁ nivartantē gurōrgiraḥ
tadabhyāsaśādēkaṁ svatō jñānaṁ pravartatē

Постоянная практика восприятия Свапракаша как Пракаша,

Приводит к тому, что разум больше не нуждается в послушании и регулировании Учителем.

Тогда практикующий сам становится источником знания.

(Примечание переводчика:

स्वप्रकाश Свапракаша – Своя собственная Непроявленная Совокупность Всех Вероятностей Бытия;

प्रकाश Пракаша – Всеобщая Непроявленная Совокупность Всех Вероятностей Бытия.

संयम Самьяма – последовательное исполнение Дхараны – Сосредоточения, Дхьяны – Созерцания и Самадхи – Полного восприятия).

5.180.

यतो वाचो निवर्तन्ते अप्राप्य मनसा सह ।

साधनादमलं ज्ञानं स्वयं स्फुरति तत् ध्रुवम् ॥१८०॥

Yatō vācō nivartantē aprāpya manasā saha

sādhanādamalaṁ jñānaṁ svayaṁ sphurati tat dhruvam

То, что нельзя объяснить понятиями, то недоступно для понимания.

Практика понимания прокладывает дорогу к знанию, а потом, знание воспринимается без необходимости объяснений.

5.181.

हठं विना राजयोगो राजयोगं विना हठः ।

तस्मात् प्रवर्तते योगी हठे सद्गुरुमार्गतः ॥१८१॥

Haṭhaṁ vinā rājayōgō rājayōgaṁ vinā haṭhaḥ

tasmāt pravartatē yōgī haṭhē sadgurumārgataḥ

Хатха ничтожна без Раджа йоги, а Раджа йога ничтожна без Хатха.

Практику йоги нужно начинать с Хатха под руководством Учителя.

5.182.

स्थिते देहे जीवति च योगं न श्रियते भृशम् ।

इन्द्रियार्थोपभोगेषु स जीवति न संशयः ॥१८२॥

Sthitē dēhē jīvati ca yōgaṁ na śriyatē bhṛśam

indriyārthōpabhōgēṣu sa jīvati na sanśayaḥ

Тот, кто еще жив и не практикует йогу,
Тот живёт только лишь для наслаждения чувств.

5.183.

अभ्यासपाकपर्यन्तं मितान्नं स्मरणं भवेत् ।
अन्यथा साधनं धीमान्कर्तुं पारयतीह न ॥१८३॥
Abhyāsapākaparyantaṁ mitānnaṁ smaraṇaṁ bhavēt
an'yathā sādhanam dhīmānkartuṁ pārayatīha na

В начале практики требуются внешние напоминания и умеренное питание.
В противном случае практика будет заторможенной и безрезультатной.

5.184.

अतीव साधुसंलापं साधुसम्मतिबुद्धिमान् ।
करोति पिण्डरक्षार्थं बह्वालापविवर्जितः ।
त्यज्यते त्यज्यते सङ्गं सर्वथा त्यज्यते भृशम् ।
अन्यथा न लभेन्मुक्तिं सत्यं सत्यं मयोदितम् ॥१८४॥
Atīva sādhusanlāpaṁ sādhusam'matibud'dhimān
karōti piṇḍarakṣārthaṁ bahvālāpavivarjitaḥ
tyajyatē tyajyatē saṅgaṁ sarvathā tyajyatē bhṛśam
an'yathā na labhēnmuktiṁ satyaṁ satyaṁ mayōditam

Говорить следует только по существу, как разумный практик в кругу других разумных практиков.

Питаться нужно лишь затем, чтобы поддерживать жизнеспособность тела.

Следует избегать общественной суеты и пустых разговоров.

Только так возможно добиться освобождения. Такова Реальность.

5.185.

गुह्यैव क्रियतेऽभ्यासः सङ्गं त्यक्त्व तदन्तरे ।
व्यवहाराय कर्तव्यो बाह्येसंगो न रागतः ।
स्वे स्वे कर्मणि वर्तन्ते सर्वे ते कर्मसंभवाः ।
निमित्तमात्रं करणे न दोषोऽस्ति कदाचन ॥१८५॥
Guhyaiva kriyatēbhyāsaḥ saṅgaṁ tyaktva tadantarē

vyavahārāya kartavyō bāhyēsaṅgō na rāgataḥ
svē svē karmaṇi vartantē sarvē tē karmasambhavāḥ
nimittamātraṁ karaṇē na dōṣōṣṭi kadācana

Практиковать нужно уединенно, избегая всего остального,
Не отвлекаясь на поддержание внешней успешности.

