

Йога Рахасьям

Наставления по Йоге, данные Йогиним Даттатрейя, инкарнацией Господа Шивы.

Йогадхьяя

Однажды, йогину Даттатрейя были заданы вопросы его учеником, королем Аларка, тогда он и дал следующие наставления.

Йогин Даттатрейя сказал:

1. Среди йогинов, Мукти (Освобождение) — это достижение Знания и пребывание сознательно свободным от невежества. Не быть отождествленным с природными качествами — значит быть единым с Брахмой, высшим «Я».

2. О, дорогой король (король Аларка)! Мукти достигается посредством йоги. Состояние йоги - состояние равновесия, сама, вечный покой, достигается посредством совершенного (абсолютного) Знания, и совершенное Знание создается печалью и страданиями. Когда читта (сердце) привязано к Майя (внимание ума к внешнему), — печаль возникает.

3. Счастье возникает, когда становишься отрешённым от привязанностей, когда появляется дух отречения и мир воспринимается как митья (ложный и нереальный). Отречение возникает из Знания (внутренней реализации «Я»), и знание «Я» является основой отречения.

4. Поэтому человек, желающий достичь Мукти (Освобождения), очень тщательно и искренне оставляет привязанности к бисаяс (внешним манифестациям). Чувство «моё» отпадает, когда не привязан к бисаяс.

5. Гриха, дом, в котором живёшь. Бходжья (пища) та, что поддерживает жизнь. Подобно этому то, посредством чего достигается Мукти (Освобождение), называют Джняна (Знание). Если что-либо не приносит Мукти, рассматривай это, как Аджняна (невежество).

6-7. О, дорогой Король! Не попадают в оковы тела снова и снова. Другими словами, не перерождаются, когда наслаждаются и пунья и пап (святостью и грехом); ежедневные необходимые действия выполняются не привязано (избегая ожидания результатов этих действий); провидение разрушается, и нет дальнейшего накопления результатов пап и пунья (греха и святости).

8. О, владыка земли! То, что я описал, называется Йога. Тот, кто становится на путь Йоги, не зависит ни от чего, кроме извечного Брахмы (высшего «Я»).

9. Сначала следует покорить высшее «Я». Атман непостижим даже для йогинов. Поэтому составь практику для покорения «я». Услышь же от меня, как покорить себя.

10. Сожги ограничения практикой Пранаямы. Устрани пап (грехи) Дхараной, покори бисая (ориентированность на внешнее), Пратьяхарой (самоуглублением), и раствори атеистические качества дхианой (медитацией).

11. Покорение Пранабаю (жизненного дыхания) и сжигание ограничений, происходящих из органов чувств, может быть сравнимо с очищением горных минералов сжиганием.

12. Ученик в Йоге сначала будет практиковать Пранаяму. Растворение Праны (дыхание, действующее от ноздрей до поясничного отдела), и Апанабаю (дыхание, действующее от поясничного центра до копчика), называется Пранаям. Другими словами, когда Прана и Апана успокоены в состоянии сама (равновесия), — это называется Пранаям).

13. О дорогой Аларка! Существует Пранаяма трёх видов: Лагху, Мадхья и Утария. Я тебе говорю. Услышь же от меня.

14. Слушай же меня, как я объясняю Пранаяму: существует три вида Пранаямы — Лагху, Мадхья и Утария.

15. Знай же, что продолжительность моргания или же закрытие и открытие глаза является временем одной матра. Двенадцать таких матра составляют Лагху Пранаям (малую Пранаяму). Двойная Лагху Пранаям создает Мадхьям Пранаям (среднюю Пранаяму). Трёхкратная Лагху Пранаям составляет Утария Пранаям (длинную Пранаяму).

16. Нужно покорить потение первой Пранаямой, дрожание (бенатху) второй и меланхолию третьей.

17. Слон и тигр могут быть обузданы, подобным же образом и Прана, посредством практики Пранаямы йогином.

