

Йога-Шастра

1. Я преклоняюсь перед [Господом Вишну, Который явился как] Нарасимха, но в действительности Он – Чидатма - (самоосознание), Анандамайя (само блаженство) и, таким образом, Он описывается тремя словами – Сат-Чид-Ананда.

2. Святой Санкрити (сын Вишвамитры и основатель рода Вайягхрапатья – «тигростопый»), наиболее достойный среди *муни* (хранящих безмолвие святых мудрецов) *муни-варья* (стремясь к спасению души посредством йоги) пришёл в Наймишаранью (букв. «лес мгновения, преходящий», названный так из-за того, что в нём в мгновение ока была уничтожена армия асуров, или демонов), странствуя по (*парибхрамйан*) всему (*сарва*) небесному (*бхува*) миру с целью обрести знание о йоге (*йога-липсая*).

3. Этот лес, Наймишаранья, был чист и полон деревьев с различными ароматными цветами и сладкими фруктами. В нём также было много красивых озёр и водопадов.

4. Святой Санкрити, бродя в этом лесу, увидел великого святого муни Даттатрейю, Который сидел на возвышающемся сиденье (*ведика*) под манговым деревом.

5. Он бездвижно сидел в позе лотоса, которую называют падмасана, и Его глаза были сосредоточены на вершине носа, а руки были сложены посередине бёдер с обращёнными вверх ладонями.

6. Тогда он (Санкрити) преклонился перед почитаемым великим святым Даттатреей и сел там перед Ним рядом с Его учениками.

7. В то же самое время великий святой прервал Своё йоговское сосредоточение и, с любовью поприветствовав сидевшего перед Ним Санкрити, Он спросил:

8. «О Санкрити, поведай Мне, с какой целью ты пришёл сюда»? Услышав этот вопрос Гуру Даттатрейи, Санкрити взмолился: «Почтенный, я прибыл сюда, чтобы обрести знание йоги от Тебя».

9. О Мой дорогой Санкрити, хотя йога очень обширна, Я преподам её тебе подробно. Она (йога) была разделена на четыре части, такие как:

мантра-йога,

лайя-йога,

хатха-йога и четвёртая –

раджа-йога, которая превосходит остальные.

10. Раджа-йога состоит из четырёх ступеней, и они –

арамбха (начальная),

гхата (усилие),

паричая (ознакомление) и

нишпатти, или её дальнейшая ступень. Сейчас Я приведу их подробное описание, если ты хочешь услышать это.

Мантра-йога

11. Разумная личность (*садхака*), мысленно разместив все божества во всех соответствующих частях тела (*матрика-ньяса*), произносит мантру для достижения любого вида сиддх (достижений), и это называют мантра-йогой.

12. Человек нежной природы – надлежащая личность (*адхикари*) для этого. Он может обрести знание и также сиддхи, такие как *анима* (уменьшение в размерах до атома) и т.д. посредством этого, практикуя это по крайней мере в течение двенадцати лет.

13. Мантра-йога практикуется только тем, кому недостаёт знания и кто называется адхама-садхакой (практикующий низшей категории). Эта мантра-йога обычно называется адхама-йогой.

Лайя-йога

14. Лайя-йога – это полное растворение (*лайя*) субстанции ума (*читты*). Это достигается через санкеты (условия и состояния, в которых ум сосредотачивается). Адинатха преподавал восемьдесят миллионов санкет различным ученикам.

Санкрити спросил:

«Почтенный (*Бхагаван*), скажи мне! Кто такой Адинатха, и как Его распознать?»

Даттатрейя ответил:

15-17. Адинатха, Шива, Ишвара и т.д. – это также имена Махадэвы. Странствуя в горах Шрикантхи и совершая Свои лилы (дивные деяния) со Своей женой Гаури, Он из сострадания преподавал по одной из санкет каждому из лидеров праматхов, Его ганов (слуг), в белоснежных горах (Гималаях) на пике Читракута, который был окружён банановым лесом.

18. Невозможно объяснить все из них (санкеты) подробно. Поэтому Я постараюсь изложить некоторых из них, которые могут практиковаться легко.

19. Первая санкета – «шунья-медитация» (пустота), которая может называться трансцендентальной медитацией. Это первая санкета, преподаваемая Адинатхой, и она может практиковаться везде, стоя или идя, во сне или во время приёма пищи.

20. Следующая санкета состоит в медитации целеустремлённого (*матрена*) обращённого внутрь (*хьяпара*) лицезрения (*дришти*) вершины носа (*наса-гра*).

Третья состоит в сосредоточении ума в задней части головы, и этой практикой возможно преодолеть смерть.

21. Следующая санкета состоит в сосредоточении видения между двумя бровями. Санкеты медитации и сосредоточения ума на лбу или около бровей также превосходят остальные.