Свои действия надо исполнять только такие, которые являются естественными
неизбежными,

Тогда не будет никаких дальнейших компенсаций за такие действия.

5.186

एवं निश्चित्य सुधिया गृहस्थोपि यदाचरेत् ।
तदा सिद्धिमवाप्नोति नात्र कार्या विचारणा ॥१८६॥
Ēvaṁ niścitya sudhiyā gr̥hasthōpi yadācarēt
tadā sid'dhimavāpnōti nātra kāryā vicāraṇā

Можно даже быть домохозяином и оставаться в обществе,
Но при этом овладевать практикой созерцания.

5.187.

पापपूण्यविनिर्मुक्तः परित्यक्ताङ्गसाधकः ।
यो भवेत्स विमुक्तः स्यत् गुहे तिष्ठन्मदा गृही ।
न पापपुण्यैर्लिप्येत योगयुक्तो सदा गृही ।
कुर्वन्नपि तदा पापान्स्वकार्ये लोकसंग्रहे ॥१८७॥
Pāpapūṇyavinirmuktaḥ parityaktāṅgasādhakaḥ
yō bhavētsa vimuktaḥ syat guhē tiṣṭhanmadā gr̥hī
na pāpapuṇyairlipyēta yōgayuktō sadā gr̥hī
kurvannapi tadā pāpānsvakāryē lōkasaṅgrahē

Непривязанный практик свободен от пороков и искажений общественной жизни.
Он абсолютно свободен от тревог и страхов, даже живя в своем доме.
Нет пороков и искажений у такого Йогина, живущего в своем доме.
Даже будучи успешным в обществе, он не подвержен порокам и искажениям.

अथ शिवसंहिता फलकथनम् ।

Śivasānhitā falakathanam

Код пути Шивы

5.188.

अधुना संप्रवक्ष्यामि मन्त्रसाधनमुत्तमम्

ऐहिकामुष्मिकसुखं येन स्यादविरोधतः १८८

Adhunā sampravakṣyāmi mantrasādhanamuttamam

aihikāmuṣmikasukhaṁ yēna syādavirōdhataḥ

Теперь я поведаю о наилучшей практике мантр,

Которой обретается счастье в этом мире, в следующем и повсюду.

5.189.

यस्मिन्मन्त्रेवरे ज्ञाते योगसिद्धिर्भवत् खलु ।

योगेन साधकेन्द्रस्य सर्वैश्वर्यसुखप्रदा ॥१८९॥

Yasminmantrēvarē jñātē yōgasid'dhirbhavēt khalu

yōgēna sādhakēndrasya sarvaiśvaryasukhapradā

Знанием и правильным практикованием мантр Йогин обретает умения и могущество.

Йогин этим обеспечивает себя покровительством и всем самым наилучшим.

5.190.

मूलाधारेऽस्ति यत्पद्मं चतुर्दलसमन्वितम् ।

तन्मध्ये वाग्भवं बीजं विस्फुरन्तं तडित्प्रभम् ॥१९०॥

Mūlādhārēsti yatpadmaṁ caturdalasamanvitam

tanmadhyē vāgbhavaṁ bījaṁ visphurantaṁ taḍitprabham

В Корневом Лотосе, в Муладхаре, посреди четырех лепестков

Находится Семя – Биджа – изначальная инициатива, как высверк молнии.

(ऐं – айм – нацеливание, направление внимания, любопытство)

5.191.

हृदये कामबीजन्तु बन्धूककुसुमप्रभम् ।

आज्ञारविन्दे शक्त्याख्यं चन्द्रकोटिसमप्रभम् ।

बीजत्रयमिदं गोप्यं भुक्तिमुक्तिफलप्रदम् ।

एतन्मन्त्रत्रयं योगी साधयेत्सिद्धिसाधकः ॥१९१॥

Hṛdaye kāmabījantu bandhūkakusumaprabham

ājñāravindē śaktyākhyam candrakōṭisamaprabham

bījatrāyamidaṁ gōpyaṁ bhuktimuktiphalapradam

ētanmantratrāyaṁ yōgī sādhayētsid'dhisādhakaḥ

В сердце находится Биджа наслаждения, подобная прекрасному цветку бандхука.