18. Как погонщик управляет слоном согласно своим желанием, подобным же образом йогин, подчиняет Прану, чтобы действовать согласно своим желанием.

19-20. Подобно тому, как дрессированный лев убивает оленя, но не трогает человека, так же когда баю (дыхание) совершенствуется, оно разрушает грехи и не причиняет вреда телам людей. Поэтому йогину следует осторожно достигать успеха в Пранаяме. Теперь слушай же о природе четырёх видов Пранаямы.

21. Существует четыре вида Пранаямы: Двасти, Прапти, Сангбит и Прасад. Слушай же, как я описываю их.

22. Время, когда результаты хороших и плохих действий разрушаются и сердце обогащается — называется Двасти.

23. Время, когда йогин способен предотвратить желания и привязанности к этой жизни и последующей — называется Припти.

24-25. Время, когда йогин не привязан ни к прошлому, ни к будущему; обретает сияние, подобное солнцу и луне, и называется Сангбит.

26. То, что является причиной очищения ума йогина, пяти состояний Праны, чувств и объектов чувств, называется Прасад.

27. О, дорогой Король! Услышь же от меня предписания о знаках и Асанах для человека, который заинтересован в Йоге.

28. Освоив пребывание в Асане посредством сидения с лёгкостью долгое время в Падмасана (позе лотоса), Ардхасана (полупозе) или Свастикасана (лёгкой позе), и совершая джапати (рецитацию), Пранаба (Ом) в сердце, — так практикуют Йогу.

29-36. Практику Йоги следует сохранять своем сердце в обузданном состоянии, сидя прямо в Асане, согнув ноги, держа тело выпрямленным и бёдра впереди себя, совершенно плоскими (горизонтальными), не прикасаясь к гениталиям и слегка приподняв голову так, что бы она была обращена прямо вперёд.

Ему не следует касаться зубами зубов. Не обращая внимание ни на что вокруг, ему

следует сосредотачиваться на кончике носа (следует узнать лично от гуру, что «кончик носа» означает и где он расположен).

В это время йогину, который укрепился в чистой сущности, покорив тамасические качества раджасическими, и раджасические сатвическими, следует достичь неподвижного состояния дыхания или успокоенного дыхания. Изолируя свой ум и Праны от бисая (объекта сосредоточения) уравновешенным состоянием (успокоенным дыханием), ему следует выполнять Пратяхара, самоуглубление.

Ему следует сосредотачивать внимание только на Атман (Атмане), «Я», наблюдая свое «я», обуздывая его кама (привязанность, внимание к внешнему) и кродха (гнев), подобно черепахе, втягивающей свои органы чувств. Очистив себя внутренне и внешне от горла до пупа, ему следует практиковать Пратяхара, самоуглубление, наполняя тело.

Так обузданный, йогин становится свободным от всех нечистот. Бесконечный мир возникает в нём. Он достигает способности видеть качества природы и высшего «Я».

37-39. Йогин, который так себя обуздал или Пранаям-параян Йоги, способен видеть вещи большие, чем небо и меньшие, чем атом, а так же способен видеть чистое «Я». Отвоёвывая землю кусочек за кусочком, так осваивая основу, практикующему следует продолжать восхождение, как если бы он восходил в свой дворец.

Если практикующий не отвоюет земли, или основание Йоги, то тогда чувство гнева, ограниченности, болезни и привязанности будут возрастать. Вот почему практикующему не следует восходить по пути Йоги до тех пор, пока он не освоит основы.

(Другими словами, начальная подготовка крайне важна перед тем, как практикующий получит введение в Пранаяму. Без этой необходимой подготовки, будет невозможно продвигаться в дисциплине Йоги, которая серьёзна и научна.)