22. Сосредотачивать глаза и ум на большом пальце левой или правой ступни, лёжа на земле лицом вверх в позе трупа – это также хорошая санкета. Если йог практикует её в одиноком месте, держа своё тело в ненапряжённом положении, он обретёт сиддхи (успех).

23. Подобным образом Бхагаван Шанкара преподавал им множество санкет.

С помощью этих или других санкет, если ум сосредотачивается, это называется лайя-йогой.

Теперь Я преподам тебе карма-йогу (крийя-йогу, которую также называют раджа-йогой).

24-25. Эта карма-йога состоит из восьми ступеней. Это:

яма (внешние заповеди),

нияма (внутренние заповеди),

асана (положения тела), после неё идёт четвёртая –

пранаяма (управление дыханием и жизненной силой), пятая –

пратьяхара (отвод внимания от чувственных ощущений благодаря однонаправленному сосредоточению на другой объект), из:

дхараны (сосредоточения), как утверждается, проистекает седьмая –

дхьяна (медитация), а восьмая –

самадхи (продвинутое состояние медитации).

Эта практика, как утверждается, приносит плоды всякой пуньи (всех добрых дел). Великие святые, такие как Яджнявалкья и т.д., ведали об этой аштанга-йоге (восьмиступенчатой йоге).

26-28. Махариши Капила и Его ученики практиковали хатха-йогу.

Есть восемь главных крий –

Маха-мудра,

Маха-бандха,

кхечари-мудра,

джаландхара-бандха,

уддияна-бандха,

мула-бандха,

випаритакарани (ширша-асана) и

ваджроли.

Ваджроли состоит из трёх частей – ваджроли, амароли и сахаджоли. Сейчас Я приведу тебе их лакшану (определение) и способы их практики.

29. Существует десять ям, согласно некоторым риши, Которые осознали истину (*маттву*). Главная из них на пути к спасению – лагху-ахара (надлежащий контроль в отношении пищи или ограничение в питании), а другие не столь же необходимы. Таким же образом именно ахимса (принцип ненасилия) – главная среди ниям, а не что-то ещё.

30. Из восьмидесяти четырёх лакхов (8 400 000) асан (положений тела), согласно Адинатхе, падма-асана (поза лотоса) – наилучшая среди них. Её детали приводятся ниже:

31. Чтобы сесть в позу, которую называют падма-асаной, йогу следует сначала сесть в такой позе, чтобы обращённая кверху подошвой одна стопа (правая или левая) была на бедре другой ноги, затем обращённую кверху подошвой другую стопу следует поместить на другое бедро, в то время как пятки обеих ступней должны касаться друг друга около пупа. Позвоночник должен быть прямым. Ладони рук следует поместить на пятки обеих стоп перед пупом. Йогу следует неотрывно лицезреть вершину носа, язык должен быть в таком положении, чтобы он касался верхней части верхних передних зубов. Подбородок должен быть приближён к груди. Приведя тело в это положение, садхаке (практикующему йогу) следует стремиться медленно вдохнуть как можно больше воздуха. Затем ему следует стремиться задерживать его внутри в течение как можно большего количества времени, а после этого ему следует медленно выдохнуть воздух.

32. Это называют падма-асаной (позой лотоса). Практикой этой асаны искореняются все виды болезней. Её практикуют только разумные садхаки, и совершенство в ней обретается только ими.

33. О Санкрити, выслушай внимательно путь практики йоги, который Я поведаю тебе. Йоги стремятся практиковать его во всей его полноте.

34. Практикующий йогу, будь он молодым, старым или больным, обретёт совершенство (*сиддхи*) в йоге, если он практикует её тщательно.

35. Практикующий йогу, будь он брамином или саньясином, буддистом или джайном, капаликой (шиваитом) или чарвакой (атеистом), если он практикует йогу с верой в неё (*шраддхой*), он несомненно обретёт все виды сиддх (всякое совершенство).

36. Практикующий йогу несомненно достигнет успеха. Но невозможно обрести совершенство (*сиддхи*) без практики. Невозможно достичь успеха только чтением книг по йоге. Тот, кто не практикует йогу, не может обрести успеха (*сиддхи*). Как может тот, кто прекратил всякую деятельность или очень жесток, обрести сиддхи, даже если он – мундита (постригся в монахи) или данда-дхари (странствующий с посохом), носящий оранжевую (т.е. монашескую) одежду (*кашья-васани*) или повторяет имя Нараяны, или если он – джатила (с длинными свалывшимися волосами) или намазывает пепел на своё тело, или постоянно произносит «*намах Шивая*», или если он – пуджари (священник) или преданный двенадцати мест (*двадаша-стхана-пуджа*, называемых *джьётир-лингамами*), или если он говорит очень сладко.

