

घेरण्डसंहिता  
gheraṇḍasaṃhitā

Гхеранда  
самхита

Перевод с санскрита Школы Йоги Натхов, 2022 год

॥ श्रीगणेशाय नमः ॥

मङ्गलाचरणम् ।  
आदीश्वराय प्रणमामि तस्मै येनोपदिष्टा हठयोगविद्या ।  
विभ्राजते प्रोन्नतराजयोगमारोढुमिच्छोरधिरोहिणीव ॥

॥ śrīgaṇeśāya namaḥ ॥

maṅgalācaraṇam |  
ādīśvarāya praṇamāmi tasmai yenopadiṣṭā haṭhayogavidyā |  
vibhrājate pronnatarājayogamāroḍhumicchoradhirohiṇīva ॥

Поклон Ганеше!

**Благое приветствие**

Я склоняюсь перед изначальным Ишварой, кто возвестил сияющее знание хатха-йоги, которое подобно лестнице для желающих взойти к высотам раджа-йоги.

**षट्कर्मशोधनं नाम प्रथमोपदेशः**  
ṣaṭkarmaśodhanaṃ nāma prathamopadeśaḥ

**Первая упадеша.  
Шесть очистительных действий**

अथ घटस्थयोगकथनम् ।  
एकदा चण्डकापालिर्गत्वा घेरण्डकुट्टिमम् ।  
प्रणम्य विनयाद्भक्त्या घेरण्डं परिपृच्छति ॥ १ ॥

atha ghaṭasthayogakathanam |  
ekadā caṇḍakāpālirgatvā gheraṇḍakuṭṭimam<sup>1</sup> |  
praṇamya vinayādbhaktyā gheraṇḍaṃ paripṛcchati || 1 ||

**Описание Гхатастха-йоги (йоги тела)**

Однажды Чанда Капали, придя в обитель Гхеранды, любезно поклонившись, с преданностью задал вопросы Гхеранде. (1)

श्रीचण्डकापालिरुवाच ।  
घटस्थयोगं योगेश तत्त्वज्ञानस्य कारणम् ।  
इदानीं श्रोतुमिच्छामि योगेश्वर वद प्रभो ॥ २ ॥

śrīcaṇḍakāpāliruvāca |  
ghaṭasthayogaṃ yogeśa tattvajñānasya kāraṇam |  
idānīṃ śrotumicchāmi yogeśvara vada prabho || 2 ||

Шри Чанда Капали сказал:

О величайший из йогинов (Йогеша), великий Йогешвара (владыка йоги), расскажи [мне] о средстве познания истинной реальности — Гхатастха-йоге (йоге тела), я сейчас же желаю услышать [это]. (2)

घेरण्ड उवाच ।  
साधु साधु महाबाहो यन्मां त्वं परिपृच्छसि ।  
कथयामि हि ते वत्स सावधानावधारय ॥ ३ ॥

---

<sup>1</sup> Слово kuṭṭimam взято в соответствии с редакцией Гхеранда Йогашаstra, опубликованной в Самвате в 1986 году, автор Ганга Вишну Шрикришнадаc, издательство Laxmivenkatesvara Steam Press, Бомбей, с переводом на хинди Пандита Радхачандры. В других редакциях могут встречаться вариации: kāṃtakam, kuṭṭigam.

gheraṇḍa uvāca |  
sādhu sādhu mahābāho yanmāṃ tvaṃ paripṛcchasi |  
kathayāmi hi te vatsa sāvadhānāvadhāraya || 3 ||

Гхеранда сказал:

Как хорошо, храбрый воин, что ты спросил об этом. Я непременно расскажу тебе, сын мой. Слушай внимательно. (3)

नास्ति मायासमः पाशो नास्ति योगात्परं बलम् ।  
नास्ति ज्ञानात्परो बन्धुर्नाहंकारात्परो रिपुः ॥ ४ ॥

nāsti māyāsamaḥ pāśo nāsti yogātparam balam |  
nāsti jñānātparo bandhurnāhaṃkāratparō ripuḥ || 4 ||

Нет западни, равной майе (иллюзии). Нет силы больше, чем йога. Нет друга лучше, чем джняна (высшее знание). Нет более лукавого врага, чем ахамкара (эго). (4)

अभ्यासात्कादिवर्णानां यथा शास्त्राणि बोधयेत् ।  
तथा योगं समासाद्य तत्त्वज्ञानं च लभ्यते ॥ ५ ॥

abhyāsātkādivarṇānāṃ yathā śāstrāṇi bodhayet |  
tathā yogaṃ samāsādya tattvajñānaṃ ca labhyate || 5 ||

Как, начиная с изучения азбуки, постепенно познаются все науки, так и по мере приближения к йоге обретается джняна. (5)

सुकृतैर्दुष्कृतैः कार्यैर्जायते प्राणिनां घटः ।  
घटादुत्पद्यते कर्म घटीयन्त्रं यथा भ्रमेत् ॥ ६ ॥

sukṛtairduṣkṛtaiḥ kāryairjāyate prāṇināṃ ghaṭaḥ |  
ghaṭādutpadyate karma ghaṭīyantram yathā bhramet || 6 ||

Тело живого существа рождается по причине благих и неблагих деяний. А тело [в свою очередь] производит [новые] действия (то есть порождает новую карму). [Так дживы] возвращаются [по кругу,] как ведра в водяном колесе. (6)

ऊर्ध्वाधो भ्रमते यद्वद्घटीयन्त्रं गवां वशात् ।  
तद्वत्कर्मवशाज्जीवो भ्रमते जन्ममृत्युभिः ॥ ७ ॥

ūrdhvādho bhramate yadvadghaṭīyantram gavāṃ vaśāt |  
tadvatkarmavaśājīvo bhramate janmamṛtyubhiḥ || 7 ||

Как ведро [в водяном колесе] вращается вверх и вниз силой быка, так и джива под властью кармы проходит через циклы рождения и смерти. (7)

**आमं कुम्भमिवाम्बस्थो जीर्यमाणः सदा घटः ।  
योगानलेन सन्दह्य घटशुद्धिं समाचरेत् ॥ ८ ॥**

āmaṃ kumbhamivāmbhastho jīryamaṇaḥ sadā ghaṭaḥ |  
yogānalena sandahya ghaṭaśuddhiṃ samācaret || 8 ||

Тело постоянно разрушается (стареет), словно необожженный кувшин, погруженный в воду. Следует обжечь тело огнем йоги и [так] совершить очищение. (8)

**अथ सप्तसाधनम् ।  
शोधनं दृढता चैव स्थैर्यं धैर्यं च लाघवम् ।  
प्रत्यक्षं च निर्लिप्तं च घटस्थसप्तसाधनम् ॥ ९ ॥**

atha saptasādhanam |  
śodhanam dṛḍhatā caiva sthairyam dhairyam ca lāghavam |  
pratyakṣam ca nirliptaṃ ca ghaṭasthasaptasādhanam || 9||

**Семь садхан (средств или практик, ведущих к цели)**

Очищение (śodhanam), мощь/целостность (dṛḍhatā), устойчивость (sthairyam), невозмутимость (dhairyam), легкость (lāghavam), прямое постижение (pratyakṣam) и незапятнанность (nirliptaṃ) – это семь садхан Гхатастха[-йоги]. (9)

**अथ सप्तसाधनलक्षणम् ।  
षट्कर्मणा शोधनं च आसनेन भवेद्दृढम् ।  
मुद्रया स्थिरता चैव प्रत्याहारेण धीरता ॥ १० ॥**

atha saptasādhanalakṣaṇam |  
ṣaṭkarmaṇā śodhanam ca āsanena bhaveddṛḍham |  
mudrayā sthīratā caiva pratyāhāreṇa dhīratā || 10||

**Описание семи садхан**

Очищение [обретается посредством] шаткарм, мощь [и целостность достигаются] асанами, устойчивость [даруют] мудры, невозмутимость [и спокойствие приходят от практики] пратьяхары. (10)

**प्राणायामाल्लाघवं च ध्यानात्प्रत्यक्षमात्मनः ।  
समाधिना निर्लिप्तं च मुक्तिरेव न संशयः ॥ ११ ॥**

prāṇāyāmāllāghavaṃ ca dhyānātpatyakṣamātmanaḥ |  
samādhinā nirliptaṃ ca muktireva na saṃśayaḥ || 11 ||

Пранаяма [дает] легкость, дхьяна – постижение Атмана (своей сущности), самадхи – незапятнанность, что есть мукти (освобождение). В этом нет сомнения. (11)

**अथ शोधनम् ।**

**धौतिर्बस्तिस्तथा नेति लौलिकी त्राटकं तथा ।**

**कपालभातिश्चैतानि षट्कर्माणि समाचरेत् ॥ १२ ॥**

atha śodhanam ।

dhautirbastistathā neti laulikī trāṭakaṃ tathā ।

kapālabhātīścāitāni ṣaṭkarmāṇi samācāret ॥ 12 ॥

**Шодхана (очищение)**

Дхаути, басты, нети, лаулики, тратака и капалабхати – 6 очищающих действий, которые [йогину] следует выполнять. (12)

**अथ धौतिः ।**

**अन्तर्धौतिर्दन्तधौतिर्हृद्भ्रौतिर्मूलशोधनम् ।**

**धौतिं चतुर्विधां कृत्वा घटं कुर्वन्ति निर्मलम् ॥ १३ ॥**

atha dhautiḥ ।

antardhautirdantadhautirhṛddhautirmūlaśodhanam ।

dhautiṃ caturvidhāṃ kṛtvā ghaṭaṃ kurvanti nirmalam ॥ 13 ॥

**Дхаути**

[Йогини] выполняют четыре вида дхаути для очищения тела: внутренняя (антар-дхаути), очищение зубов (данта-дхаути), сердца (хрид-дхаути) и прямой кишки (мула-шодхана). (13)

**अथान्तर्धौतिः ।**

**वातसारं वारिसारं वह्निसारं बहिष्कृतम् ।**

**घटस्य निर्मलार्थाय अन्तर्धौतिश्चतुर्विधा ॥ १४ ॥**

athāntardhautiḥ ।

vātasāraṃ vārisāraṃ vahnisāraṃ bahiṣkṛtam ।

ghaṭasya nirmalārthāya antardhautiścaturvidhā ॥ 14 ॥

**Внутреннее дхаути**

[Очищение] силой ветра (ватасара), силой воды (варисара), силой огня (вахнисара) и удаление, вывод наружу (бахишкрита) – четыре вида внутреннего дхаути для очищения тела. (14)

**अथ वातसारः ।**

**काकचञ्चूवदास्येन पिबेद्वायुं शनैः शनैः ।  
चालयेदुदरं पश्चाद्वर्त्मना रेचयेच्छनैः ॥ १५ ॥**

atha vātasāraḥ ।

kākacañcūvadāsyena pibedvāyuṃ śanaiḥ śanaiḥ ।  
cālayedudaraṃ paścādvartmanā recayecchanaiḥ ॥ 15 ॥