(क्लिं – клим – касание, пробование на вкус, примыкание)

В Аджне сияет Шакти, подобно миллионам Лун.

(स्त्रिं – стрим – слияние, впитывание, обладание)

Три этих тайных Биджи дают преданность, освобождение и обретение плодов.

Эти три составляют Мантру, которую Йогин практикует повторением для обретения достижений.

(ॐ ऐं क्लिं स्त्रिं – Ом Айм Клим Стрим – внимание касание слияние).

5.192.

एतन्मन्त्रं गुरोर्लब्ध्वा न द्रुतं न विलम्बितम् ।

अक्षराक्षरसन्धानं निःसन्दिग्धमना जपेत् ॥१९२॥

Ētanmantraṁ gurōrlabdhvā na drutaṁ na vilambitam

akṣarākṣarasandhānaṁ niḥsandigdhamanā japēt

Эту Мантру обрети по милости Учителя и повторяй не слишком быстро и не слишком медленно.

Повторять нужно четко и последовательно, находясь в безмыслии и осозная происходящее.

5.193.

तद्गतश्चैकचित्तश्च शास्त्रोक्तविधिना सुधीः ।

देव्यास्तु पुरतो लक्षं हुत्वा लक्षत्रयं जपेत् ॥१९३॥

Tadgataścaikacittaśca śāstrōktavidhinā sudhīḥ

dēvyāstu puratō lakṣaṁ hutvā lakṣatrayaṁ japēt

Далее, нужно осознанно, усердно и правильно, как было написано,

Почтить Дивную Богиню Вероятности внимательным тысячекратным Систематическим Шептанием – Джапа этих трёх формул, упорядочивающих ум.

5.194.

करवीरप्रसूनन्तु गुडक्षीराज्यसंयुतम् ।

कुण्डे योन्याकृते धीमान् जपान्ते जुहुयात्सुधीः ॥१९४॥

Karavīraprasūnantu guḍakṣīrājyasanyutam

kuṇḍē yōn'yākṛtē dhīmān japāntē juhuyātsudhīḥ

Решительно добиваясь успеха в реализации этой практики,

Нужно подталкивать Кундалини, поджимая Йони во время исполнения Джапа шептания.

5.195.

अनुष्ठाने कृते धीमान् पूर्वसेवा कृता भवेत् ।

ततो ददाति कामान्वै देवी त्रिपुरभैरवी ॥१९५॥

Anuṣṭhānē kṛtē dhīmān pūrvasēvā kṛtā bhavēt

tatō dadāti kāmānvai dēvī tripurabhairavī

Если все необходимые действия будут исполнены правильно,

Тогда Трипура Бхайрави – Безжалостная Тройственность – милостиво исполнит всё.

5.196.

गुरुं सन्तोष्य विधिवत् लब्ध्वा मन्त्रवरोत्तमम् ।

अनेन विधिना युक्तो मन्दभावयोऽपि सिद्ध्यति ॥१९६॥

Gurum santōṣya vidhivat labdhvā mantravarōttamam

anēna vidhinā yuktō mandabhāvayōpi sid'dhyati

Почтив Учителя, сконцентрировавшись, повторяй свою мантру.

Исполняя правильно практику, достигнешь успеха естественным образом.

5.197.

लक्षमेकं जपेद्यस्तु साधको विजितेन्द्रियः ।

दर्शनात्तस्य क्षुभ्यन्ते योषितो मदनातुराः ।

पतन्ति साधकस्याग्रे निर्लज्जा भयवर्जिताः ॥१९७॥

Lakṣamēkaṁ japēdyastu sādhakō vijitēndriyaḥ

darśanāttasya kṣubhyantē yōṣitō madanāturāḥ

patanti sādhakasyāgrē nirlajjā bhayavarjitāḥ

Исполнив один Лакш повторений Джапы, то есть 100000 раз, практик, контролирующий чувства,

Привлекает к себе всех окружающих.