37. Следует знать, что невозможно обрести сиддхи или совершенство в йоге только ношением внешних знаков святых. Совершенство приходит только в результате сострадания Гуру. Такова истина, единственная истина, Санкрити.

38. Есть некоторые, которые проводят беседы о йоге или носят внешние знаки йога, не практикуя йогу, – они обманывают и вводят в заблуждение людей, только получая пищу и исполняя свои желания.

39. Есть опытные обманщики, которые обманывают, говоря о йоге как о высоком пути, и хотят показывать, что они – великие йоги, хотя они всего лишь глупцы и живут ради удовлетворения своих желаний.

40. Тот, кто никогда не практикует йогу, но довольствуется только беседами и внешними признаками, постепенно будет узнан и отвергнут.

41. Этот тип людей – только препятствие в практике йоги, их нужно отвергать в любом случае. Путь сиддхи, или обретение совершенства в йоге, состоит в следующем:

42-44. О великий святой (*Маха-муни*) Санкрити! Когда кто-то приступает к практике йоги, первую стадию называют: *правеша-авастха*, и на ней есть очень много препятствий, первое из которых – *аласья* (леность и медлительность), второе – сплетничанье с вводящими в заблуждение обманщиками, третье – *мантра-джана* (представление о том, что любая вещь может быть обретена или достигнута посредством мантра-садханы), четвёртое – *дхату-вада* (алхимия, представление о том, что бессмертие может быть обретено с помощью средств, приготовленных из таких металлов, как золото или ртуть, и т.д.), пятое препятствие – пища и музыка, и т.д.

Таким образом, имеется много вещей, вызывающих ложные представления о том, что они могут обеспечить наслаждение, которые приходят к йогу в самом начале, но все они должны быть оставлены в стороне, и следует: прилагая собственные усилия (*свая*), практиковать *пранаяму*, сидя в *падма-асане*.

45-46. Чтобы практиковать пранаяму, йогу прежде всего следует приготовить или выбрать монашескую хижину или келью (*матха*). Дверь этой хижины должна быть маленькой, и там не должно быть никаких червей и насекомых-паразитов. Комнату следует тщательно вымазать коровьим навозом или известью, чтобы она оставалась свободной от жуков, комаров и пауков. Её следует подметать ежедневно и окуривать ладаном и ароматической смолой (*гуггулом*).

47. В хижине не должно быть выделений, отбросов и т.д., которых числом восемнадцать, и должна быть дверь, чтобы закрывать хижину.

48. Его (т.е. йога) сиденье должно быть сделано либо из ткани, либо из шкуры оленя. Ему не следует сидеть на сиденьях других людей. Ему также следует избегать общества других людей и не быть затрагиваемым другими. В этой хижине у него должно иметься широкое сиденье.

49. Сидя на этом месте, удерживая тело прямым, мудрый человек должен поприветствовать с молитвенно сложенными ладонями то своё божество, которое он любит больше всех остальных. После этого ему следует закрыть правую ноздрю, которую называют *пингала*, большим пальцем правой руки и медленно вдыхать через левую ноздрю, которую называют *ида*. Затем ему следует удерживать воздух в лёгких без какого-либо усилия как можно дольше. Это называется *кумбхака-пранаяма*.

50. После этого ему следует медленно выдыхать *прана-вайю* через правую ноздрю (пингалу). Сразу же без задержки ему следует вдыхать прану (воздух) через пингалу (правую ноздрю) и удерживать его снова как можно дольше. Подобным образом ему следует вдыхать через ту ноздрю, через которую воздух выдыхался перед этим, и выдыхать через другую без задержки. Такова пранаяма, которая называется *сахита-кумбхака*.

51. Так йогу следует практиковать кумбхака-пранаяму вышеприведённым образом двадцать раз утром. Эта кумбхака-пранаяма называется сахита-кумбхака. Тот, кто практикует эту сахита-кумбхаку, становится свободным от всех *грах*, или беспокойств.

52. Таким же образом вышеупомянутую сахита-кумбхаку следует практиковать двадцать раз в полдень, а также её следует практиковать вечером и в полночь.

53. Поскольку эта кумбхака-пранаяма выполняется ежедневно с *речакой* (выдохом) и *пуракой* (вдохом), она, таким образом, называется сахита-кумбхака.

54. Эту сахита-кумбхаку следует практиковать четыре раза в день в течение трёх месяцев без какой-либо лени, и тогда все *нади* (энергетические каналы тонких тел) будут очищены.

55. Когда происходит очищение нади, в теле йога появляются определённые признаки. Я поведаю тебе о них всех.

56. Благодаря этому тело становится лёгким и ярким, улучшается пищеварительный огонь (*джатхара-агни*), а также тело становится тонким и стройным.