**Ватасара**

Следует медленно-медленно пить воздух словно через вороний клюв. [Затем] двигая животом, медленно выпускать воздух через задний проход. (15)

**वातसारं परं गोष्यं देहनिर्मलकारणम् ।  
सर्वरोगक्षयकरं देहानलविवर्धकम् ॥ १६ ॥**

vātasāraṃ paraṃ gopyaṃ dehanirmalakāraṇam ।  
sarvarogaḥṣayakaraṃ dehānalavivardhakam ॥ 16 ॥

Ватасару, очищающую тело, следует держать в секрете. Она уничтожает все болезни и усиливает огонь [пищеварения]. (16)

**अथ वारिसारः ।**

**आकण्ठं पूरयेद्वारि वक्त्रेण च पिबेच्छनैः ।  
चालयेदुदरेणैव चोदराद्रेचयेदधः ॥ १७ ॥**

atha vārisāraḥ ।

ākaṅṭhaṃ pūrayedvāri vaktreṇa ca pibecchanaiḥ ।  
cālayedudareṇaiva codarādrecayedadhaḥ ॥ 17 ॥

**Варисара**

Следует ртом медленно пить воду, наполняя горло. Двигая животом, следует [продвигать воду по] кишечнику и выпустить ее через низ (задний проход). (17)

**वारिसारं परं गोष्यं देहनिर्मलकारकम् ।  
साधयेद्यः प्रयत्नेन देवदेहं प्रपद्यते ॥ १८ ॥**

vārisāraṃ paraṃ gopyaṃ dehanirmalakārakam ।  
sādhayedyaḥ prayatnena devadehaṃ prapadyate ॥ 18 ॥

Варисару, очищающую тело, следует держать в секрете. [Тот, кто] практикует ее усердно, обретает божественное и сияющее тело (дева-деха). (18)

वारिसारं परां धौतिं साधयेद्यः प्रयत्नतः ।  
मलदेहं शोधयित्वा देवदेहं प्रपद्यते ॥ १९ ॥

vārisāraṃ parāṃ dhautiṃ sādhayedyahḥ prayatnataḥ ।  
maladehaṃ śodhayitvā devadehaṃ prapadyate ॥ 19 ॥

Барисара – наилучшая из дхаути. [Тот, кто] усердно практикует ее, очищает загрязненное тело и достигает состояния дева-деха. (19)

अथ अग्निसारः ।  
नाभिग्रन्थिं मेरुपृष्ठे शतवारं च कारयेत् ।  
उदर्यमामयं त्यक्त्वा जाठराग्निं विवर्धयेत् ॥ २० ॥

atha agnisāraḥ ।  
nābhigranthiṃ merupṛṣṭhe śatavāraṃ ca kārayet ।  
udaryamāmayam tyaktvā jāṭharāgniṃ vivardhayet ॥ 20 ॥

#### Агнисара

Следует [прижать] узел пупа к позвоночнику 100 раз. [Агнисара] устраняет все болезни живота и усиливает пищеварительный огонь. (20)

अग्निसारमियं धौतियोगिनां योगसिद्धिदा ।  
एषा धौतिः परा गोप्या देवानामपि दुर्लभा ।  
केवलं धौतिमात्रेण देवदेहो भवेद्ध्रुवम् ॥ २१ ॥

agnisāramiyam dhautiryogināṃ yogasiddhidā ।  
eṣā dhautiḥ parā gopyā devānāmapi durlabhā ।  
kevalam dhautimātreṇa devadeho bhaveddhruvam ॥ 21 ॥

Эта дхаути, агнисара, дарует йогину йога-сиддхи. Ее следует держать в тайне. [В выполнении этой] дхаути трудно добиться успеха даже богам. Несомненно, только с помощью ее одной можно достичь божественного тела (дева-деха). (21)

अथ बहिष्कृतधौतिः ।  
काकीमुद्रां साधयित्वा पूरयेदुदरं मरुत् ।  
धारयेदर्धयामं तु चालयेदधवर्त्मना ।  
एषा धौतिः परा गोप्या न प्रकाश्या कदाचन ॥ २२ ॥

atha bahiṣkṛtadhautiḥ ।  
kākīmudrāṃ sādhayitvā pūrayedudaram marut ।  
dhārayedardhayāmaṃ tu cālayedadhavartmanā ।  
eṣā dhautiḥ parā gopyā na prakāśyā kadācana ॥ 22 ॥



### **Бахишкрита дхаути**

Выполняя каки-мудру, наполни живот воздухом. Удерживай его 1,5 часа и выпусти через нижний проход. Эта дхаути должна храниться в секрете и никогда не разглашаться. (22)

**अथ प्रक्षालनम् ।**

**नाभिमग्नो जले स्थित्वा शक्तिनाडीं विसर्जयेत् ।**

**कराभ्यां क्षालयेन्नाडीं यावन्मलविसर्जनम् ।**

**तावत्प्रक्षाल्य नाडीं च उदरे वेशयेत्पुनः ॥ २३ ॥**

atha prakṣālanam ।

nābhimagno jale sthitvā śaktināḍīṃ visarjayet ।

karābhyāṃ kṣālayennāḍīṃ yāvanmalavisarjanam ।

tāvatprakṣālyā nāḍīṃ ca udare veśayetpunah ॥ 23 ॥

### **Пракшалана**

Погрузившись в воду до уровня пупка, следует вытащить наружу шакти-нади (прямую кишку). Двумя руками следует очищать ее, пока все загрязнения не будут устранены, затем нужно втянуть ее обратно. (23)

**इदं प्रक्षालनं गोप्यं देवानामपि दुर्लभम् ।**

**केवलं धौतिमात्रेण देवदेहो भवेद्ध्रुवम् ॥ २४ ॥**

idaṃ prakṣālanam gopyaṃ devānāmapi durlabham ।

kevalam dhautimātreṇa devadeho bhaveddhruvam ॥ 24 ॥

Эту пракшалану следует держать в строгом секрете. [В выполнении этой] дхаути трудно добиться успеха даже богам. Несомненно, только с помощью ее одной можно достичь божественного тела (дева-деха). (24)

**बहिष्कृतधौतिप्रयोगः ।**

**यामार्धधारणाशक्तिं यावन्न साधयेन्नरः ।**

**बहिष्कृतं महद्भौतिस्तावच्चैव न जायते ॥ २५ ॥**

bahiṣkṛtadhautiprayogaḥ ।

yāmārdhadhāraṇāśaktiṃ yāvanna sādhayennaraḥ ।

bahiṣkṛtaṃ mahaddhautistāvaccaiva na jāyate ॥ 25 ॥

### **Выполнение бахишкриты**

До тех пор, пока у человека нет возможности удерживать [воздух внутри] полтора часа, великая дхаути, бахишкрита, не может быть выполнена. (25)

अथ दन्तधौतिः ।

दन्तमूलं जिह्वामूलं रन्ध्रं च कर्णयुग्मयोः ।

कपालरन्ध्रं पञ्चैते दन्तधौतिं विधीयते ॥ २६ ॥

atha dantadhautiḥ ।

dantamūlaṃ jihvāmūlaṃ randhraṃ ca karṇayugmayoḥ ।

kapālarandhraṃ pañcaite dantadhautiṃ vidhīyate ॥ 26 ॥

**Данта дхаути**

[Очищение] пяти – корней зубов, корня языка, отверстий обоих ушей и пространства черепа (лобных пазух) – называют данта дхаути. (26)

अथ दन्तमूलधौतिः ।

खादिरेण रसेनाथ मृदाचैव विशुद्धया ।

मार्जयेद्दन्तमूलं च यावत्किल्बिषमाहरेत् ॥ २७ ॥

atha dantamūladhautiḥ ।

khādireṇa rasenātha mṛdācaiva viśuddhayā ।

mārjayeddantamūlaṃ ca yāvatkilbiṣamāharet ॥ 27 ॥

**Очищение корней зубов (данта мула дхаути)**

Следует чистить корни зубов экстрактом из дерева Хадира (Acacia Catechu) или чистой глиной до тех пор, пока все загрязнения не будут удалены. (27)

दन्तमूलं परा धौतिर्योगिनां योगसाधने ।

नित्यं कुर्यात्प्रभाते च दन्तरक्षाय योगवित् ।

दन्तमूलं धावनादिकार्येषु योगिनां मतम् ॥ २८ ॥

dantamūlaṃ parā dhautiryogināṃ yogasādhane ।

nityaṃ kuryātpṛabhāte ca dantarakṣāya yogavit ।

dantamūlaṃ dhāvanādikāryeṣu yogināṃ matam ॥ 28 ॥

[Очищение] корней зубов считается йогинами высшей дхаути в практике йоги. Сведущий в йоге регулярно на рассвете заботится о зубах. Среди всех очистительных действий чистка корней зубов высоко ценится йогинами. (28)

अथ जिह्वाशोधनम् ।

अथातः संप्रवक्ष्यामि जिह्वाशोधनकारणम् ।

जरामरणरोगादीन्नाशयेद्दीर्घलम्बिका ॥ २९ ॥

atha jihvāśodhanam ।

athātaḥ saṃpravakṣyāmi jihvāśodhanakāraṇam ।

jarāmaraṇarogādīnnāśayeddīrghalambikā ॥ 29 ॥

### Очищение языка (джихва шодхана)

Сейчас [будет] объяснение, как делать очищение языка. Вытягивание языка уничтожает болезни, [предотвращает] старение и смерть. (29)

अथ जिह्वामूलधौतिप्रयोगः ।

तर्जनीमध्यमानामा अङ्गुलित्रययोगतः ।

वेशयेद्गलमध्ये तु मार्जयेल्लम्बिकामुलम् ।

शनैः शनैर्मार्जयित्वा कफदोषं निवारयेत् ॥ ३० ॥

atha jihvāmūladhautiprayogaḥ ।

tarjanīmādhyamānāmā aṅgulitrayayogataḥ ।

veśayedgalamadhye tu mārjayellambikāmulam ।

śanaiḥ śanairmārjayitvā kaphadoṣaṃ nivārayet ॥ 30 ॥

### Способ очищения корня языка (джихва мула дхаути)

Следует поместить вместе три пальца – указательный, средний и безымянный – в середину горла и медленно чистить [ими] корень языка. [Таким] очищением слизь (капха-доша) постепенно удаляется. (30)

मार्जयेन्नवनीतेन दोहयेच्च पुनः पुनः ।

तदग्रं लोहयन्त्रेण कर्षयित्वा शनैः शनैः ॥ ३१ ॥

mārjayennavanītena dohayecca punaḥ punaḥ ।

tadagraṃ lohayantraṇa karṣayitvā śanaiḥ śanaiḥ ॥31 ॥

Аккуратно оттягивая кончик [языка] медным инструментом, следует втирать [в язык] свежее масло [и при этом] доить его [потягивать с нажимом как при доении молока] снова и снова. (31)