Пранаяме дают определение, как обузданному состоянию пяти различных состояний Праны (Прана, Апана, Вьяна, Самана и Удияна). Другими словами, состояние Сама, (равновесия), или состояние «успокоения» всех пяти состояний (Праны) — называют состоянием Пранаямы.

40-41. Дхарана определяют, как средство, которое приводит практикующего к своей собственной форме Успокоения и наделяет способностью видеть Атман, своё «Я». Пратяхара является средством, благодаря которому, упорный йогин отстраняет свои органы чувств от воспринимаемых ими объектов. Болезни в (Космическом) теле йогина невозможны, если правила, созданные реализованными йогинами, соблюдаются должным образом.

42. Освоив аскезу, йогин должен пить воздух (дыхание) медленно, как человек испытывающий жажду пьёт воду.

43-44. Существует десять видов Дхараны, которые должны быть освоены:

1. пупок
2. внутреннее сердце
3. грудь

После этого, в указанном порядке:

4. горло
5. рот
6. кончик носа
7. глаза
8. между бровями
9. голова
10. Брахма, высшее «Я»

Тот, кто сможет освоить эту, состоящую из десяти частей Дхарану — становится подобным Брахме.

45. Йогин, который освоил Дхарану, не умирает, не разрушается, и его чувства усталости и утомления устраняются. В это время (находясь в Дхаране), он удерживает состояние Турья (трансцендентальное состояние). Таким образом, он удерживает высшее «Я» или Брахма.

46. Это называется Йога буми, «земля Йоги». Йога буми состоит из 7 ступеней.

47. Йогин не будет заинтересовано практиковать Йогу, когда он голоден, устал или пребывает в сердечном беспокойстве.

48. Йогин не будет делать усилия в практике Йоги, для пребывания в медитативном состоянии, когда очень холодно, жарко или ветрено.

49-50. Йогин, который понимает сущность Йоги, не будет практиковать Йогу в местах шумных, возле огня, источника воды, сухих пастбищах, перекрестках дорог, сухих листьях, на берегу реки, местах полных змей, сжигаемых мертвых тел, страшных местах, колодцах или на болоте.

51. Йогину следует покинуть место и время, когда саттвик бавас, (божественные чувства) не возникают. Нечестные люди никогда не могут выполнять практику Йоги и это то, почему йогину следует покинуть место.

52. О дорогой Король! Нет никаких сомнений, что качество времени и великолепие места увеличивают силу ума и очищают сердце. Какова нужда в объяснениях о качестве времени и места, когда ум, будучи саттвик, (божественного качества), сливается в Единстве с Брахмой, высшим «Я»?

53. Услышь же от меня в подробности о препятствиях в практике Йоги у тех, кто будучи невежественен, не учитывает место и время.

54-55. (Эти стихи указывают на то, что дисциплина Йоги не для всех. Гуру, Мастер, является тем, кто оценивает ситуацию искателя, которая зависит от многих факторов. Тот, кто подходит, нуждается в серьезной начальной подготовке. Искатель предупреждается о практике дисциплины Йоги. Это требует хорошего физического состояния, определенной анатомической конституции и определенного умственного склада. Человек должен быть спокойным по натуре, не быть сверх активным, беспокойным, чрезмерно преданным или крайне интеллектуальным.)

Тот, кто не осознает необходимости начальной подготовки, и начинает практиковать Йогу без приготовлений, сталкивается со многими препятствиями. Он может стать глухим и немым, потерять память, ослепнуть и получить высокую температуру. Я расскажу тебе, как излечить дефекты, которые возникают из-за недостатка такой подготовки.

56-58. Для излечения ревматизма, следует есть джава (разновидность зерен), и удерживать их в желудке, затем вызывать рвоту или отрыжку или выпустить воздух. Если ум беспокоен, концентрируй Дхарану на состоянии успокоения. Если теряется речь, то делай Дхарану на речь. Если теряется слух, концентрируйся на ушах. В таких ситуациях следует поступать, как человек, которого одолевает жажда и он мыслит только о плоде манго, и ни о чем другом.