57. Теперь Я поведаю о тех вещах, которые создают преграды в практике йоги, и от этих вещей необходимо отказаться. Это: соль, горчица или её масло и т.д., кислые вещи, острые (*тикина*), вызывающие разогрев тела, с резким и горьким вкусом, употребление пищи в большом количестве, компания женщин для наслаждения, использование огня и общение со сплетниками – всего этого также нужно избегать.

58. Я поведаю тебе о способах достижения быстрого успеха в йоге. Употребление: топлёного сливочного масла (*гхрита*), молока (*кшира*), сладкой пищи (*мишта-анна*) и умеренность в еде (*митахара*) рекомендуется для очень быстрого достижения успеха в йоге.

59. Следуя вышеприведённому правилу, следующий по пути йоги должен практиковать пранаяму четыре раза в день по двадцать циклов за один присест. С помощью этого он будет в состоянии удерживать воздух (*прану*) внутри так долго, как он желает. Посредством этого вида практики может быть достигнута пранаяма *кевала-кумбхака*.

60. Нет ничего недостижимого во всём мире для того, кто достиг кевала-кумбхаки без речаки (выдоха) и пураки (вдоха).

61. Во время практики кевала-кумбхака-пранаямы тело сперва начинает потеть, и поэтому его следует вытирать должным образом. И если следующий по пути йоги практикует кумбхаку дальше, он испытывает дрожь в теле, когда он сидит на своём сиденье (*асане*).

62. При всё большей и большей практике кумбхаки появляются *дардури-вритти* (левитация в начальной форме «подпрыгивания» подобно лягушке). На этой стадии йог, сидя в падма-асане, может двигаться [без физических усилий] по поверхности земли и «подпрыгивать» как лягушка.

63. При ещё большей практике кумбхака-пранаямы наступает стадия полёта с отрывом от земли (левитации), или пребывание йога в воздухе без какой-либо поддержки или помощи. На этой стадии проявляется сверхчеловеческая способность (сила), и йог никогда не испытывает никакого беспокойства или боли, даже если он ест слишком много или слишком мало.

64. Благодаря совершенству в практике кумбхаки у йога значительно уменьшается (*альпа*) выделение урины (*мутра*) и экскрементов (*пуриша*) и потребность в сне (*свальпанидра*); глисты, повышенное выделение слюны, пота или выделение плохого запаха изо рта или от тела и т.д. не имеют места (*букв. «очень трудно подступиться»*) в его теле.

65. В результате дальнейшей практики появляется могучая (*бхрища*) сила (*бала*), в результате которой (*йена*) обретаются *бхучара-сиддхи*, так что йог способен (*кшама*) побеждать всех существ земли. Тигры (*вьягхра*), буйволы (*лулая*) и другие дикие обитатели джунглей, и даже (*ева*) слоны (*гаджа*), а также львы (*симха*) могут быть убиты всего лишь шлепком ладони йога. На этой стадии йог обретает индивидуальность подобно Камадеве, божеству любви.

66. В это время у йога может наступить большая задержка (препятствие) из-за его беспечности и неразумности (*прамады*). Женщины, привлекаемые притягательностью его личности, будут желать вступить с ним в половые отношения. На данном этапе, если он будет общаться с ними и терять своё семя (*бинду*), он обессилит, и это приведёт к его гибели (*винашйати*), он потеряет здоровье (*аюх-киша*) из-за потери семени (*бинду-наш*), и пагубные изнуряющие (также «демонические») силы (*даса*) будут колебать и ослаблять его и возьмут верх над ним (*джаяте*). Поэтому (*тасмат*) он должен избегать компании женщин и продолжать практику йоги, относясь к ней с большим почтением.

67. Если йог не теряет своё семя, то аромат исходит от его тела, и, таким образом, ему следует прилагать все усилия к сохранению семени. После обретения контроля над кумбхака-пранаямой, сидя в уединении во время практики, ему следует произносить *пранаву* (слог Ом) в растянутой (*плута*) манере произношения, избавляясь от грехов, обусловленных совершёнными прежде плохими делами. Произнесение мантры Ом (*пранавы*) устраняет все препятствия (*сарва-вишна-ха*) и всякие вредные влияния (*сарва-доша-ха*).

68. Этой практикой йог может достичь предварительного совершенства в кевала-кумбхаке, то есть он достигает *арамбха-авастхи* (начальная стадия), первой стадии кевала-кумбхаки. Если после этого йог продолжает свою практику йоги (здесь – практику пранаямы), то наступает вторая стадия (*гхата-авастха*, «сосредоточенно занятый, продвинутый»).