नित्यं कुर्यात्प्रयत्नेन रवेरुदयकेऽस्तके ।

एवं कृते च नित्यं सा लम्बिका दीर्घतां व्रजेत् ॥ ३२ ॥

nityaṃ kuryātpṛayatnena raverudayake'stake ।

evaṃ kṛte ca nityaṃ sā lambikā dīrghatāṃ vrajet ॥ 32 ॥

Следует неуклонно и с усердием практиковать это на восходе и закате солнца. При регулярном выполнении язык действительно удлиняется. (32)

अथ कर्णधौतिप्रयोगः ।

तर्जन्यङ्गुल्यकाग्रेण मार्जयेत्कर्णरन्ध्रयोः ।

नित्यमभ्यासयोगेन नादान्तरं प्रकाशयेत् ॥ ३३ ॥

atha karṇadhautiprayogaḥ |  
tarjanyaṅgulyakāgreṇa mārjayetkarṇarandhrayoḥ |  
nityamabhyāsayogena nādāntaraṃ prakāśayet || 33||

#### **Практика карна-дхаути (очищения ушей)**

Кончиками указательных пальцев следует тереть ушные отверстия. При регулярной и усердной практике становится слышен внутренний звук (нада). (33)

अथ कपालरन्ध्रप्रयोगः ।

वृद्धाङ्गुष्ठेन दक्षेण मर्दयेद्भालरन्ध्रकम् ।  
एवमभ्यासयोगेन कफदोषं निवारयेत् ॥ ३४ ॥

atha kapālarandhraprayogaḥ |  
vṛddhāṅguṣṭhena dakṣeṇa mardayedbhālarandhrakam |  
evamabhyāsayogena kaphadoṣaṃ nivārayet || 34||

#### **Практика капаларандхра (очищение черепа)**

Большим пальцем правой руки следует давить на область между бровями. Несомненно, благодаря правильной практике [капала-рандхры] предотвращаются [расстройства, вызванные] капха-дошей. (34)

नाडी निर्मलतां याति दिव्यदृष्टिः प्रजायते ।  
निद्रान्ते भोजनान्ते च दिवान्ते च दिने दिने ॥ ३५ ॥

nāḍī nirmalatāṃ yāti divyadr̥ṣṭiḥ prajāyate |  
nidrānte bhojanānte ca divānte ca dine dine || 35||

Очищаются нади и открывается божественное видение. [Следует выполнять эту практику] ежедневно после сна, после еды и в конце дня. (35)

अथ हृद्धौतिः ।

हृद्धौतिं त्रिविधां कुर्याद्दण्डवमनवाससा ॥ ३६ ॥

atha hṛddhautiḥ |  
hṛddhautiṃ trividhāṃ kuryāddaṇḍavamanavāsasā || 36||

#### **Хрид-дхаути (очищение грудной клетки)**

Хрид-дхаути может выполняться тремя способами: с помощью стебля, вызовом рвоты или с использованием куска ткани. (36)

अथ दण्डधौतिः ।

रम्भादण्डं हरिदण्डं वेत्रदण्डं तथैव च ।  
हन्मध्ये चालयित्वा तु पुनः प्रत्याहरेच्छनैः ॥ ३७ ॥

atha daṇḍadhautiḥ |  
rambhādaṇḍaṃ hariddaṇḍaṃ vetradaṇḍaṃ tathaiva ca |  
hṛṇmadhye cālayitvā tu punaḥ pratyāharecchanaiḥ || 37||

**Данда-дхаути (очищение с помощью стебля)**

[Введя] стебель бамбука, куркумы или тростника [через гортань] до середины груди и подвигав [им там] в разные стороны, следует затем медленно вытянуть [его] обратно. (37)

कफपित्तं तथा क्लेदं रेचयेदूर्ध्ववर्त्मना ।  
दण्डधौतिविधानेन हृद्रोगं नाशयेद्ध्रुवम् ॥ ३८ ॥

kaphapittaṃ tathā kledaṃ recayedūrdhvavartmanā |  
daṇḍadhautividhānena hṛdrogaṃ nāśayeddhruvam || 38||

Таким образом через верхний путь (гортань) должны быть извлечены слизь, желчь и мокрота. Благодаря практике данда-дхаути все болезни в области грудной клетки исчезают навсегда. (38)

अथ वमनधौतिः ।  
भोजनान्ते पिबेद्वारि चाकण्ठपूरितं सुधीः ।  
ऊर्ध्वा दृष्टिं क्षणं कृत्वा तज्जलं वमयेत्पुनः ।  
नित्यमभ्यासयोगेन कफपित्तं निवारयेत् ॥ ३९ ॥

atha vamanadhautiḥ |  
bhojanānte pibedvāri cākaṇṭhapūritaṃ sudhīḥ |  
ūrdhvāṃ drṣṭiṃ kṣaṇaṃ kṛtvā tajjalaṃ vamayetpunaḥ |  
nityamabhyāsayogena kaphapittaṃ nivārayet || 39||

**Вамана-дхаути (очищение посредством рвоты)**

После еды мудрый пусть пьет воду, пока она не подступит к горлу, затем на мгновение поднимет взгляд вверх и извергнет эту воду из себя. При постоянной и правильной практике предотвращаются [расстройства, вызванные] капха- и питта[-дошами]. (39)

अथ वासोधौतिः ।  
एकोनविंशतिः हस्तः पञ्चविंशति वै तथा ।  
चतुरङ्गुलविस्तारं सूक्ष्मवस्त्रं शनैर्ग्रसेत् ।  
पुनः प्रत्याहरेदेतत्प्रोच्यते धौतिकर्मकम् ॥ ४० ॥

atha vāsodhautiḥ |  
ekonaviṃśatiḥ hastaḥ pañcaviṃśati vai tathā |  
caturaṅgulavistāraṃ sūkṣmavastraṃ śanairgraset |  
punaḥ pratyāharedetatprocyate dhautikarmakam || 40||

**Васодхаути (очистение с помощью ткани)**

Тонкую ткань шириной в 4 пальца и длиной в 19 или 25 локтей следует медленно проглатывать, а затем вытягивать обратно. Это действие называется дхаути. (40)

गुल्मज्वरप्लीहाकुष्ठकफपित्तं विनश्यति ।  
आरोग्यं बलपुष्टिश्च भवेत्तस्य दिने दिने ॥ ४१ ॥

gulmajvarapliḥākuṣṭhakaphapittaṃ vinaśyati ।  
ārogyaṃ balapuṣṭiśca bhavettasya dine dine ॥ 41 ॥

Увеличение селезенки, лихорадка, проказа, [избыточные] слизь и желчь (нарушения капха- и питта-дош) исчезают, а здоровье, сила и благое самочувствие возрастают с каждым днем. (41)

अथ मूलशोधनम् ।  
अपानक्रूरता तावद्यावन्मूलं न शोधयेत् ।  
तस्मात्सर्वप्रयत्नेन मूलशोधनमाचरेत् ॥ ४२ ॥

atha mūlaśodhanam ।  
apānakrūrata tāvadyāvanmūlaṃ na śodhayet ।  
tasmātsarvaprayatnena mūlaśodhanamācaret ॥ 42 ॥

**Мула-шодхана (очистение заднего прохода)**

[Функции] апаны будут нарушены (неблагоприятны), пока задний проход не будет очищен, поэтому мула-шодхану следует практиковать со всем усилием. (42)

पीतमूलस्य दण्डेन मध्यमाङ्गुलिनाऽपि वा ।  
यत्नेन क्षालयेद्गुह्यं वारिणा च पुनः पुनः ॥ ४३ ॥

pītamūlasya daṇḍena madhyamāṅgulinā'pi vā ।  
yatnena kṣālayedgūhyaṃ vāriṇā ca punaḥ punaḥ ॥ 43 ॥

Стеблем куркумы или средним пальцем, а также водой следует старательно еще и еще раз очищать задний проход. (43)

वारयेत्कोष्ठकाठिन्यमामाजीर्णं निवारयेत् ।  
कारणं कान्तिपुष्ट्यौश्च वह्निमण्डलदीपनम् ॥ ४४ ॥

vārayetkoṣṭhakāṭhinyamāmājīrṇaṃ nivārayet ।  
kāraṇaṃ kāntipuṣṭyauśca vahnimaṇḍaladīpanam ॥ 44 ॥

[Мула шодхана] устраняет запор, тяжесть и нарушение пищеварения, а дает красоту и силу, а также стимулирует сферу огня (разжигает пищеварительный огонь). (44)

अथ बस्तिप्रकरणम् ।  
जलबस्तिः शुष्कबस्तिर्बस्तिः स्याद्विविधा स्मृता ।  
जलबस्ति जले कुर्यात् शुष्कबस्ति सदा क्षितौ ॥ ४५॥

atha bastiprakaraṇam ।  
jalabastih śuṣkabastirbastih syāddvividhā smṛtā ।  
jalabasti jale kuryāt śuṣkabasti sadā kṣitau ॥ 45 ॥

#### Объяснение басты

Упомянуты два вида – джала-басты (водяная басты) и шушка-басты (сухая басты). Первую следует делать в воде, вторую – на земле. (45)

अथ जलबस्तिः ।  
नाभिमग्नजले पायुं न्यस्तवानुत्कटासनम् ।  
आकुञ्चनं प्रसारं च जलबस्तिं समाचरेत् ॥ ४६॥

atha jalabastih ।  
nābhimaghnajale pāyuṃ nyastavānutkaṭāsanam ।  
ākuñcanaṃ prasāraṃ ca jalabastim samācaret ॥ 46 ॥

#### Джала-басты (водяная басты)

Погрузившись по пупок в воду и находясь в уткатасане, следует практиковать джала-басты, сокращая и расширяя [мышцы] ануса. (46)

प्रमेहं च उदावर्तं क्रूरवायुं निवारयेत् ।  
भवेत्स्वच्छन्ददेहश्च कामदेवसमो भवेत् ॥ ४७॥

pramehaṃ ca udāvartaṃ krūravāyuṃ nivārayet ।  
bhavetsvacchandadehaśca kāmadevasamo bhavet ॥ 47 ॥

[Джала-басты] устраняет заболевания мочевыводящих путей и кишечника, а также вздутие живота. Обретается контроль над телом, и [оно] становится подобным [телу] Камадева. (47)

अथ शुष्कबस्तिः ।  
बस्तिं पश्चिमोत्तानेन चालयित्वा शनैरधः ।  
अश्विनीमुद्रया पायुमाकुञ्चयेत्प्रसारयेत् ॥ ४८॥

atha śuṣkabastiḥ |  
bastiḥ paścimottānena cālayitvā śanairadhaḥ |  
aśvinīmudrayā pāyumaṅkuñcayetprasārayet || 48 ||