59. Удерживай соответственную благотворную Дхарану на той части тела, где возникает болезнь. Если это простуда (холод), то следует удерживать теплоту в теле и уме и наоборот.

60. Поместив деревянную палку или клин (килака) на голову, следует мягко ударить деревом об дерево. После этого, утерянная память восстанавливается.

61-62. Думай о небе, земле, воздухе и огне, если память утеряна. Эти способы лечения приписываются, как правила для излечения болезней бесчеловечности (животности). Концентрацией на воздухе (дыхании) и огне, болезни животности (если они вошли в сердце йогина), будут излечены.

63. О, дорогой Король! Йогину всегда следует заботиться о поддержании тела здоровым, так как здоровое тело — это корень достижения Дхармы, Артха (процветания), Кама (наслаждения) и Мокша (освобождения).

64. Из-за блужданий и потаканий себе во внимании ко внешнему, Знание скрывается от йогина. Так йогину следует обуздать его внимание ко внешнему.

65. Следующие знаки наблюдаются в начале практики Йоги: отсутствие болезней, отсутствие беспокойства, недоброты, возникновение тонкого приятного запаха в теле, уменьшение мочи и стула, тело становится более красивым, довольство и умиротворенность и приятный голос.

66. Люди в обществе преданно восхваляют йогина, и никто его не боится — это признак Сиддхи, успеха в Йоге.

67. Понятно, что йогин достигает состояния Сиддхи, успеха, когда он никого не боится, не омрачен крайностями, жаром и холодом.

Йогасиддхи Успех в Йоге

1. Слушай внимательно! Я расскажу тебе кратко о препятствиях, появляющихся, когда йогин видит Атман.

(Когда Крианвита, искатель, видит «Я» между бровями во время практики Йонимудра, негативные силы создают много искушений, дабы отвлечь внимание искателя от пребывания внутри. Искушения становятся всё более тонкими).

2-4. В это время, сердце йогина проявляет сильный интерес к следующему:

- 1) к желаемым действиям (камья карма),
- 2) к справедливым человеческим действиям (манусьёчита дхарма),
- 3) к «жена» или вниманию к внешнему (стри),
- 4) к результатам подаяний (данафал),
- 5) к знанию (видья),
- 6) к иллюзии (майя),
- 7) к богатству (дхана),
- 8) к сфере богов (деватва),
- 9) к небесам (сварга),
- 10) к империи небес (сварга раджа),
- 11) к различным химическим веществам (бибидха расаяна),
- 12) к выполнению ритуалов (яджья),
- 13) к погребальным церемониям (шрадха карма),
- 14) к обетам (врата),
- 15) к паломничествам (тиртха даршан) и
- 16) к вхождению в воду (джала) и огонь (агни).

5. Йогины следует внимательно развивать непривязанность ко всему перечисленному, если его ум уже стал привязан к этому. Не осталось никаких других методов стать свободным от препятствий, до тех пор, пока ум не сольётся с Брахмой, высшим «Я».

6. Качества (саттва, раджас и тамас) вновь появляются в сердце йогина, когда вышеупомянутые препятствия удалены.

7. Существует много препятствий в практике Йоги. Некоторые из них следующие:

- 1) средства размышления (пративасика),
- 2) средства слушания (сварана),
- 3) йогические силы (дайва),
- 4) заблуждения (врама) и
- 5) отверстия, щели или бреши тела и ума (аварта).

Помимо этих, множество меньших препятствий становятся большими и сильными. Они овладевают сердцем йогина.

8. Пративасина - мыслительные средства познания, которые открывают в сердце йогина смысл Вед, поэзии, священных писаний (смрити), логики и искусств. (Понимание смысла является препятствием к извечной Реализации. Следует превзойти смыслы и концепции, что бы достичь извечного Покоя).