69. Когда достигается единство:

праны (здесь: один из 5 жизненных потоков или «ветров» энергии в теле человека, движущийся вверх и оживляющий тело) и

апаны (один из 5 жизненных потоков, движущийся вниз),

манаса (ума; инертного нетворческого классификатора в противоположность *буддхи*) и

праны (здесь: универсальная животворящая энергия),

Атмана (высшего личного «Я»; Бога, видимого через призму души снизу, с точки зрения человека) и

Параматмана (универсальной Души, или Бога, видимого сбоку с точки зрения самого Бога) и их отличия и различия устраняются, тогда эта стадия называется *гхата-двая-авастха* (букв. «вторая продвинутая», иногда *гхата-авастха*), для которой характерна регулярная (постоянная) практика сдерживания и удерживания праны (тонкого дыхания, энергии). Эта стадия ведома только йогам.

70. Когда йог достигает этой стадии, определённые признаки появляются в его теле, и эти признаки будут объясняться далее.

71. После достижения этой стадии нет никакой потребности в вышеупомянутой практике четырёхразовой кумбхака-пранаямы, её следует оставить, и вполне достаточно практиковать её только один раз в день – либо днём, либо ночью. Но совершенно необходимо практиковать кевала-кумбхака-пранаяму раз в день.

72. Этой практикой йог достигает пратьяхары, в которой, выполняя кевала-кумбхаку, йог совершенным образом отстраняет органы чувств от соответствующих им объектов, и это называется пратьяхарой.

73. В практике пратьяхары йог должен осознавать, что всё то, что он видит, слышит, обоняет, различает на вкус и осязает посредством своих органов чувств, то есть глаз,

ушей, носа, языка или кожи, – всё это только Всевышний. Подобным образом йогу следует осознавать все объекты органов чувств [пребывающими] только в Атмане (высшем «Я»). Пребывая в совершенной осознанности, посредством практики пратъяхары йог должен прилагать усилия (*ятна*) к поддержанию этого обращённого внутрь состояния органов чувств три часа (*яма-матра*) ежедневно (*пратидинам*).

74. Практикой пратъяхары йог обретает дивные (сверхъестественные) способности в себе. Вследствие этого он может слышать или видеть вещи издали (ясновидение и ясновыслушивание). Он может оказаться в любом месте в мгновение ока. Он может обрести красноречие. Он может принять любую форму или пойти куда угодно по своему желанию. Он может исчезать по своей воле, и железо может быть преобразовано в золото натиранием или нанесением его экскрементов и урины; йог обретает способность летать в небе благодаря практике пратъяхары.

75. Йогу следует оставаться разумным и рассудительным в отношении обретения Махасиддх (запредельного совершенства) в йоге, и ему не следует наслаждаться имеющимися сиддхами (достижениями), потому что они (сиддхи) – препятствия на пути получения Махасиддх.

76. Йогу не следует демонстрировать свою силу никому и хранить её втайне от других. Он может показать её, если ему угодно, только тому, кто предан ему. В противном случае ему следует вести себя подобно глупцу, безумцу или глухому, чтобы хранить свою силу в полной тайне.

77. Иначе, несомненно, много людей станут его учениками. Йог будет занят их деятельностью, и у него не будет времени для его собственной практики. Без практики йоги он будет обычным человеком.

78. Памятуя совет своего учителя, ему следует продолжать регулярную практику день и ночь, и посредством этого он достигает гхата-авастхи (естественного прекращения физического дыхания).

79. Достижение этой стадии (гхатавастхи) никогда невозможно ненужным обсуждением. Для этого необходима регулярная практика йоги. Поэтому йогу следует продолжать практику с полной преданностью.

80. Если йог продолжает свою практику йоги, то затем наступает стадия *паричая-авастхи* (знакомство). Прана (воздух), вступая в соприкосновение с внутренним огнём, пробуждает кундалини «змею» и беспрепятственно вступает в сушумна-нади, ум (*читта*) также вступает на великий путь (сушумна-нади) с праной (воздухом).

81. *Махапатха-цмацана* (великий путь кремации) и сушумна (*милость*) – одно и то же. Различные названия используются в различных культурах, но результат один и тот же.

82. Йог, читта (ум) которого вступает в сушумну с воздухом (праной), воспринимает настоящее, будущее и прошлое одновременно.

83. В результате этого достижения йогу, сидя в одиноком месте, следует стремиться узнать из всех сил о том, что произойдёт в будущем, и затем ему следует практиковать пять типов дхараны для достижения контроля над пятью *бхутами* (первоэлементами: землёй, водой, огнём, воздухом и пространством).

84. Теперь Я поведаю метод практики *притхиви-дхараны*, посредством которого можно избежать страха опасности, проистекающей от земли (*притхиви*). Для притхиви-дхараны йогу следует удерживать свою прану (воздух) под пупом и выше ануса (*гуда*) в течение пяти *гхати*, то есть двух часов. Эту практику называют притхиви-дхарана, потому что место между пупом и анусом называется местом земли в теле. Эта притхиви-дхарана устраняет все опасности, которые могут приходиться через земные объекты, и она спасает йога от смерти, которая может прийти через земные объекты.