### Шушка басты (сухая басты)

Следует медленно двигать тазом вниз, лежа на спине, сокращая и расслабляя [мышцы] ануса с помощью ашвини-мудры. (48)

एवमभ्यासयोगेन कोष्ठदोषो न विद्यते ।  
विवर्धयेज्जाठराग्निमामवातं विनाशयेत् ॥ ४९ ॥

evamabhyāsayogena koṣṭhadoṣo na vidyate |  
vivardhayejjāṭharāgnimātavātaṁ vināśayet || 49 ||

Этой йогической практикой предотвращаются болезни и вздутие живота, усиливается пищеварительный огонь. (49)

अथ नेतियोगः ।  
वितस्तिमानं सूक्ष्मसूत्रं नासानाले प्रवेशयेत् ।  
मुखान्निर्गमयेत्पश्चात्प्रोच्यते नेतिकर्मतत् ॥ ५० ॥

atha netiyogaḥ |  
vitastimānaṁ sūkṣmasūtraṁ nāsānāle praveśayet |  
mukhānnirgamayetpascātprocyate netikarmatat || 50 ||

### Практика нети

Введи тонкую нить длиной в 12 ангулей<sup>2</sup> в носовое отверстие и затем вытяни [ее] через рот. Это действие называют нети. (50)

साधनान्नेतिकार्यस्य खेचरीसिद्धिमाप्नुयात् ।  
कफदोषा विनश्यन्ति दिव्यदृष्टिः प्रजायते ॥ ५१ ॥

sādhānānetikāryasya khecarīsiddhimāpnuyāt |  
kaphadoṣā vinaśyanti divyadrṣṭiḥ prajāyate || 51 ||

Выполняя практику нети, можно достичь совершенства в кхечари[-мудре], исчезают [расстройства, вызванные избытком] капха-доши и рождается божественное видение. (51)

---

<sup>2</sup> Vitasti – мера длины, равная 12 ангулей или расстоянию между большим пальцем и мизинцем. Это примерно 21–22 см.



अथ लौलिकीयोगः ।  
अमन्दवेगेन तुन्दं भ्रामयेदुभपार्श्वयोः ।  
सर्वरोगान्निहन्तीह देहानलविवर्धनम् ॥ ५२ ॥

atha laulikīyogaḥ |  
amandavegena tundaṃ bhrāmayedubhapārśvayoḥ |  
sarvarogānnihantīha dehānalavivardhanam || 52||

### Практика лаулики<sup>3</sup>

Следует интенсивно, толчками, двигать живот из стороны в сторону. [Лаулики] уничтожает все болезни и разжигает огонь пищеварения. (52)

अथ त्राटकम् ।  
निमेषोन्मेषकं त्यक्त्वा सूक्ष्मलक्ष्यं निरीक्षयेत् ।  
यावदश्रूणि पतन्ति त्राटकं प्रोच्यते बुधैः ॥ ५३ ॥

atha trāṭakam |  
nimeṣonmeṣakaṃ tyaktvā sūkṣmalakṣyaṃ nirīkṣayet |  
yāvadaśrūṇi patanti trāṭakaṃ procyate budhaiḥ || 53||

### Тратака

Остановив моргание глаз, следует смотреть на небольшой объект некоторое время, пока не потекут слезы. Мудрыми это называется траатакой. (53)

एवमभ्यासयोगेन शाम्भवी जायते ध्रुवम् ।  
नेत्ररोगा विनश्यन्ति दिव्यदृष्टिः प्रजायते ॥ ५४ ॥

evamabhyāsayogena śāmbhavī jāyate dhruvam |  
netrarogā vinaśyanti divyadrṣṭiḥ prajāyate || 54||

Так, благодаря целенаправленной практике [тратаки], несомненно, достигается [состояние] Шамбхави[-мудры], исчезают глазные болезни и появляется божественное видение. (54)

अथ कपालभातिः ।  
वामक्रमेण व्युत्क्रमेण शीत्क्रमेण विशेषतः ।  
भालभातिं त्रिधा कुर्यात्कफदोषं निवारयेत् ॥ ५५ ॥

atha kapālabhātiḥ |  
vāmakrameṇa vyutkrameṇa śītkrameṇa viśeṣataḥ |  
bhālabhātiṃ tridhā kuryātkaphadoṣaṃ nivārayet || 55||

<sup>3</sup> Laulīki происходит от слова lola – «двигать туда-сюда», «вращать». Это другое название наули.

### Капалабхати (сияющий череп)

Следует выполнять три варианта бхалабхати (сияющий лоб), каждый по отдельности: вамакрама<sup>4</sup>, вьюткрама [и] шиткрама. [Эта практика] предотвращает [дисбаланс] капха-доши. (55)

अथ वामक्रमकपालभातिः ।

इडया पूरयेद्वायुं रेचयेत्पिङ्गलां पुनः ।

पिङ्गलया पूरयित्वा पुनश्चन्द्रेण रेचयेत् ॥ ५६ ॥

atha vāmakramakapālabhātiḥ |  
iḍayā pūrayedvāyuṃ recayetpiṅgalāṃ punaḥ |  
piṅgalayā pūrayitvā punaścandreṇa recayet || 56||

### Вамакрама-капалабхати

Следует вдохнуть через иду (левую ноздрю) и выдохнуть через пингалу (правую ноздрю), и снова вдохнуть через пингалу и выдохнуть через лунный [канал, иду]. (56)

पूरकं रेचकं कृत्वा वेगेन न तु धारयेत् ।

एवमभ्यासयोगेन कफदोषं निवारयेत् ॥ ५७ ॥

pūrakam recakam kṛtvā vegena na tu dhārayet |  
evamabhyāsayogena kaphadoṣam nivārayet || 57||

Выполняя быстрые вдохи и выдохи, не следует задерживать [дыхание]. Благодаря правильной практике [вамакрама-капалабхати], несомненно, предотвращаются [расстройства, вызванные] капха-дошей. (57)

अथ व्युत्क्रमकपालभातिः ।

नासाभ्यां जलमाकृष्य पुनर्वक्त्रेण रेचयेत् ।

पायं पायं व्युत्क्रमेण श्लेष्मदोषं निवारयेत् ॥ ५८ ॥

atha vyutkramakapālabhātiḥ |  
nāsābhyāṃ jalamākṛṣya punarvaktreṇa recayet |  
pāyaṃ pāyaṃ vyutkrameṇa śleṣmadōṣam nivārayet || 58||

### Вьюткрама<sup>5</sup>-капалабхати

Втягивая воду через обе ноздри, следует выпустить ее через рот. Благодаря многократному повторению вьюткрамы устраняются болезни, вызванные слизью. (58)

<sup>4</sup> В некоторых версиях текста встречается вариант «ватакрама» (vātakrama), то есть капалабхати, связанное с воздухом, дыханием.

<sup>5</sup> Vyutkrama означает «в обратном порядке».

अथ शीत्क्रमकपालभातिः ।  
शीत्कृत्य पीत्वा वक्त्रेण नासानलैर्विरचयेत् ।  
एवमभ्यासयोगेन कामदेवसमो भवेत् ॥ ५९ ॥

atha śītkramakapālabhātiḥ |  
śītkṛtya pītvā vaktreṇa nāsānalairvirecayet |  
evamabhyāsayogena kāmadevasamo bhavet || 59||

#### Шиткрама-каपालабхати

Издавая звук «шит» (или «сит»), следует выпивать [воздух] через рот и выдохнуть его через нос. Благодаря регулярной практике [шиткрама-каपालабхати], несомненно, можно стать равным Камадеве. (59)

न जायते वार्द्धकं च ज्वरो नैव प्रजायते ।  
भवेत्स्वच्छन्ददेहश्च कफदोषं निवारयेत् ॥ ६० ॥

na jāyate vārddhakaṃ ca jvaro naiva prajāyate |  
bhavetsvacchandadehaśca kaphadoṣaṃ nivārayet || 60||

Не наступит старость, и лихорадка не поразит [йогина], тело станет подконтрольным [его] воле, и [расстройства] капха-доши устранятся. (60)

इति श्रीघेरण्डसंहितायां महर्षिघेरण्डनृपचण्डकापालिसंवादे  
घटस्थयोगे षट्कर्मशोधनं नाम प्रथमोपदेशः ॐ ॥

iti śrīgheraṇḍasaṃhitāyāṃ maharṣigheraṇḍanṛpacāṇḍakāpālisamvāde  
ghaṭasthayoge ṣaṭkarmaśodhanaṃ nāma prathamopadeśaḥ oṃ ||

Такова первая упадеша Шри Гхеранда самхиты в беседе Махарши Гхеранды и царя Чанда Капали, называемая «Шесть очистительных действий в Гхатастх-йоге». Ом.

द्वितीयोपदेशः  
घटस्थयोगे द्वात्रिंशासनवर्णनम्

dvitīyopadeśaḥ  
ghaṭasthaye dvātriṃśāsanavarṇanam

Вторая упадеша.  
Объяснение 32 асан в Гхатастха-йоге

घेरण्ड उवाच ।

अभ्यासाद्यस्य देहेऽयं योगौपयिकतां व्रजेत् ।  
मनश्च स्थिरतामेति प्रोच्यते तदिहाऽऽसनम् ॥ १ ॥

gheraṇḍa uvāca |  
abhyāsādyasya dehe'yam yogaupayikatām vrajet |  
manaśca sthiratāmeti procyate tadihā''sanam || 1||

Гхеранда сказал:

От регулярной практики [очищения тела, благодаря] которой тело приобретает надлежащее для занятий йогой состояние, следует переходить к практике, дающей устойчивость ума. Такая [практика] называется асаной. (1)

आसनानि समस्तानि यावन्तो जीवजन्तवः ।  
चतुरशीतिलक्षाणि शिवेन कथितानि च ॥ २ ॥

āsanāni samastāni yāvanto jīvajantavaḥ |  
caturaśītilakṣāṇi śivena kathitāni ca || 2||

Асан существует столько, сколько форм живых существ. [Из них] 84 лакха (8 400 000) [асан] разъяснены Шивой. (2)

तेषां मध्ये विशिष्टानि षोडशोऽनं शतं कृतम् ।  
तेषां मध्ये मर्त्यलोके द्वात्रिंशदासनं शुभम् ॥ ३ ॥

teṣāṃ madhye viśiṣṭāni ṣoḍaśonaṃ śataṃ kṛtam |  
teṣāṃ madhye martyaloke dvātriṃśadāsanam śubham || 3||

Среди них особыми [считаются] 84 асаны, из которых на Земле (в мртью-локе) наиболее благоприятны 32 асаны. (3)

सिद्धं पद्मं तथा भद्रं मुक्तं वज्रं च स्वस्तिकम् ।  
सिंहं च गोमुखं वीरं धनुरासनमेव च ॥ ४ ॥

siddham padmam tathā bhadram muktaṃ vajraṃ ca svastikam |  
siṃhaṃ ca gomukhaṃ vīraṃ dhanurāsanameva ca || 4||