9. Шравана определяется, как средство, благодаря которому открывается знание всех звуков мира, и посредством которого удалённые звуки становятся слышимы (состояние яснослышания).

(Йогины следует превзойти звук посредством внутреннего звука для достижения состояния Ашабда, (беззвучия), которое в своей сущности является истиной, высшим «Я»).

10. Мудрые говорят, что йогические силы, — это дайва (полученные от дэват). Благодаря им можно стать равным с дэватами, богами и обладать восьмью йогическими силами.

(Восемь йогических сил — упасарга, препятствия для достижения Успокоения. Они создают огромные искушения для йогина.)

11. Заблуждение (Врама), — это воззрение, из-за которого йогин, обеспокоенный в сердце, путешествует в пространстве и ниспадает с пути праведного духа.

(Посредством практики Талабая Крия или Кхечаримудра, Йогин может обрести сиддхи путешествия в пространстве. Ему следует сохранять энергию, полученную от практики для реализации Высшего «Я», и не должен путешествовать в пространстве без разрешения самого Господа.

Использование йогических сил, будучи искушенным собственными йогическими интересами, — очень большое препятствие на пути к реализации «Я»).

12. Когда стремление к Знанию является причиной беспокойства ума, подобного источнику воды, то это называется Аварта препятствие.

(Желание достижения реализации, ведёт к появлению желания результата. Затем, ожидание результата заканчивается в создании привязанности, которая является большим препятствием для достижения реализации).

13. Большинство йогин, рождённых с качеством саттвика незаметно становятся жертвами этих великих вредящих препятствий и превращаются в Йогавраста, «отпавшие от пути Йоги».

Они захвачены в цикл вхождения и ухода из этого мира.

14. Поэтому, йогинам следует сливать свои умы с высшим «Я», и сосредотачиваться на Брахме, высшей Сущности, покрыв ум белым (очищенным) покрывалом.

15. Йогин, который слился с высшим «Я», — человек, который мало ест. Он самообуздан. Он всегда удерживает Дхарана и семь ритмов сознания в голове, в тысячелепестковом лотосе.

16. Считая землю Атманом, Я, йогин, который совершает Дхарана на земле, способен быть счастливым и свободным от мирских уз.

17. Так йогину следует отречься от внимания ко внешнему и привязанности, и удерживать внимание внутри. Продолжая заботливо возвращать тонкий вкус (раса) в воде, видеть формы (рупа) в огне, ощущать прикосновение (спарша) в воздухе и слушать звук (шabda) в пространстве.

18. Йогину следует войти в умы всех существ через Ум и проявиться в тонкой форме Ума, удерживая Дхарану на уме.

19. После вхождения в интеллект всех существ, и будучи вознесённым в тонкую форму Буддхи, Йогину следует отречься от Буддхи.

(Требуется отречься от Знания, чтобы достичь путь Стхираттва, вечного Успокоения, вечного Осознания).

20. О дорогой король Аларка! Йогин, который отрёкся, осознав вышеназванные семичленные виды омрачений, — никогда не перерождается.

21. Зная тонкости этих семи Дхарана, осознавший «Я» йогин, достигает успеха или достигает этих сил. Только отрёкшись от них вновь и вновь, достигает состояния высшего Осознания.

(Совершенно необходимо отречься от йогических сил. Другими словами, йогин должен преодолеть искушение, использовать их для личной выгоды и комфорта).

22. О, дорогой властелин земли (Король)! Разрушение приходит, независимо от того, какую сущность ты заинтересован использовать, и к кому привязан.

(Привязанность является действительным препятствием к достижению внутренней Реализации).

23. Йогин, который наблюдает признаки этих привязанностей, соответствующим тонким образам, который может затем отречься от таких привязанностей, может достигнуть высшего состояния Сознания.

24. О, дорогой властелин земли (Король)!

Праведный искатель, который осознал эти семь тонких путей и тот, кто развил непривязанность к существам, достигает Освобождения.