85. Если йог удерживает свою прана-вайю в течение пяти гхати, то есть двух часов, около пупа, это называется *джала-дхарана*. Тогда от воды нет никакой опасности. Практикующий никогда не умрёт из-за воды.

86. Удерживание праны в течение пяти гхати в верхней стороне пупа называется *агня-дхарана* (*агни-дхарана*). После достижения агня-дхараны йог никогда не сгорит и не умрёт из-за огня.

87. Благодаря агня-дхаране йог воистину обретает дивные сверхъестественные силы. Его тело не обжигается, даже если бы оно было брошено в *агни-кунду* (костёр).

88. Удерживание праны в течение пяти гхати между пупом и межбровьем в трёх главных местах, то есть в анахата-чакре у сердца, вишуддха-чакре у шеи и аджня-чакре между бровями, называется *вайю-дхарана* или *вайяви-дхарана*. Благодаря совершенству в вайяви-дхаране устраняется возможность опасности от вайю (воздуха и ветра).

89. Удерживание праны с усилием в течение двух часов выше середины бровей (аджня-чакра) называется *акаша-дхарана*.

90. Йог, который практикует акаша-дхарану, достигает состояния бессмертия. Он предельно наслаждается всюду и получает вечное наслаждение.

91. Таким образом йог, если он мудрый, должен практиковать пять дхаран, после чего его тело станет совершенным (непреложным) (*дридха-царира*), и он побеждает смерть – даже в *Брахма-праляю* (окончательное растворение вселенной), когда весь мир приходит к концу, он не умрёт.

92. [После достижения совершенства в дхаране йог должен] практиковать (*самабхйаса*) дхьяну (*медитацию*) в течение 24 минут (*гхатика*), удерживая (*нирудхья*) свою прану (*вайю*) в вышеупомянутых местах (*шаитимева*) и медитируя (*дхьяйа*) на своё возлюбленное божество.

93. Этот вид дхьяны (медитации) называется *сагуна-дхьяна* (медитация с качествами, или аспектами), и она наделяет такими сиддхами (силами), как анима и другие (*махима, лагхима, гарима, пранти, пракамья, шиштва и ваиштва*). Если йог медитирует (*дхьятва*) на *ниргуна*[Брахмана] (запредельную Реальность, которая вне качеств или аспектов, то есть Всевышнего Бога) [в форме] *кха* («пространства»; также означает Брахман или «пещера», что может указывать на области мозга в черепе), (а не как приносящего мирские вещи, не имея желаний к мирскому), он ниспосылает свою душу (*прападйате*) на путь спасения-мокши (*мокша-марга*, путь полного избавления от иллюзии).

94. Достигнув совершенства (*сампанна*) в ниргуна-медитации («*ниргуна-дхьяна*», или в медитации на ниргуна-Брахмана), йог должен практиковать достижение (*абхйаса*)

самадхи (последней ступени йоги). Воистину (*ну*), самадхи будет достигнуто (*самаван*) им в течение (*йат*) двенадцати дней (*дина-два-дацца*).

95. Практикой самадхи (*букв. «удерживанием праны-воздуха», вайю-нирудхйа*) [йог] становится (*бхавед*) мудрецом (*медха-ви*) (он обретает *ритамбхара-праджню* – цельное знание о запредельной истине), *дживан-муктой* (освобождённым при жизни) и непреложным (*дхрува*). Самадхи – это осознание (*авастха*) неразрывного единства (*самата*) *дживатмы* (индивидуального высшего «Я») и *Параматмана* (Бога).

96. После достижения этой стадии, если йог хочет оставить своё тело, он может оставить его самостоятельно и растворить навсегда (*лийет*) свою душу во Всевышней Душе (*Парабрахмане*), отбрасывая все виды хороших и плохих карм (будь эти кармы «*шубха*» – чистые, хорошие – или «*ашубха*» – грязные, плохие).

97. Если ему нравится (*прия*) его тело, и он не хочет оставлять его, он может странствовать во вселенной, обладая такими сиддхами, как анима (неограниченное уменьшение в размерах) и другие.

98. Время от времени (*кадачит*) по своей воле (*свеччая*) он может преобразовывать (*бхутва*) своё тело в божественное, пригодное (*самчарет*) для получения небесных наслаждений в раю (*сварге*). Он может проявляться как человеческое существо (*манушья*) или и вовсе (*вати*) как полубог (*якиша*) по своей воле в мгновение ока (*кшанад*).

99. Он может (*сийат*) проявляться в теле льва, тигра, слона или множества любых других (*враджет*) живых существ, включая мельчайших (*джанту*). Воистину (*ева*), существуя и действуя (*варттет*) по своей воле и в соответствии со своим желанием (*ятхешита*), йог подобен (*виддхан*) Махешваре.