Сиддха, падма, бхадра, мукта, ваджра и свастика, симха и гомукха, вира и дханурасана, (4)

मृतं गुप्तं तथा मात्स्यं मत्स्येन्द्रासनमेव च ।  
गोरक्षं पश्चिमोत्तानमुत्कटं सङ्कटं तथा ॥ ५ ॥

mṛtaṃ guptaṃ tathā mātsyaṃ matsyendrāsanameva ca |  
gorakṣaṃ paścimottānamutkaṭaṃ saṅkaṭaṃ tathā || 5||

Мрита, гупта, матсья и матсьендрасана, горакша, пашчимоттана, утката и также санката, (5)

मयूरं कुक्कुटं कूर्मं तथा चोत्तानकूर्मकम् ।  
उत्तानमण्डूकं वृक्षं मण्डूकं गरुडं वृषम् ॥ ६ ॥

mayūraṃ kukkuṭaṃ kūrmaṃ tathā cottānakūrmakam |  
uttānamaṇḍūkaṃ vṛkṣaṃ maṇḍūkaṃ garuḍaṃ vṛṣam || 6||

Маюра, куккута, курма, а также уттанакурмака, уттанамандука, врикша, мандука, гаруда, вриша, (6)

शलभं मकरं चोष्ट्रं भुजङ्गं च योगासनम् ।  
द्वात्रिंशदासनानि तु मर्त्यलोके हि सिद्धिदम् ॥ ७ ॥

śalabhaṃ makaraṃ coṣṭraṃ bhujāṅgaṃ ca yogāsanam |  
dvātriṃśadāsanāni tu martyaloke hi siddhidam || 7||

Шалабха, макара и уштра, бхуджанга и йогасана – только эти 32 асаны в мире смертных даруют сиддхи (совершенства). (7)

अथ सिद्धासनम् ।  
योनिस्थानकमङ्घ्रिमूलघटितं सम्पीड्य गुल्फेतरं  
मेढ्रोपर्यथ संनिधाय चिबुकं कृत्वा हृदि स्थापितम् ।  
स्थाणुः संयमितेन्द्रियोऽचलदृशा पश्यन्भ्रुवोरन्तरे  
एवं मोक्षविधायते फलकरं सिद्धासनं प्रोच्यते ॥ ८ ॥

atha siddhāsanam |  
yonisthānakamaṅghrimūlaghaṭitaṃ sampīḍya gulphetaraṃ  
meḍhroparyatha saṃnidhāya cibukaṃ kṛtvā ḥṛdi sthāpitam |  
sthānuḥ saṃyamitendriyo'caladṛśā paśyanbhruvorantare  
evaṃ mokṣavidhāyate phalakaraṃ siddhāsanam procyate || 8||

### **Сиддхасана (совершенная поза)**

Закрыв пяткой [одной] ноги область промежности (йони-стхана) и надавливая [на нее], а лодыжку другой ноги расположив сверху, над половым органом (медхра), зафиксировав подбородок на груди и взяв под контроль чувства (индрии), следует с неподвижным взглядом созерцать точку между бровей – [таким образом], несомненно, достигается освобождение. [Асана], дарующая [такой] плод, называется сиддхасана. (8)

अथ पद्मासनम् ।

वामोरूपरि दक्षिणं हि चरणं संस्थाप्य वामं तथा  
दक्षोरूपरि पश्चिमेन विधिना कृत्वा कराभ्यां दृढम् ।  
अङ्गुष्ठौ हृदये निधाय चिबुकं नासाग्रमालोकये-  
देतद्व्याधिविकारनाशनकरं पद्मासनं प्रोच्यते ॥ ९ ॥

atha padmāsanam |  
vāmorūpari dakṣiṇaṃ hi caraṇaṃ saṃsthāpya vāmaṃ tathā  
dakṣorūpari paścimena vidhinā kṛtvā karābhyāṃ dṛḍham |  
aṅguṣṭhau ḥṛdaye nidhāya cibukaṃ nāsāgramālokaye-  
detadvyādhivikāranāśanakaraṃ padmāsanam procyate || 9||

### **Падмасана (поза лотоса)**

Следует разместить правую ногу поверх левого бедра, а левую – поверх правого бедра. Перекрестив руки за спиной и удерживая ими большие пальцы ног, следует зафиксировать подбородок на груди и созерцать кончик носа. Это называется падмасана, которая уничтожает болезни и любые искажения (отклонения от здорового, естественного состояния). (9)

अथ भद्रासनम् ।

गुल्फौ च वृषणस्याधो व्युत्क्रमेण समाहितः ।  
पादाङ्गुष्ठौ कराभ्यां च धृत्वा च पृष्ठदेशतः ॥ १० ॥

atha bhadraśanam |  
gulphau ca vṛṣaṇasyādho vyutkrameṇa samāhitaḥ |  
pādāṅguṣṭhau karābhyāṃ ca dhṛtvā ca pṛṣṭhadeśataḥ || 10||

### **Бхадрасана (благая поза)**

Поместив обе лодыжки под мошонку, руками, скрещенными за спиной, следует схватить большие пальцы ног в обратном порядке (левой рукой – палец правой ноги, правой рукой – палец левой ноги). (10)

जालन्धरं समासाद्य नासाग्रमवलोकयन् ।  
भद्रासनं भवेदेतत् सर्वव्याधिविनाशकम् ॥ ११ ॥

jālandharaṃ samāsādyā nāsāgramavalokayan ।  
bhadrāsanaṃ bhavedetat sarvaṃvyādhivināśakam ॥ 11 ॥

Сделай джаландхара [бандху] и смотри на кончик носа. Это – бхадрасана, устраняющая все болезни. (11)

### **अथ मुक्तासनम् ।**

पायु मूले वामगुल्फं दक्षगुल्फं तथोपरि ।  
शिरोग्रीवंसमं कार्यं मुक्तासनं तु सिद्धिदम् ॥ १२ ॥

atha muktāsanaṃ ।  
pāyu mūle vāmagulphaṃ dakṣagulphaṃ tathopari ।  
śirogrīvaṃsamaṃ kārya muktāsanaṃ tu siddhidam ॥ 12 ॥

### **Муктасана (освобождающая поза)**

[Помести] левую лодыжку в основание ануса, правую лодыжку – сверху [левой]. Голова и шея прямые. Это – муктасана, с помощью которой достигаются сиддхи. (12)

### **अथ वज्रासनम् ।**

जंघाभ्यां वज्रवत्कृत्वा गुदपार्श्वे पदावुभौ ।  
वज्रासनं भवेदेतत् योगिनां सिद्धिदायकम् ॥ १३ ॥

atha vajrāsanaṃ ।  
jaṅghābhyāṃ vajravat kṛtvā gudapārśve padāvubhau ।  
vajrāsanaṃ bhavedetat yogināṃ siddhidāyakam ॥ 13 ॥

### **Ваджрасана (поза алмаза)**

Сделав голени подобными алмазу (такими же твердыми), стопы [следует поместить] близко к заднему проходу. Это – ваджрасана, дающая йогические сиддхи. (13)

### **अथ स्वस्तिकासनम् ।**

जानूर्वोरन्तरे कृत्वा योगी पादतले उभे ।  
ऋजुकायः समासीनः स्वस्तिकं तत्प्रचक्षते ॥ १४ ॥

atha svastikāsanam |  
jānūrvorantare kṛtvā yogī pādātale ubhe |  
rjukāyaḥ samāsīnaḥ svastikaṃ tatpracakṣate || 14 ||

**Свастикасана (поза свастики)**

Пусть йогин поместит обе подошвы между коленями и бедрами и сидит ровно с прямым телом (спиной). Это называется свастика[-асаной]. (14)

अथ सिंहासनम् ।  
गुल्फौ च वृषणस्याधो व्युत्क्रमेणोर्ध्वतां गतौ ।  
चितिमूलो भूमिसंस्थः कृत्वा च जानुनोपरि ॥ १५ ॥

atha siṃhāsanam |  
gulphau ca vṛṣaṇasyādho vyutkrameṇordhvatāṃ gatau |  
citimūlo bhūmisamsthaḥ kṛtvā ca jānunopari || 15 ||

**Симхасана (поза льва)**

Обе лодыжки под мошонкой, стопы перевернуты так, что пятки вверху (а пальцы опираются на пол), основания голеней (возле колен) опираются о землю, а [руки<sup>6</sup>] располагаются на коленях. (15)

व्यात्तवक्तो जलन्धरं च नासाग्रमवलोकयेत् ।  
सिंहासनं भवेदेतत्सर्वव्याधिविनाशकम् ॥ १६ ॥

vyāttavaktro jalandharam ca nāsāgramavalokayet |  
siṃhāsanam bhavedetatsarvavyādhivināśakam || 16 ||

[В этом положении] следует открыть рот, выполнить джаладхара [бандху] и направить взгляд на кончик носа. Это симхасана, уничтожающая все болезни (беспокойства). (16)

अथ गोमुखासनम् ।  
पादौ च भूमौ संस्थाप्य पृष्ठपार्श्वे निवेशयेत् ।  
स्थिरं कायं समासाद्य गोमुखं गोमुखाकृतिः ॥ १७ ॥

atha gomukhāsanam |  
pādau ca bhūmau samsthāpya pṛṣṭhapārśve niveśayet |  
sthiraṃ kāyaṃ samāsādy gomukhaṃ gomukhākṛtiḥ || 17 ||

<sup>6</sup> Руки упоминаются в других версиях текста.