Такой практик всем интересен, при нём никто не чувствует стыда и страха.

5.198.

जप्तेन च द्विलक्षेण ये यस्मिन्विषये स्थिताः ।

आगच्छन्ति यथा तीर्थं विमुक्तकुलविग्रहाः ।

ददति तस्य सर्वस्वं तस्यैव च वशे स्थिताः ॥१९८॥

Japtēna ca dvilakṣeṇa yē yasminviṣayē sthitāḥ

āgacchanti yathā tīrthaṁ vimuktakulavigrahāḥ

dadati tasya sarvasvaṁ tasyaiva ca vaśē sthitāḥ

Исполнив два Лакша повторений Джапы, то есть 200000 раз,

Он свободен, ни от кого не зависит и не нуждается в посещении святынь.

Все ищут его благословения и стараются ему угодить.

5.199.

त्रिभिलक्षैस्तथा जप्तैर्मण्डलीकं समण्डलाः ।

वशमायान्ति ते सर्वे नात्र कार्या विचारणा ॥१९९॥

Tribhirlakṣaistathā japtairmaṇḍalikāṁ samaṇḍalāḥ

vaśamāyānti tē sarvē nātra kāryā vicāraṇā

Тому, кто исполнит три Лакша повторений Джапы, подчиняются любые упорядоченные регулярные системы.

Все параметры их управления подвластны воздействию сознания его разума.

5.200.

षड्भिर्लक्षैर्महीपालं सभृत्यबलवाहनम् ॥२००॥

Ṣaḍbhirlakṣairmahīpālāṁ sabhr̥tyabalavāhanam

Тот, кто исполнит шесть Лакш, становится владыкой мира.

5.201.

लक्षैर्द्वादशभिर्जप्तैर्यक्षरक्षोनगेश्वराः ।

वशमायान्ति ते सर्वे आजं कुर्वन्ति नित्यशः ॥२०१॥

Lakṣairdvādaśabhirjaptairyakṣarakṣōnagēśvarāḥ

vaśamāyānti tē sarvē ājñāṁ kurvanti nityaśaḥ

Тот, кто повторит двенадцать Лакш, управляет Якшами, Ракшасами и Нагами.

Все они полностью ему подчиняются и выполняют его приказы.

5.202.

त्रिपञ्चलक्षजप्तैस्तु साधकेन्द्रस्य धीमतः ।

सिद्धविद्याधराश्चैव गन्धर्वाप्सरसाङ्गणाः ।

वशमायान्ति ते सर्वे नात्र कार्या विचारणा ।

हठात् श्रवणविज्ञानं सर्वज्ञत्वं प्रायते ॥२०२॥

Tripañcalakṣajaptaistu sādhakēndrasya dhīmataḥ

sid'dhavidyādharaścaiva gandharvāpsarasāṅgaṇāḥ

vaśamāyānti tē sarvē nātra kāryā vicāraṇā

haṭhāt śravaṇavijñānaṁ sarvajñatvaṁ prajāyatē

Тот практик, контролирующий чувства, кто повторил трижды по пять Лакш,

Общается с Сиддхами, Видьядхарами, Гандхарвами и Апсарами.

Своим сознанием он способен управлять всеми их действиями.

Также он всё слышит и всё знает.

5.203.

तथाष्टादशभिर्लक्षैर्देहेनानेन साधकः ।

उत्तिष्ठेन्मेदिनीं त्यक्त्वा दिव्यदेहस्तु जायते ।

भ्रमते स्वेच्छया लोके छिद्रां पश्यति मेदिनीम् ॥२०३॥

Tathāṣṭādaśabhirlakṣairdēhēnānēna sādhaḥ
uttiṣṭhēnmēdinīm tyaktvā divyadēhastu jāyatē
bhramatē svēcchayā lōkē chidrām paśyati mēdinīm

Восемнадцать Лакш повторив, практик обретает свободное тонкое тело.

В этом теле возродившись, он может проникнуть везде и преодолеть всё что угодно.

Он видит мироздание насквозь.

5.204.