100. О Самкрити, Я поведал тебе надлежащим образом этот путь мудрых к освобождению – восьмиступенчатую йогу (*аштанга-йога-та*), [которая впервые была исследована и преподавалась] всеведущим мудрецом (*кави*) [Шукрачарьей (Венерой)]. Далее (*парам*) Я поведаю тебе о том пути, который был принят великим и благородным (*адина*) философом-сиддхом Капилой и другими. В практике (*абхйаса*) этих двух путей имеются присущие им различия (*бхеда*), но (*ту*) их результат (*пхала*) – одинаковый.

101. Теперь Я поведаю тебе Махамудру, которая была преподана Бхайравой, высоко ценившим её.

Махамудра («великое запечатывание»)

102. При выполнении Махамудры пятку левой ноги следует плотно прижать к промежности (*в санскритском тексте букв. «к йони (вульве)»*), а правую ногу вытянуть на всю длину, и её следует твёрдо держать обеими руками, подбородок следует прижать к груди, после вдоха следует практиковать кумбхаку как можно дольше. После этого следует выдохнуть. После выполнения практики с левой стороны следует выполнить её также и с правой стороны.

Махабандха («великий замок», «великий узел»)

103. Если нога, которая была вытянута в позе махамудры, будет удерживаться на бедре, то это положение называется *Махабандха*. Её также следует практиковать подобно махамудре.

104. Йог, сидящий в махабандхе на земле, должен ударять землю ягодицами постепенно (так, чтобы прана прокладывала свой путь через сушумну). Эта махабандха обычно практикуется сиддхами (сиддха-йогами).

Кхечари-мудра

105. Кхечари-мудра («мудра запечатывания движения воздуха») – это заворачивание языка вверх и назад к горлу за небом и сосредоточение внимания в центральном месте между бровями.

Джаландхара-бандха («узел сохранения водного потока»)

106. Джаландхара-бандха – это прижатие подбородка к груди с хорошо сосредоточенным умом. Эта бандха – хранитель (*палака*) *амрита-дравы*, жидкости, которая может сделать человека бессмертным.

107. Эта амрита-драва истекает из тысячелепесткового лотоса, который пребывает в череде. Эта капающая амрита-драва сразу же сжигается огнём, находящимся у пупа в теле каждого человека.

108. Благодаря практике этой бандхи пупочный огонь не в состоянии сжечь её, ибо она будет высыхать в самом лотосе. В результате практики этой джаландхара-бандхи тело йога становится бессмертным; таким образом, её следует практиковать.

Уддияна-бандха («узел парения»)

109. *Уддияна-бандха* – наиболее лёгкая и полезная. Когда йог практикует её, он начинает выглядеть молодым даже в старости.

110. При практике уддияна-бандхи йогу следует втянуть живот вверх и вниз так, чтобы он был прижат к спине. Если йог практикует уддияна-бандху постоянно по крайней мере в течение шести месяцев, он, несомненно, может победить смерть.

Мула-бандха («корневой узел»)

111. Только тот, кто практикует *мула-бандху* ежедневно, хорошо сведущ в йоге. Для практики мула-бандхи йогу следует поместить пятку ноги под анусом так, чтобы она могла нажимать на анус, и затем ему следует стремиться заставлять апана-вайю двигаться вверх. Йог должен практиковать эту бандху снова и снова с тем, чтобы апана-вайю была принуждена пойти вверх, хотя её течение обычно направлено вниз.

112. Прана и апана, *нада* (переходящий в неслышимый назальный звук «м»; полумесяц в символе «Ом») и *бинду* (неслышимый запредельный звук; точка в символе «Ом», относящаяся к Шиве) становятся одним благодаря мулабандхе, хотя это две разные вещи. Когда эти двое становятся одним, это, несомненно, делает йога успешным в йоге.

Випаритакарана («обращение вспять»)

113. Випаритакарана уничтожает все виды болезней. Если йог практикует её каждый день, пищеварительный огонь увеличивается. Таким образом, о Санкрити, достаточное питание должно обеспечиваться практикующему випаритакарану. Если не будет

достаточного питания как по качеству, так и по количеству, то пищеварительный огонь поглотит его тело сразу же, поскольку в этой мудре солнце движется вверх, а луна – вниз.

114. О Санкрити, теперь Я поведаю о методе практики випаритакараны. Практикующий её должен стоять на голове, подняв ноги кверху поначалу в течение минуты, потом продолжительность стояния на голове должна постепенно увеличиваться, составляя чуть более одной минуты, а впоследствии увеличиваться минутами.