25. О, дорогой Король!

Если тот, кто близок к слиянию с Единством, высшим «Я», привязан к наслаждению запахом, то он должен будет переродиться опять.

26-27. Властелин людей! Когда йогин преодолевает эти семь влечений, он может слиться в Единстве с тем, на ком он сосредотачивается по своей воле. Он может слиться с телом дэвата (бога), асура, гандхарва (небесного певца), урага (быть Нага, полу-божественным змеем с человеческим лицом) или ракшасом.

28-29. О, дорогой величайший из людей! Он обретает аста гуна, восемь качеств. (Восемь качеств, описанных в ниже следующих строфах).

30.

1) анима - состояние, в котором можешь стать настолько маленьким, насколько

пожелаешь;

2) лагима - состояние, в котором обретается сила, позволяющая двигаться очень быстро;

3) махима - состояние, благодаря которому он везде почитается;

4) прапти - сила, посредством которой можно достичь всего.

31.

5) Пракамья - состояние, благодаря которому становятся все проникающим;

6) исситва - состояние, в котором становишься вместилищем всех существ;

7) басситва - состояние, в котором можно управлять любым.

32.

8) Камабасайттва - состояние, в котором можно находится где угодно и каким угодно образом по собственной воле.

Фактически, при помощи этих качеств, йогин способен исполнять работу, подобно Ишваре, (Создателю).

33-34. Дорогой Король! Знай же, что для тех, в ком эти качества раскрылись, время освобождения близко. Он свободен от рождения, роста и разрушения.

С ним не происходят ни болезни, ни разрушения и никакие другие изменения.

Он не отделён от других существ и потому не подвергается дискриминации с их стороны.

Он не нуждается в получении теплоты от них и потому он не становится субъектом ослабления, зависящим от них.

35. Он остаётся непривязанным ни к раса, «вкусу», ни к рупа, «формам», ни к «видениям».

Он не связан ни звуком, ни объектами. Он наслаждается всем этим, но остаётся не привязанным к ним.

Он свободен от воздействий рождения, распада, смерти, чувств, желаний, наслаждения и боли.

36-37. О, дорогой Король! Подобно куску золота, сливающемуся с другим куском, будучи очищенным плавлением, так и йогин сливается в Единстве с высшим «Я», когда ограничения (привязанность, гнев и т.д.) сжигаются огнём Йоги.

Больше не существует разделения. Другими словами, нет больше дуализма.

38-39. О, дорогой Король! Огонь щепки сливается с огнём костра, будучи в него брошенной. Больше нет отдельного пламени.

Как вода смешиваясь с водой, сливается совершенно, так и йогин сливается с высшим «Я» в Единстве, достигая самата, состояния «Единения» или «Успокоения».

Йогичарья Поведение Йогина

Король Аларка сказал:

1. Дорогой господин, скажи мне, как йогин ведёт себя и преодолевает свою усталость. Как настраивает он себя в резонанс с Единством, с высшим «Я»?

Йогин Даттатрейя сказал:

2. Обычно люди имеют чувство чести или бесчестия, оба являются причиной беспокойства.

Йогин достигает сиддхи, успеха, когда он переворачивает эти чувства вверх дном. (Другими словами, когда йогин обезвреживает эти чувства, превосходя или растворяя их, он достигает Успокоения).

3. Обычные люди считают почитание и бесчестие подобными нектару и яду. Йогин обретает способность к обретению сиддхи, успеха, когда понимает, что чествование является смертельным ядом, а бесчестие — нектаром.

(Другими словами, когда йогин рассматривает человеческие почести как яд для него, а игнорирование ими — как нектар, тогда он обретает способность к успеху).

4. (Эти строфы определяют поведение йогина, и делают предупреждения для него). Йогину следует быть внимательным, когда он ступает. Ему должно пить воду, процеженную через материю.