अष्टाविंशतिभिर्लक्षैर्विद्याधरपतिर्भवेत् ।

साधकस्तु भवेद्धीमान्कामरूपो महाबलः ।

त्रिंशल्लक्षैस्तथा जप्तैर्ब्रह्मविष्णुसमो भवेत् ।

रुद्रत्वं षष्टिभिर्लक्षैरमरत्वमशीतिभिः ।

कोटयैकया महायोगी लीयते परमे पदे ।

साधकस्तु भवेद्योगी त्रैलोक्ये सोऽतिदुर्लभः ॥२०४॥

Aṣṭāvinśatibhirlakṣairvidyādharaḥ

sādhakastu bhavēd'dhīmānkāmarūpō mahābalaḥ

trinśallakṣaistathā japtairbrahmaviṣṇusamō bhavēt

rudratvaṁ ṣaṣṭibhirlakṣairamaratvamaśītibhiḥ

kōṭathaikayā mahāyōgī liyatē paramē padē

sādhakastu bhavēdyōgī trailōkyē sōtidurlathaḥ

Тот, кто повторит двадцать восемь Лакш, становится господином Видьядхаров – Хранителей законов мироздания.

Он может принимать любую желаемую форму и обладает огромным могуществом.

Повторив тридцать Лакш, он постигает Брахму и Вишну.

Рудрой становится тот, кто повторит шестьдесят Лакш, а тот, кто повторит восемьдесят Лакш, становится бессмертным.

После повторения ста Лакш, Махайогин растворяется в Парама Пада – Запредельной Обители.

Но такой Садхака – Практик крайне редко встречается в пределах Трехмирья.

5.205.

त्रिपुरे त्रिपुरन्तेकं शिवं परमकारणम् ।

अक्षयं तत्पदं शानामप्रमेयमनामयम् ।

लभतेऽसौ न सन्देहो धीमान् सर्वमभीप्सितम् ॥२८५॥

Tripurē tripurantēkaṁ śivaṁ paramakāraṇam

akṣayaṁ tatpadaṁ śānāmapramēyamanāmayam

labhatēsau na sandēhō dhīmān sarvamabhīpsitam

Трипури – Хранительница Трипуры и Трипурантака – Разрушитель Трипуры Шива – это начало, конец и причина всех причин.

Достигший Его, всегда невозмутим, неразрушим, безымянный и вне всяческих систем.

Он всегда благорасположен, всё исполняет только лишь по собственной воле и его невозможно оскорбить.

5.206.

शिवविद्या महाविद्या गुप्ता चाग्रे महेश्वरी ।

मद्भाषितमिदं शास्त्रं गोपनीयमतो बुधैः ॥२०६॥

Śivavidyā mahāvidyā guptā cāgrē mahēśvarī

mdbhāṣitamidaṁ śāstraṁ gōpanīyamatō budhaiḥ

Учение Шивы – это Величайшая Наука, о, Махешвари.

Всё в ней превосходно и ценно, и должно храниться бережно.

5.207.

हठविद्या परं गोप्या योगिना सिद्धिमिच्छता ।

भवेद्वीर्यवती गुप्ता निर्वीर्या च प्रकाशिता ॥२०७॥

Haṭhavidyā paraṁ gōpyā yōginā sid'dhimiচ্চতা ।

bhavēdvīryavatī guptā nirvīryā ca prakāśitā

Наука Хатха только тогда успешна, когда Йогин практикует уединенно, не привлекая внимания,

Открытая показательная практика не имеет силы.

5.208.

य इदं पठते नित्यमाद्योपान्तं विचक्षणः ।

योगसिद्धिर्भवेत्तस्य क्रमेणैव न संशयः ।

स मोक्षं लभते धीमान् य इदं नित्यमर्चयेत् ॥२०८॥

Ya idam paṭhat ēnityamādyōpāntaṁ vicakṣaṇaḥ
yōgasid'dhirbhavēttasya kramēṇaiva na sanśayaḥ
sa mōkṣaṁ labhatē dhīmān ya idam nityamarcayēt

Тот, кто систематически и регулярно исполняет эту практику,
Тот постепенно обретает в йоге все достижения.
Он достигает Мокши – Освобождения – постоянной терпеливой практикой.

5.209.