### **Гомукхасана (поза головы коровы)**

Обе стопы следует разместить на земле по обе стороны от таза (ягодиц). Тело устойчиво (неподвижно). [Так] достигается гомукха[-асана], которая по форме [напоминает] голову коровы. (17)

अथ वीरासनम् ।

एकपादमथैकस्मिन् विन्यसेदूरुसंस्थितम् ।

इतरस्मिंस्तथा पश्चाद्वीरासनमितीरितम् ॥ १८ ॥

atha vīrāsanam ।

ekapādamathaikasmin vinyasedūrusamsthitam ।

itarasmimstathā paścādvīrāsanamitīritam ॥ 18 ॥

### **Вирасана (поза героя)**

Следует поместить стопу одной ноги на бедро другой ноги, а другую [стопу] отвести назад. Это [положение] называется вирасаной. (18)

अथ धनुरासनम् ।

प्रसार्य पादौ भुवि दण्डरूपौ

करौ च पृष्ठे धृतपादयुग्मम् ।

कृत्वा धनुस्तुल्यविवर्तिताङ्गं

निगद्य योगी धनुरासनं तत् ॥ १९ ॥

atha dhanurāsanam ।

prasārya pādau bhuvi daṇḍarūpau

karau ca pṛṣṭhe dhṛtapādayugmam ।

kṛtvā dhanustulyavivartitāṅgaṃ

nigadya yogī dhanurāsaṇam tat ॥ 19 ॥

### **Дханурасана (поза лука)**

[Ляг и] на земле вытяни ноги словно палки. Двумя руками за спиной обхвати стопы. Прогнись, сделав тело подобным луку. Эта [асана] йогами упоминается как дханурасана. (19)

अथ मृतासनम् ।

उत्तानं शववद्भूमौ शयानं तु शवासनम् ।

शवासनं श्रमहरं चित्तविश्रान्तिकारणम् ॥ २० ॥

atha mṛtāsanam ।

uttānaṃ śavavadbhūmau śayānaṃ tu śavāsanam ।

śavāsaṇam śramaharaṃ cittaviśrāntikāraṇam ॥ 20 ॥

### **Мритасана (поза мертвого)**

Лежа на спине подобно труп, [следует] расслабиться. [Это называется] шавасаной. Она устраняет напряжение (усталость) и успокаивает ум (читта-вишранти). (20)

अथ गुप्तासनम् ।

जानूर्वोरन्तरे पादौ कृत्वा पादौ च गोपयेत् ।

पादोपरि च संस्थाप्य गुदं गुप्तासनं विदुः ॥ २१ ॥

atha guptāsanam |

jānūrvorantare pādau kṛtvā pādau ca gopayet |

pādo pari ca samsthāpya gudam guptāsanam viduḥ || 21||

### **Гуптасана (тайная поза)**

Следует спрятать стопы, поместив их внутрь между коленями и бедрами, и затем поместить анус поверх стоп. Это известно как гуптасана. (21)

अथ मत्स्यासनम् ।

मुक्तपद्मासनं कृत्वा उत्तानशयनं चरेत् ।

कूर्पराभ्यां शिरो वेष्ट्यं मत्स्यासनं तु रोगहा ॥ २२ ॥

atha matsyāsanam |

muktapadmāsanam kṛtvā uttānaśayanam caret |

kūrparābhyām śiro veṣṭyam matsyāsanam tu rogahā || 22||

### **Матсьясана (поза рыбы)**

Выполнив свободно (без скрещивания рук) падмасану, лежа на спине, следует охватить локтями голову. Это матсьясана, изгоняющая болезни. (22)

अथ मात्स्येन्द्रासनम् ।

उदरं पश्चिमाभासं कृत्वा तिष्ठति यत्नतः ।

नम्राङ्गं वामपादं हि दक्षजानूपरि न्यसेत् ॥ २३ ॥

atha mātsyendrāsanam |

udaram paścimābhāsam kṛtvā tiṣṭhati yatnataḥ |

namrāṅgam vāmapādam hi dakṣajānūpari nyaset || 23||

### **Матсьендрасана (поза Матсьендры)**

Сделав живот таким же [плоским] как спина, старательно сохраняя [это положение], следует положить стопу согнутой левой ноги за правое колено. (23)

तत्र याम्यं कूर्परं च याम्यकरे च वक्त्रकम् ।

भ्रुवोर्मध्ये गता दृष्टिः पीठं मात्स्येन्द्रमुच्यते ।

मत्स्येन्द्रपीठं जठराग्निदीप्तं कुर्याद्रोगं च ज्वरा विनाशनम् ॥ २४ ॥

tatra yāmyaṃ kūrparaṃ ca yāmyakare ca vaktrakam |  
bhruvornadhye gatā dṛṣṭiḥ pīṭhaṃ mātsyendramucyate |  
matsyendrapīṭhaṃ jaṭharāgnidīptaṃ kuryādromaṃ ca jvarā vināśanam || 24||

Затем [возле левого колена следует поместить] правый локоть, а лицо – в правой руке (в ладони), взгляд направить в межбровье. [Это] называют матсьендра-питхой. Матсьендра-питха разжигает огонь пищеварения, уничтожает болезни и страдания. (24)

अथ पश्चिमोत्तानासनम् ।  
प्रसार्य पादौ भुवि दण्डरूपौ संन्यस्तभालं चितियुग्ममध्ये ।  
यत्नेन पादौ च धृतौ कराभ्यां योगीन्द्रपीठं पश्चिमोत्तानमाहुः ॥ २५॥

atha paścimottānāsanam |  
prasārya pādau bhuvi daṇḍarūpau saṃnyastabhālaṃ citiyugmamadhye |  
yatnena pādau ca dhṛtau karābhyāṃ yogīndrapīṭhaṃ paścimottānamāhuḥ || 25||

#### **Пашчимоттанасана (поза вытяжения спины)**

Вытянув [вперед] обе ноги словно палки и опустив лоб чуть дальше коленей обеих соединенных вместе [ног], следует с [некоторым] усилием захватить (и удерживать) стопы двумя руками. Это пашчимоттана, называемая царицей йогических поз. (25)

अथ गोरक्षासनम् ।  
जानूर्वोरन्तरे पादौ उत्तानौ व्यक्तसंस्थितौ ।  
गुल्फौ चाच्छाद्य हस्ताभ्यामुत्तानाभ्यां प्रयत्नतः ॥ २६॥

atha gorakṣāsanam |  
jānūrvorantare pādau uttānau vyaktasamsthītau |  
gulphau cācchādya hastābhyāmuttānābhyāṃ prayatnataḥ || 26||

#### **Горакшасана (поза Горакши)**

Следует поместить стопы, повернутые [подошвами] вверх, между коленями и бедрами так, чтобы они были видны, и бережно покрыть лодыжки руками (ладонями), повернутыми вверх. (26)

कण्ठसङ्कोचनं कृत्वा नासाग्रमवलोकयेत् ।  
गोरक्षासनमित्याहुर्योगिनां सिद्धिकारणम् ॥ २७॥

kaṇṭhasaṅkocanaṃ kṛtvā nāsāgramavalokayet |  
gorakṣāsanamityāhuryogināṃ siddhikāraṇam || 27||

Сжав область горла, следует созерцать кончик носа. Это называется горакшасаной, дающей йогические совершенства. (27)

**अथोत्कटासनम् ।**

**अङ्गुष्ठाभ्यामवष्टभ्य धरां गुल्फौ च खे गतौ ।**

**तत्रोपरि गुदं न्यसेद्विज्ञेयमुत्कटासनम् ॥ २८ ॥**

athotkaṭāsanam |

aṅguṣṭhābhyāmaṣṭabhya dharāṃ gulphau ca khe gatau |

tatropari gudaṃ nyasedvijñeyamutkaṭāsanam || 28||

**Уткатасана (мощная/превосходная поза)**

Устойчиво опираясь на большие пальцы ног, следует увести лодыжки вверх (т. е. оторвать пятки от пола) и положить на них таз. Это известно как уткатасана. (28)

**अथ सङ्कटासनम् ।**

**वामपादचितेर्मूलं विन्यस्य धरणीतले ।**

**पाददण्डेन याम्येन वेष्टयेद्वामपादकम् ।**

**जानुयुग्मे करयुग्ममेतत्सङ्कटमासनम् ॥ २९ ॥**

atha saṅkaṭāsanam |

vāmapādacitermūlaṃ vinyasya dharaṇītale |

pādadaṇḍena yāmyena veṣṭayedvāmapādakam |

jānuuyugme karayugmametatsaṅkaṭamāsanam || 29||

**Санкатасана (закрытая, сжатая поза)**

Поместив на поверхность земли верхнюю часть голени<sup>7</sup> левой ноги, следует правой ногой обвить (обхватить) левую ногу. Обе руки положить на колени. Это санкатасана. (29)

**अथ मयूरासनम् ।**

**धरामवष्टभ्य करयोस्तलाभ्यां तत्कूपरे स्थापितनाभिपार्श्वम् ।**

**उच्चासनो दण्डवदुत्थितः खे मयूरमेतत्प्रवदन्ति पीठम् ॥ ३० ॥**

atha mayūrāsanam |

dharāmaṣṭabhya karayostalābhyāṃ tatkūrpāre sthāpitanābhipārśvam |

uccāsano daṇḍavadutthitaḥ khe mayūrametatpravadanti pīṭham || 30||

<sup>7</sup> Citimūla – место чуть ниже колена; на расстоянии 2 и ½ пальца от колена согласно «Васишта-самхите» или на расстоянии двух пальцев согласно «Йога Яджнавалкье».

### Маюрасана (поза павлина)

Опираясь ладонями [о пол], следует установить локти по бокам от пупка (упереть в живот) и удерживать [тело] поднятым в пространстве, вытянувшись словно палка. Это называют маюра-питхой. (30)

बहुकदशनभुक्तं भस्म कुर्यादशेषं जनयति जठराग्निं जारयेत्कालकूटम् ।  
हरति सकलरोगानाशु गुल्मज्वरादीन् भवति विगतदोषं ह्यासनं श्रीमयूरम् ॥ ३१ ॥

bahukadaśanabhuktaṃ bhasma kuryādaśeṣaṃ janayati jaṭharāgniṃ jārayetkālakūṭam |  
harati sakalarogānāśu gulmajvarādīn bhavati vigatadoṣaṃ hyāśanaṃ śrīmayūram ||31||

Шри маюрасана разжигает пищеварительный огонь [так, что] чрезмерная или некачественная съеденная пища будет усвоена, [и даже] смертельный яд (калакута) полностью переварится. [Благодаря практике этой асаны] быстро уничтожаются все виды болезней [такие как] увеличение селезенки, лихорадка и другие, и [расстройства] дош исчезают, несомненно. (31)

अथ कुक्कुटासनम् ।

पद्मासनं समासाद्य जानूर्वोरन्तरे करौ ।

कूर्पराभ्यां समासीनो उच्चस्थः कुक्कुटासनम् ॥ ३२ ॥

atha kukkuṭāsanam |

padmāśanaṃ samāsādyā jānūrvorantare karau |

kūrparābhyāṃ samāsīno uccasthaḥ kukkuṭāsanam || 32||

### Куккутасана (поза петуха)

Приняв падмасану, [просунув] руки внутрь между бедрами и коленями, следует поднять [туловище] вверх, поддерживая [его] на локтях. Это – куккутасана. (32)

अथ कूर्मासनम् ।

गुल्फौ च वृषणस्याधो व्युत्क्रमेण समाहितौ ।

ऋजुकायशिरोग्रीवं कूर्मासनमितीरितम् ॥ ३३ ॥

atha kūrmāsanam |

gulphau ca vṛṣaṇasyādho vyutkrameṇa samāhitau |

r̥jukāyaśirogrīvaṃ kūrmāsanamitīritam || 33||

### Курмасана (поза черепахи)

Поместив перекрещенные лодыжки под мошонку, следует держать туловище, шею и голову прямыми. Это называется курмасаной. (33)