Ему следует говорить честно, мыслить правильно во всех вопросах, его касающихся.

5. Йогину не следует принимать общественных приглашений, посещать погребальные церемонии, общественные действия и вовлекаться в процессии божеств.

Ему не следует принимать кров от других ради успеха.

(Другими словами, он не должен зависеть от других. Скорее, он должен быть искренним в своей практике, и как ему советуется, заслужить свою свободу честными и правильными, личными действиями).

6. Йогину следует начинать сбор подаваний от домовладельцев после того, как исчез дым, кухонные огни потухли, и семьи отдыхают после еды.

Он не должен просить подаваний более трёх дней в одном месте.

7. Йогин должно вести себя так, чтобы люди не уважали его и не обращали на него внимания. В тоже время, он не должен пятнать своё поведение честного, духовного человека.

(Таким образом, он должен поддерживать равновесие своих действий.

Другими словами, он должен научиться тому, как хранить свою тайну и вести себя подобно невежественному. Это требование делает его хорошим актёром.

Он знает Знающего, и всё же притворяется невеждой.

Поступая таким образом, он не должен лгать, поэтому многие йогини избегают людей и живут в уединении).

8. Ему следует просить подаваний у домовладельцев и отрекшихся.

Из этих двух первый считается лучшим.

(Согласно Ведической традиции, домохозяева должны давать пищу йогинам и отрекшимся.

В ответ, йогини должны молиться за весь мир, включая домохозяев, от которых они получают подаяния.

Священные писания предписывают также йогинам, отрекшимся и Свами просить милостыню у домовладельцев. Таким образом, йогин подчиняется законам священных писаний. Но если по каким либо причинам он собирает подаяния у отрекшихся (например, из-за отсутствия других источников), тогда он должен медитировать ещё больше, чем тогда, когда он просит у домохозяев. Вот почему сбор подаваний с домовладельцев, является лучшим для йогина.]

9-10. Йогину следует просить у домохозяев, которые вежливы и сдержаны, уважительны, имеют обузданный характер и духовны, те кто Махатмы (великие души), и кто свободен от любого вида обвинений и падений.

(Тот, кто отвержен обществом из-за грубых нарушений Ведических законов или образа жизни, называют патит, падший).

Если йогин собирает подаяния у злонравных домохозяев, то это считается плохой кармой (действием), разновидностью проституции.

(Еда является очень важным фактором в практике Йоги. Практика Пранаямы связана с дыханием, которое производится пищей. Оно становится загрязнённым, когда йогин ест загрязнённую пищу.

Это очевидно, что он должен обращать внимание на еду, если он искренен и серьезен в своём поиске Истины. Независимо от его дневного распорядка, не существует оправданий для игнорирования этого жизненно важного фактора.

Он должен учитывать количество, качество и способ приготовления, физическое и ментальное состояние готовящего, характер дающего и связь его с едой.

Может быть упомянуто, что пища, принятая от благотворительных организаций, является нехорошей, потому что дающий мог иметь эгоистические мотивы получения чего-либо за свои даяния. Это загрязняет пищу, полученную таким образом.

Это также относится и к духовным организациям, которые зависят от пожертвований различных людей).

11-12. Хорошей едой для получения от домохозяев считается следующая: рис (ябаги), пахтанье (такпа), молоко (дугдха), еда приготовленная из ячменя (ябака), фрукты (фала), корни (мула), длинный перец (приянгу), крупы (кана), масляное печенье (пиньяка) и грибы (чхату). Эти продукты помогают достичь сиддхи. Собрав подаяния, йогину следует есть еду, будучи искренним и уважительным.

13. Перед едой, будучи спокойным и уравновешенным, йогину следует произнести Праная Сваха (подношение Пране, жизни), и выпить немного воды. Знай это как первое подношение йогина. (В Ведической культуре существует последовательность исполнения церемоний называемой гандус).