मोक्षार्थिभ्यश्च सर्वेभ्यः साधुभ्यः श्रावयेदपि ।
क्रियायुक्तस्य सिद्धिः स्यादक्रियस्य कथम्भवेत् ॥२०९॥
Mōkṣārthibhyaśca sarvēbhyaḥ sādhubhyaḥ śrāvayēdapi
kriyāyuktasya sid'dhiḥ syādakriyasya kathambhavē

Все садху, кто жаждут Мокши, практикуют, услышав об этой практике.
Все достижения обретаются только активной практикой.

5.210.

तस्मात् क्रियां विधानेन कर्तव्या योगिपुङ्गवैः ।
यदृच्छालाभसन्तुष्टः सन्त्यक्तान्तरसङ्गकः ।
गृहस्थश्चाप्यनासक्तः स मुक्तो योगसाधनात् ॥२१०॥
Tasmāt kriyāṁ vidhānēna kartavyā yōgipuṅgavaiḥ
yadṛccālābhasantuṣṭaḥ santyaktāntarasaṅgakaḥ
gṛhasthaścāpyanāsaktaḥ sa muktō yōgasāadhanāt

Тот, кто исполняет свои повседневные дела и при этом йогой контролирует свои чувства,
Тот всегда удовлетворён тем, что имеет в текущий момент.
Такой домохозяин достигает освобождения практикой йоги.

5.211.

गृहेस्थानां भवेत् सिद्धिरीश्वराणां जपेन वै ।
योगक्रियाभियुक्तानां तस्मात्संयतते गृही ॥२११॥
Gṛhēsthānāṁ bhavēt sid'dhirīśvarāṇāṁ japēna vai
yōgakriyābhiyuktānāṁ tasmātsanyatatē gṛh

Домохозяин, правильно исполняя практику Джапа – Шептания, постигает Ишвару – Всеобъемлющий Источник Бытия.

Для практики йоги не помеха повседневная жизнь домохозяина.

5.212.

गेहे स्थित्वा पुत्रदारादिपूर्णः सङ्गं त्यक्त्वा चान्तरे योगमार्गे ।

सिद्धेश्चिह्नं वीक्ष्य पश्चाद्गृहस्थः क्रीडेत्सो वै सम्मतं साधयित्वा ॥२१२॥

Gēhē sthitvā putradārādīpūrṇaḥ saṅgaṁ tyaktvā cāntarē yōgamārgē

sid'dhēścīhnaṁ vīkṣya paścādgrhasthaḥ krīḍētsō vai sam'mataṁ sādhayitvā

Тот, кто живёт обычной семейной жизнью, в кругу детей и жены, но не связан этим, тот идет по пути йоги.

Он счастлив исполнением физической культуры и практикой созерцания.

इति श्रीशिवसंहितायां हरगौरीसंवादे योगशास्त्रे ॥

Iti śrīśivasanhitāyāṁ haragaurīsānvādē yōgaśāstrē

Это Шивасамхита – наставление по йоге

पंचमः पटल समाप्तः

Pañcamaḥ paṭala samāptaḥ

Конец пятой части

शुभम्

Śubham

Счастья вам.

Примечания

Словарь непереведенных в тексте слов:

ОМ (ॐ), или АУМ, или Пранава – звуковая формула исполнения реальности.

Произнесение «Ом» делает сказанное исполненным, а действие – фактическим. Аум – троичен, всегда неразделен: А – Ментальное, Брахма, активность, раджас (रजस्); У – Равновесие, Вишну, саттва (सत्त्व); М – Физическое, Шива, инертность, тамас (तमस्). Все вместе – Неразделимое фактическое Исполнение Реальности - ОМ.

Атман (आत्मन्,) - Единая сущность.

Атма (आत्म) - Индивидуальная Сущность.

Адинатх (अदिनाथ) - Первый Натха, Первый Мастер, Шива. Первый учитель Йоги.

Акаша (आकाश) – это непроявленная совокупность всех возможных вибраций в пространстве, которая проявляется в фактической вибрации, в частности, в звуке и в свете.

Бинду (बिन्दू) – точка, капля, суть. В математическом смысле – это нольмерный объект, самый малый носитель полной сути явления в максимальной концентрации. Так же, это точка над лигатурой Ом ॐ, обозначающей носовой звук.