115. Когда йог практикует её одну яму, то есть три часа ежедневно, тогда такие болезни, как выпадение волос или седина, исчезают через шесть месяцев, и он становится сведущим в йоге.

Ваджроли

116. Теперь Я поведаю о *ваджроли-крийе*. Она держится в тайне всеми йогами, ибо это сокровенная практика. Таким образом, её нельзя передавать никому. Её следует преподавать только тому, кто настолько дорог и близок тебе, как сама твоя душа.

117. Йог, которому ведома ваджроли, должен достичь успеха в йоге независимо от того, следует ли он правилам йоги или же ведёт образ жизни только согласно своим желаниям.

118. В связи с ваджроли Я поведаю две вещи, которые обычно редко встречаются. Если достичь этих двух вещей, это приносит совершенство в йоге.

119. Эти две вещи – молоко (*кшира*) и семя (*ангираса-драва*). Ваджроли следует выполнять с этими двумя, но второй способ встречается очень редко. Семя должно быть получено йогом через женщину при личном контакте, и йогиня должна стремиться получить его от йога, прилагая усилия.

120. Если *садхака* (практикующий) и *садхика* (практикующая), не имея чувства, что помощник (партнёр) – человек противоположного пола (не имея сексуального влечения), соединяются друг с другом только для практики ваджроли, они обретут успех (*сиддхи*) посредством этой практики.

121. Когда садхака вступает в половой контакт с садхикой, семя выходит из мужского органа. Тогда ему следует стремиться втянуть его назад. Если садхака достигает успеха в этом, он воистину побеждает смерть.

122. Ибо это факт, что смерть приходит только от потери семени (*бинду*), и жизнь поддерживается *бинду-дхараной* (сохранением семени). Таким образом, сохраняя бинду, йог достигает успеха всюду.

123. *Амароли-* и *сахаджроли-крийи* следует практиковать после достижения совершенства в ваджроли, и способы практики этих двух техник могут быть узнаны через традиционную школу сиддхов.

124. Йог, который хочет достичь успеха в них, должен практиковать все эти вышеупомянутые крийи одну за другой. Только тогда он достигнет успеха в раджа-йоге, в противном случае это невозможно. Совершенство может быть достигнуто только постоянной практикой, а не простым изучением писаний (*на-дин-матрена*).

125. После достижения совершенства в раджа-йоге, которое даёт силу управлять всеми существами, йог может выполнять ту или иную садхану (практику), или же не выполнять никакой вовсе. Он может действовать по своему желанию.

126. Если даже после достижения этой стадии йог практикует её (раджа-йогу), он достигает стадии нишпатти («*выход за пределы*»), полного совершенства в йоге. Эта стадия (нишпатти-авастха) приносит безграничное наслаждение-владычество (*бхукти*) и мокшу («*мукти*»), окончательное освобождение от неволи.

127. О Санкрити! Я поведал (*катхита*) тебе целиком (*сарва*) священное учение (*брахман*) о пути практики йоги (*йога-ачара*). Практикуя таким образом (*ити*) это (*тасйа*) произнесённое (*вача*) Даттатреей и выслушанное Санкрити с полным вниманием (*шрут-ва*) учение, Санкрити достиг (*анта*) совершенства в йоге и обрёл (*аванйа*) все сиддхи благодаря благословениям (*прасада*) Даттатрейи.

128. Нет сомнения (*на-самйа*), что изучающий это учение или слушающий его из уст благочестивого мудреца постепенно обретёт совершенство в йоге.

129. Йоги, которые практикуют йогу надлежащим образом (*юкта*) каждый день независимо от того, живут ли они в лесу (*аранья*) или дома (*гриха*), наслаждаются долгой жизнью (*баху-кала*) в этом мире. Воистину (*сма*), долгое время (*баху-кала*) они живут, освобождённые от всего и не испытывающие нужды ни в чём (*ви-варджита*).

130. Таким образом (*тасмат*), йога воистину должна практиковаться (*абхйаса*) постоянно с приложением всех усилий (*сарва-пратна*). Йога-абхйаса (практика йоги) – главное достижение жизни (*джанма-пхала*), без неё всякая деятельность (*крия*) в жизни становится безуспешной и бесполезной (*ви-пхала*).

131. Я преклоняюсь перед лотосными стопами Господа Вишну в форме Даттатрейи, Который устраняет все грехи простым памятованием Его и наделяет всеми видами успеха (сиддхами) в йоге, Который благословляет через Свои учения, будучи другом и первым учителем йога-шастры, и хотя у меня может и не быть полной преданности, но Он – отец всех и драгоценность Чинтамани преданности, и, таким образом, я нахожу прибежище под защитой Его лотосных стоп.

Перевод на русский язык с использованием оригинала на санскрите и английского перевода с санскрита д-ра Амиты Шармы: Ишвара, февраль 2006 г.