अथोत्तनकूर्मासनम् ।

कुक्कुटासनबन्धस्थं कराभ्यां धृतकन्धरम् ।

पीठं कूर्मवदुत्तानमेतदुत्तानकूर्मकम् ॥ ३४ ॥

athottanakūrmāsanam |  
kukkuṭāsana bandhasthaṃ karābhyāṃ dhṛtakandharam |  
pīṭhaṃ kūrmavaduttānametaduttānakūrmakam || 34 ||

### Уттана курмасана

Находясь в куккутасане, обхвати обоими руками шею. Эта поза, подобная черепахе, вытянутой вверх, [называется] уттана курмасаной. (34)

अथ मण्डूकासनम् ।  
पादतलौ पृष्ठदेशे अङ्गुष्ठौ द्वौ च संस्पृशेत् ।  
जानुयुगमं पुरस्कृत्य साधयेन्मण्डूकासनम् ॥ ३५ ॥

atha maṇḍūkāsanam |  
pādatalau pṛṣṭhadeśe aṅguṣṭhau dve ca saṃspṛśet |  
jānuuyugmaṃ puraskṛtya sādhayenmaṇḍūkāsanam || 35 ||

### Мандукасана (поза лягушки)

Подошвы ног расположены сзади за спиной, большие пальцы ног касаются друг друга, а колени размещены впереди. Так выполняется мандукасана. (35)

अथोत्तनमण्डूकासनम् ।  
मण्डूकासनमध्यस्थं कूर्पराभ्यां धृतं शिरः ।  
एतद्भेकवदुत्तानमेतदुत्तानमण्डूकम् ॥ ३६ ॥

athottanamaṇḍūkāsanam |  
maṇḍūkāsanabandhasthaṃ kūrparābhyāṃ dhṛtaṃ śiraḥ |  
etadbhekavaduttānametaduttānamaṇḍūkam || 36 ||

### Уттана мандукасана

Находясь в мандукасане, обхвати локтями голову. Эта [асана], подобная лягушке, вытянутой вверх, [называется] уттана мандукасана. (36)

अथ वृक्षासनम् ।  
वामोरुमूलदेशे च याम्यं पादं निधाय तु ।  
तिष्ठेत्तु वृक्षवद्भूमौ वृक्षासनमिदं विदुः ॥ ३७ ॥

atha vṛkṣāsanam |  
vāmorumūladeśe ca yāmyaṃ pādaṃ nidhāya tu |  
tiṣṭhettu vṛkṣavadbhūmau vṛkṣāsanamidaṃ viduḥ || 37 ||

### **Врикшасана (поза дерева)**

Зафиксировав правую стопу у основания левого бедра, следует стоять на земле словно дерево. Это известно как врикшасана. (37)

अथ गरुडासनम् ।

जङ्घोरुभ्यां धरां पीड्य स्थिरकायो द्विजानुना ।

जानूपरि करयुग्मं गरुडासनमुच्यते ॥ ३८ ॥

atha garuḍāsanam ।

jaṅghorubhyāṃ dharāṃ pīḍya sthirakāyo dvijānunā ।

jānūpari karayugmaṃ garuḍāsanamucyate ॥ 38 ॥

### **Гарудасана (поза Гаруды)**

[Следует прижать] голени и бедра к земле, фиксируя тело двумя коленями. Обе руки – на коленях. Это [положение] называют гарудасаной. (38)

अथ वृषासनम् ।

याम्यगुल्फे पायुमूलं वामभागे पदेतरम् ।

विपरीतं स्पृशेद्भूमिं वृषासनमिदं भवेत् ॥ ३९ ॥

atha vṛṣāsanam ।

yāmyagulphe pāyumūlaṃ vāmbhāge padetaram ।

viparītaṃ spr̥śedbhūmiṃ vṛṣāsanamidaṃ bhavet ॥ 39 ॥

### **Вришасана (поза быка)**

Следует опустить анус на правую лодыжку, а другую ногу (или стопу) развернуть так, чтобы она касалась земли слева (от таза). Это Вришасана. (39)

अथ शलभासनम् ।

अध्यास्य शेते करयुग्मं वक्षे भूमिमवष्टभ्य करयोस्तलाभ्याम् ।

पादौ च शून्ये च वितस्ति चोर्ध्वं वदन्ति पीठं शलभं मुनीन्द्राः ॥ ४० ॥

atha śalabhāsanam ।

adhyāsya śete karayugmaṃ vakṣe bhūmimavaṣṭabhya karayostalābhyām ।

pādau ca śūnye ca vitasti cordhvaṃ vadanti pīṭhaṃ śalabhaṃ munīndrāḥ ॥ 40 ॥

### **Шалабхасана (поза кузнечика)**

Лежа лицом вниз, следует поместить руки на уровне груди и опереться ладонями о землю. [Затем] нужно поднять ноги в воздух вверх на [расстояние, равное] двенадцати ангулам<sup>8</sup>. Это позу великие мудрецы называют Шалабхасаной. (40)

<sup>8</sup> Ангула – индийская мера длины, равная ширине одного пальца. Производная от этой меры – витасты, равная 12 ангулам, т. е. расстоянию между большим пальцем и мизинцем.

अथ मकरासनम् ।

अध्यास्य शेते हृदयं निधाय भूमौ च पादौ च प्रसार्यमाणौ ।  
शिरश्च धृत्वा करदण्डयुग्मे देहाग्निकारं मकरासनं तत् ॥ ४१ ॥

atha makarāsanam ।

adhyāsyā śete hṛdayaṃ nidhāya bhūmau ca pādau ca prasāryamāṇau ।  
śiraśca dhṛtvā karadaṇḍayugme dehāgnikāraṃ makarāsanam tat ॥ 41 ॥

**Макарасана (поза крокодила)**

Следует лечь лицом вниз, положив грудь на землю и вытянув обе ноги. Голова поддерживается двумя руками. Это – макарасана, разжигающая телесный огонь. (41)

अथोष्ट्रासनम् ।

अध्यास्य शेते पदयुग्मव्यस्तं पृष्ठे निधायापि धृतं कराभ्याम् ।  
आकुञ्चयेत्सम्यगुदरास्यगाढमौष्ट्रं च पीठं योगिनो वदन्ति ॥ ४२ ॥

athoṣṭrāsanam ।

adhyāsyā śete padayugmavyastaṃ pṛṣṭhe nidhāyāpi dhṛtaṃ karābhyām ।  
ākuñcayetsamyagudarāsyagāḍhamauṣṭraṃ ca pīṭhaṃ yogino vadanti ॥ 42 ॥

**Уштрасана (поза верблюда)**

Лежа лицом вниз, [слегка] разведенные ноги следует подвести к спине (согнув в коленях) и обхватить их двумя руками. Полностью сократить живот и плотно сжать челюсти. Эту позу йогины называют уштрасана. (42)

अथ भुजङ्गासनम् ।

अङ्गुष्ठनाभिपर्यन्तमधोभूमौ विन्यसेत् ।  
करतलाभ्यां धरां धृत्वोर्ध्वं शीर्षं फणीव हि ॥ ४३ ॥

atha bhujāṅgāsanam ।

aṅguṣṭhanābhiparyantamadhobhūmau vinyaset ।  
karatalābhyāṃ dharāṃ dhṛtvordhvaṃ śīrṣaṃ phaṇīva hi ॥ 43 ॥

**Бхуджангасана (поза змеи)**

Нижнюю часть [тела], от больших пальцев ног до пупка, следует положить на землю. Следует, опираясь ладонями о землю, поднимать голову вверх, словно змея. (43)

देहाग्निर्वर्धते नित्यं सर्वरोगविनाशनम् ।

जागर्ति भुजगी देवी साधनाद्भुजङ्गासनम् ॥ ४४ ॥



dehāgnirvardhate nityaṃ sarvarogavināśanam ।  
jāgarti bhujagī devī sādhanādbhujāṅgāsanam ॥ 44 ॥

Благодаря практике бхуджангасаны постоянно увеличивается телесный огонь, все болезни разрушаются и пробуждается Богиня-змея (Кундалини). (44)

अथ योगासनम् ।  
उत्तानौ चरणौ कृत्वा संस्थाप्य जानुनोपरि ।  
आसनोपरि संस्थाप्य उत्तानं करयुग्मकम् ॥ ४५ ॥

atha yogāsanam ।  
uttānau caraṇau kṛtvā saṃsthāpya jānunopari ।  
āsanopari saṃsthāpya uttānaṃ karayugmakam ॥ 45 ॥

### Йогасана (поза йоги)

Повернув стопы вверх, следует положить их на [противоположные] колени.  
Поверх асаны (т. е. на колени) размести руки [ладонями] вверх. (45)

पूरकैर्वायुमाकृष्य नासाग्रमवलोकयेत् ।  
योगासनं भवेदेतद्योगिनां योगसाधने ॥ ४६ ॥

pūrakairvāyumākṛṣya nāsāgramavalokayet ।  
yogāsanam bhavedetadyogināṃ yogasādhane ॥ 46 ॥

Втянув воздух посредством вдохов, смотри на кончик носа. Это йогасана,  
[практикуемая] йогинами в йога-садхане. (46)

इति श्रीघेरण्डसंहितायां महर्षिघेरण्डनृपचण्डकापालिसंवादे  
घटस्थयोगे द्वात्रिंशासनवर्णनं नाम द्वितीयोपदेशः ॐ ॥

iti śrīgheraṇḍasaṃhitāyāṃ maharṣigheraṇḍanṛpacanḍakāpālisamvāde  
ghaṭasthayoge dvātriṃśāsanavarṇanaṃ nāma dvitīyopadeśaḥ ॐ ॥

Такова вторая упадеша Шри Гхеранда Самхиты в беседе Махарши Гхеранды и царя Чанда Капали, называемая «Описание 32 асан в Гхатастха-йоге». Ом.