Биджа (बीजा) – слог, семя. Биджа – фундаментальная неделимая частица – носитель некой сути мироздания, выражаемая звуком - слогом, состоящим из гласного, согласного и носового звука. Каждая Биджа соответствует определенному параметру мироздания, взаимодействие с которым возможно при правильном произнесении или написании звуковой вибрации Биджи, неотличимой от этого параметра. Владение знанием Биджа, позволяет составлять Биджа-Бинду – заклинания. Это доступно при длительной систематической практике. Желательно, под руководством наставника.

Брахман (ब्रह्मन्) – досл. Нарращивающий, Накапливающий, Смотритель, Присматривающий, Просто наблюдатель, Единый Наблюдатель. Это – совокупность всех вариантов безразличия и недеяния, абсолютного молчания, которое, тем не менее, единственное совершает все действия, просто наблюдая. Есть такое описание: Запредельный Брахман видит все, что происходит, но происходит только то, что видит Запредельный Брахман. Также, так называют тех, кто достиг состояния Брахмана.

Брахма (ब्रह्मा) – Взращивающий, Смотритель мироздания, Великий Дед – Прародитель всего, что есть во вселенной. Воплощение Единого Брахмана.

Брахмачарья – Брахмачари (ब्रह्मचारी) – досл. Образ жизни брахмана, ученик. Культивирование состояния Брахмана. При этом, должно быть обязательное соблюдение правильной последовательности триварги: необходимость – польза - наслаждение. Также, контроль времени. Также, контроль питания и гигиена.

Бхур Бхувар Свар (भूर्भुवः स्वः) - Было, Будет, Есть. Прошое (Бхур) и Будущее (Бхувар) – наблюдаемые умом производные не наблюдаемого, но непосредственно переживаемого настоящего (Свар), потока фактического настоящего. Именно поэтому вероятности, всегда сопровождающие настоящее, являются фундаментальными сущностями, ощущаемыми непосредственно, а события и предметы, как будущие, так и прошлые, - есть необязательные следствия, воспринимаемые через операторы времени, пространства, масштаба и т.д.

Сва, Свар – Ненаблюдаемый умом, но непосредственно переживаемый поток настоящего.

Сварга (स्वर्गः) – Поле потока фактического настоящего, чистая энергия жизни. Место обитания Девов – выразителей стихий, сутей мироздания.

Свастика (स्वस्तिक) – Направление потока Сва. Слева направо – оживление (卐), справа налево – омертвление, мертвецкое коло (卐).

Дьяус (द्यूः) – досл. – Действующий. Самый древний из дивных стихий, их суть, странник всемогущий, но ничего не исполняющий, принцип абсолютного недеяния, действия недеянием. Тот, кто есть – Никто, а звать его – Никак, сам принцип восприятия, как таковой. Дьяус - олицетворение Неба, муж Притхиви – Земли.

Дхьяна (ध्यान) – Созерцание дыхания, медитация. Дха – дыхание, Яна – средство передвижения, вместе – Дхьяна – колесница дыхания.

Дхату (धातु) – Покровы тела, шелуха.

Йони (योनि) – Место зарождения,местилище, хранилище, дом, лоно, гнездо, энергия, женский половой признак. Значение этого слова зависит от контекста. Ипостась Праматери, Шакти.

Каустубха (कौस्तुभ) - Драгоценный камень Равновесия, добытый при пахтании Сурами и Асурами Причинного Океана. Камень синего цвета, цвета Вишну, находится у него на груди.

Кундалини (कुण्डलिनी) – досл. Свернутая кольцом. Энергия творчества, исходящая из Корня,двигающаяся по центральному каналу вверх.

Лингам (लिङ्ग) – досл. Назначающий. Производитель Бинду, мужской половой признак. Ипостась Зачинателя, Шива.

Мантра (मन्त्र) – досл. - Упорядочивание ума. Ман – ум, Трайя – упорядочивание.