14. После этого ему следует сделать второе, третье, четвёртое и пятое подношения, соответствующие формам дыхания: апана, самана, удана и бьяна.

15. Затем, ему следует есть оставшееся по желанию, разделяя Пранаямой. Потом, после питья ещё раз, ему следует коснуться сердца.

(Эти строфы говорят об уравновешенном дыхании, которое здесь упоминается, как еда. Посредством практики Криии, успокоенному дыханию, искателю следует придерживаться спокойного, уравновешенного Дыхания.

Затем вкушение нектара, состояния Успокоения, или Стхираттва, созданного практикой Талабья Крии, соединённой с Йонимудрой. Криянвита искатель должен успокоиться, сливаясь в Единстве с источником, достигнутым в Крии Успокоения. Это достигается посредством практики Пурна Крии.]

16-17. Отрекшиеся, нищие должны соблюдать пять обетов:

- 1) неприсвоение чужого(ачорья),
- 2) воздержание, или самоуглубление (брахмачарья),
- 3) отречение (тьяга),
- 4) нежадность (алова),
- 5) ахимса (ненасилие).

У них пять правил для соблюдения:

- 1) не гневаться (акрода),
- 2) служить Гуру (гуру-сусруса),
- 3) оставаться чистым телом и помыслами (соча),
- 4) уменьшать количество пищи (ахарлагхаба), и
- 5) ежедневно читать Веды (Ведапата).

[Эта строфа близка пяти правилам Ямы и Ниямы в Йоге Патанджали.]

18. Йогину следует участвовать только в обсуждении сливок Знания, которым является Самопознание, благотворное для всех. Вовлечённость в различные аспекты Знания, просто отвлекает от практики Йоги.

19. Если присутствует сильное желание познать многие вещи, которые кажутся интересными, то придётся странствовать. В таком случае невозможно достичь того, что должно быть достигнуто, и через тысячу кальп.
(Кальпа — период или цикл творения, состоящий из четырёх Юг: сатья, трета, двапара, кали).

20. Йогину следует вовлечь свой ум в медитацию пребывания в буддхи (интеллект), или Мудрости, (которая приходит в состоянии уравновешенного дыхания).
Оставив связи с другими, преодолеть свой гнев, обуздывать свои чувства и сократить количество пищи.

21. Продвинутому йогину всегда следует пребывать своим сердцем в медитации, находясь в удалённом месте, таком как лес или пещера.
(Кутастха, внутреннее «Я» между бровями, является единственным уединённым местом во всём мироздании. Фактически оно — Врамари Гуха, пещера здесь упомянута.)

22. Йогин, который подчиняет контролю, посох речи, посох кармы и посох ума — триданди (держатель посоха). Он — великий Йогин.

23. О, дорогой Король Аларка! Для йогина, который воспринимает этот мир качеств, подвижного и неподвижного, как воплощение Атма, «Я», кто дорог и кто нет?
Никто ни дорог, ни не дорог.

24. Йогин, чистый сердцем, для которого камень и кусок золота обладают одинаковой ценностью, равен ко всем существам, кто основа всех существ, кто вечен, укрепившийся в неразрушимом, высшем «Я», не будет больше перерождаться.

25. Веды и различные виды яджья прекрасны. Джняна ещё прекраснее, а путь Знания — и более того. Но медитация, свободная от любого дуализма и привязанности, еще лучше. Когда искатель укрепляется в состоянии медитации, он осознаёт неизменное состояние высшего «Я», Брахмы.

26. Когда йогин укрепился в медитации на высшем «Я», когда он самоуглублён, чист, совершенно искренен, самообуздан и сосредоточен, тогда он достигает состояния Йоги, слияния своего «я» в Единстве с высшим «Я».
Так он, наконец, достигает состояния Освобождения.

Конец «Йога Рахасьям», трактата древнего Йогина Даттатрейи.

Ом Шанти! Шанти! Шанти!