Нади (नाडी) – Система каналов, по которым движется Прана. Пассивные каналы направлены вниз, активные вверх. Основные каналы: ида (левый, идет от правого полушария мозга по левой стороне тела), пингала (правый, идет от левого полушария мозга по правой стороне тела), сушумна (центр, идет от промежности до макушки), гандхари (идет от уголка левого глаза до большого пальца левой ноги), хастиджихва (идет от уголка правого глаза до большого пальца правой ноги), пуша (идет от большого пальца левой ноги до правого уха), яшасвини (идет от большого пальца правой ноги до левого уха), аламбуса (начинается в анусе, заканчивается ртом), кухуратра (идет от горла до половых органов), шанкхини (начинается в верхней губе, идет между сушумной и гандхари, заканчивается в анусе), паясвини (идет вдоль пуша нади, заканчивается мочкой правого уха, управляется ношением серьги), варуни (находится между яшасвини и куху, заканчивается в анусе, управляет выделениями), вишвадхари (идет между хастиджихва и куху в области пупа), сарасвати нади (идет слева от сушумны, соединяет мозг и муладхару сознанием – читтой напрямую, канал мудрости, включается поворотом головы вправо), лакшми нади (идет вдоль пингалы, снизу вверх, находится с пингалой в резонансе и полной зависимости), медха нади (идет вдоль сушумны по передней стороне тела прямо от муладхары до сахасрары, канал самодисциплины, проток для возрастания Оджаса – силы воли).

Ом Тат Сат (ॐ तत् सत्) – Произнесение «Ом» делает сказанное исполненным, а действие – фактическим. Тат – Воспринимающий. Сат – Воспринимаемое. Сат происходит из Тат. Оба происходят из ОМ.

Пушан (पूषन्) – досл. Пышный, обильный. Эпитет, наименование состояния Таттвы. В математическом смысле может быть выражен, примерно, как – «абсолютная амплитуда всех вероятностей». В философском смысле прямых аналогий в русском языке нет.

Пуруша (पुरुष) – Потребитель, Наслаждающийся, Первопотребитель. Пур – город, Пуруша – горожанин. Есть версия о происхождении слова «Русский» от слова Пуруша, так как Пуруша – Порусский – Прусс - Русский, по сути, слово прилагательное, обозначающее свободного горожанина. В данном случае, горожанин города с девятью воротами, то есть, человеческого тела. Пуруша все время занят восприятием Пракрити.

Пракрити (प्रकृति) – Первопричина. Материя. Энергия восприятия, жена Пуруши.

Прана (प्राण) - досл. Направо. пр – жить, ण - направление. Неразрывно связана с дыханием, включает в себя варианты потоков, как восходящих или нисходящих, так и круговых, или пульсирующих.

Самьяма (सम्यङ्म) - досл. Самовыключение. Состоит из трех этапов: дхарана – сосредоточение, дхьяна – созерцание, самадхи – полное восприятие.

Таттва (तत्त्व) – Совокупность всего, дословно – «это есть». Слитное существование Воспринимающего (изначального самого принципа восприятия) (तत्) Тат и Воспринимаемых (способов восприятия) (ततो) Тато. Воспринимающий и Воспринимаемые вместе представляют из себя – одновременное единство и различие – ачинтья-бхеда-абхеда-таттва (अचिन्त्यभेदाभेद). Ачинтья – неизмеряемое; бхеда – единство; абхеда – различие.

Тапас (तपस) – преодоление, терпение, волевое усилие. Страдание, в смысле - выполнение необходимой работы для достижения желаемого. Энергия импульса личной инициативы и мотивации.

Хамса (हंस) – Лебедь. Дословно Хам (हं) – выдох, Са (स)– вдох. Лебедь – это вахана, то есть - ездовое животное Брахмы, Смотрителя Мироздания. Брахман – смотритель, наблюдатель передвигается, оседлав выдох и вдох – Хамса, Лебеда, способного отличать существенное от несущественного.

Чакра (चक्र) – досл. Колесо. Чакры – центры взаимодействия, точки опоры базовых параметров состояния бытия отдельного воплощенного. Основных чакр всего семь. Взаимодействие и взаимовлияние чакр между собой проявляют индивидуальную композицию личности.

Шриватса (श्रीवत्स) - досл. Шри – Удача, ватса – любовник. Знак особого расположения богини удачи Шри. Выглядит как бесконечный узел.

Янтра (यन्त्र) - досл. – Средство для упорядочивания. Ян - средство, Трайа – упорядочивание. Янтра – средство для упорядочивания инструментов восприятия, объединенных телом: чувства, ум, разум, сознание. Янтра может быть визуальная, вербальная, стихотворная, танцевальная и т.д.

Перевел с санскрита Сатья Шринатх.