मुद्राप्रयोगो नाम तृतीयोपदेशः  
mudrāprayogo nāma tṛtīyopadeśaḥ

Третья упадеша.  
Практика мудр

घेरण्ड उवाच ।

महामुद्रा नभोमुद्रा उद्धीयानं जलन्धरम् ।  
मूलबन्धं महाबन्धं महावेधश्च खेचरी ॥ १ ॥

gheraṇḍa uvāca |  
mahāmudrā nabhomudrā uddīyānaṃ jalandharam |  
mūlabandhaṃ mahābandhaṃ mahāvedhaśca khecarī || 1||

Гхеранда сказал:

Махамудра, набхомудра, уддияна, джаландхара, мулабандха, махабандха, махаведха и кхечари, (1)

विपरीतकरी योनिर्वज्रोली शक्तिचालनी ।  
ताडागी माण्डुकीमुद्रा शाम्भवी पञ्चधारणा ॥ २ ॥

viparītakarī yonirvajrolī śakticālanī |  
tāḍāgī māṇḍukīmudrā śāmbhavī pañcadhāraṇā || 2||

Випаритакари, йони, ваджроли, шактичалани, тадаги, мандуки-мудра, шамбхави, панчадхарана, (2)

अश्विनी पाशिनी काकी मातङ्गी च भुजङ्गिनी ।  
पञ्चविंशतिमुद्राश्च सिद्धिदा इह योगिनाम् ॥ ३ ॥

aśvinī pāśinī kākī mātaṅgī ca bhujāṅginī |  
pañcaviṃśatimudrāśca siddhidā iha yoginām || 3||

Ашвини, пашини, каки, матанги и бхуджангини – вот 25 мудр, дарующих успех йогинам. (3)

अथ मुद्राणां फलकथनम् ।  
मुद्राणां पटलं देवि कथितं तव संनिधौ ।  
येन विज्ञातमात्रेण सर्वसिद्धिः प्रजायते ॥ ४ ॥

atha mudrāṇāṃ phalakathanam |  
mudrāṇāṃ paṭalaṃ devi kathitaṃ tava saṃnidhau |  
yena vijñātamātreṇa sarvasiddhiḥ prajāyate || 4||

### Результаты [практики] мудр

О Деви, [этот] раздел о мудрах, рассказанный в твоём присутствии, только постижением которого раскрывается полное совершенство (все сиддхи), (4)

गोपनीयं प्रयत्नेन न देयं यस्य कस्यचित् ।  
प्रीतिदं योगिनां चैव दुर्लभं मरुतामपि ॥ ५।

gopanīyaṃ prayatnena na deyaṃ yasya kasyacit |  
prītidam yogināṃ caiva durlabhaṃ marutāmapi || 5|

Следует старательно оберегать, не выдавая никому. [Это знание] дает йогинам радость, и [оно] является труднодостижимым даже для богов. (5)

अथ महामुद्राकथनम् ।  
पायुमूलं वामगुल्फे संपीड्य दृढयत्नतः ।  
याम्यपादं प्रसार्याथ करे धृतपदाङ्गुलः ॥ ६॥

atha mahāmudrākathanam |  
pāyumūlaṃ vāmagulphe saṃpīḍya dṛḍhayatnataḥ |  
yāmyapādaṃ prasāryātha kare dhṛtapadaṅgulaḥ || 6||

### Описание махамудры (великой мудры)

[Опустив] задний проход на левую лодыжку (согнутой ноги) и с некоторым усилием надавливая, следует вытянуть правую ногу и захватить пальцы [этой] ноги двумя<sup>9</sup> руками. (6)

कण्ठसङ्कोचनं कृत्वा भ्रुवोर्मध्यं निरीक्षयेत् ।  
महामुद्राभिधा मुद्रा कथ्यते चैव सूरिभिः ॥ ७॥

kaṅṭhasaṅkocanaṃ kṛtvā bhruvormadhyam nirīkṣayet |  
mahāmudrābhidhā mudrā kathyate caiva sūribhiḥ || 7 ||

Сжав горло (сделав джаландхара-бандху), следует направить взгляд в межбровье. Именно [эта] мудра называется махамудрой мудрецами. (7)

पाठभेद  
पूरकैर्वायुं संपूर्य महामुद्रा निगद्यते ।  
ततः शनैः शनैरेवं रेचयेत्तं न वेगतः ॥

pāṭhabheda  
pūrakairvāyuṃ saṃpūrya mahāmudrā nigadyate |  
tataḥ śanaiḥ śanairevaṃ recayettaṃ na vegataḥ ||

### Дополнение к тексту

О махамудре говорится, что следует, вдыхая, полностью наполниться воздухом (и в этот момент сделать джаландхара-бандху), а затем очень спокойно, неторопливо выдохнуть его, без порывов.

<sup>9</sup> Двойственное число कराभ्यां встречается в других версиях этой шлоки.

अथ महामुद्राफलकथनम् ।  
वलितं पलितं चैव जरां मृत्युं निवारयेत् ।  
क्षयकासं गुदावर्तं प्लीहाजीर्णं ज्वरं तथा ।  
नाशयेत्सर्वरोगांश्च महामुद्रा च साधनात् ॥ ८ ॥

atha mahāmudrāphalakathanam |  
valitaṃ palitaṃ caiva jarāṃ mṛtyuṃ nivārayet |  
kṣayakāsaṃ gudāvartaṃ plīhājīrṇaṃ jvaraṃ tathā |  
nāśayetsarvarogāṃśca mahāmudrā ca sādhanāt || 8||

### Описание результатов [практики] махамудры

[Махамудра] препятствует появлению седины, предотвращает старение и даже смерть. Кашель при чахотке или туберкулезе, запор, заболевания селезенки, истощение и лихорадка – все болезни должны быть уничтожены от практики махамудры. (8)

अथ नभोमुद्राकथनम् ।  
यत्र यत्र स्थितो योगी सर्वकार्येषु सर्वदा ।  
ऊर्ध्वजिह्वः स्थिरो भूत्वा धारयेत्पवनं सदा ।  
नभोमुद्रा भवेदेषा योगिनां रोगनाशिनी ॥ ९ ॥

atha nabhomudrākathanam |  
yatra yatra sthito yogī sarvakāryeṣu sarvadā |  
ūrdhvajihvaḥ sthīro bhūtvā dhārayetpavanaṃ sadā |  
nabhomudrā bhavedeṣā yogināṃ roganāśinī || 9||

### Описание набхомудры (небесной мудры)

В каком бы месте ни находился йогин, всегда и во всех активностях следует держать язык поднятым [к небу] и всегда удерживать дыхание. [Такова] набхомудра, она – разрушительница болезней йогин. (9)

अथ उद्धीयानकथनम् ।  
उदरे पश्चिमं तानं नाभेरूर्ध्वं तु कारयेत् ।  
उद्धीनं कुरुते यस्मादविश्रान्तं महाखगः ।  
उद्धीयानं त्वसौ बन्धो मृत्युमातङ्गकेसरी ॥ १० ॥

atha uḍḍīyānakathanam |  
udare paścimaṃ tānaṃ nābherūrdhvaṃ tu kārayet |  
uḍḍīnaṃ kurute yasmādaviśrāntaṃ mahākhaḡaḥ |  
uḍḍīyānaṃ tvasau bandho mṛtyumātaṅgakesarī || 10||

### Описание уддияны

Следует втянуть [область] выше пупка назад в живот (т. е. к спине), от чего непрерывно воспаряет великая птица (прана). Эта бандха [называемая] уддияна – как лев, являющийся смертью для слона. (10)

अथोद्धीयानबन्धस्य फलकथनम् ।  
समग्राद्बन्धनाद्धयेतदुद्धीयानं विशिष्यते ।  
उद्धीयाने समभ्यस्ते मुक्तिः स्वाभाविकी भवेत् ॥ ११ ॥

athoḍḍīyānabandhasya phalakathanam |  
samagrāḍbandhanāddhyetaduḍḍīyānaṃ viśiṣyate |  
uḍḍīyāne samabhyaste muktiḥ svābhāvikī bhavet || 11||

### Результаты [практики] уддияна-бандхи

Из всех бандх уддияна – наилучшая. Благодаря практике уддияны освобождение (мукти) достигается естественным образом. (11)

अथ जालन्धरबन्धकथनम् ।  
कण्ठसङ्कोचनं कृत्वा चिबुकं हृदये न्यसेत् ।  
जालन्धरे कृते बन्धे षोडशाधारबन्धनम् ।  
जालन्धरमहामुद्रा मृत्योश्च क्षयकारिणी ॥ १२ ॥

atha jālandharabandhakathanam |  
kaṅṭhasaṅkocanaṃ kṛtvā cibukaṃ hṛdaye nyaset |  
jālandhare kṛte bandhe ṣoḍaśādhārabandhanam |  
jālandharamahāmudrā mṛtyośca kṣayakāriṇī || 12 ||

### Описание джаландхара-бандхи

Сжав горло, следует прижать подбородок к груди. Выполнением джаландхара-бандхи замыкаются 16 адхар (обретается над ними контроль). Эта бандха вместе с махамудрой уничтожают смерть. (12)

अथ जालन्धरबन्धस्य फलकथनम् ।  
सिद्धं जालन्धरं बन्धं योगिनां सिद्धिदायकम् ।  
षण्मासमभ्यसेद्यो हि स सिद्धो नात्र संशयः ॥ १३ ॥

atha jālandharabandhasya phalakathanam |  
siddhaṃ jālandharaṃ bandhaṃ yogināṃ siddhidāyakam |  
ṣaṅmāsamabhyasedyo hi sa siddho nātra saṃśayaḥ || 13 ||

**Результат [выполнения] джаландхара-бандхи**

Успех в выполнении джаландхара-бандхи дарует йогинам сиддхи. Тот, кто делает ее шесть месяцев, несомненно, [становится] сиддхой. (13)

अथ मूलबन्धकथनम् ।

पार्श्विना वामपादस्य योनिमाकुञ्चयेत्ततः ।

नाभिग्रन्थिं मेरुदण्डे संपीड्य यत्नतः सुधीः ॥ १४ ॥

atha mūlabandhakathanam ।

pārṣṇinā vāmapādasya yonimākuñcayettataḥ ।

nābhigranthiṃ merudaṇḍe saṃpīḍya yatnataḥ sudhīḥ ॥ 14 ॥

**Описание мула-бандхи**

Следует сократить (сжать) промежность, [прижав] к ней пятку левой ноги. Затем мудрый с усилием прижимает пупок к позвоночнику. (14)

मेढ्रं दक्षिणगुल्फेन दृढबन्धं समाचरेत् ।

नाभेरूर्ध्वमधश्चापि तानं कुर्यात्प्रयत्नतः ।

जराविनाशिनी मुद्रा मूलबन्धो निगद्यते ॥ १५ ॥

meḍhram dakṣiṇagulphena dṛḍhabandham samācaret ।

nābherūrdhvamadhāścāpi tānaṃ kuryātpṛayatnataḥ ।

jarāvināśinī mudrā mūlabandho nigadyate ॥ 15 ॥

Следует плотно прижать правую лодыжку к половому органу, [области] выше и ниже пупка – втянуть с усилием (внутри). Эту уничтожающую старость мудру называют мула-бандхой. (15)

अथ मूलबन्धस्य फलकथनम् ।

संसारसमुद्रं तर्तुमभिलषति यः पुमान् ।

विरले सुगुप्तो भूत्वा मुद्रामेतां समभ्यसेत् ॥ १६ ॥

atha mūlabandhasya phalakathanam ।

saṃsārasamudraṃ tartumabhilaṣati yaḥ pumān ।

virale sugupto bhūtvā mudrāmetāṃ samabhyaset ॥ 16 ॥

**Результат [выполнения] мула-бандхи.**

Тот человек, который желает преодолеть океан сансары, должен практиковать эту мудру в уединении и тайно. (16)

अभ्यासाद्बन्धनस्यास्य मरुत्सिद्धिर्भवेद्भवम् ।

साधयेद्यत्नतस्तर्हि मौनी तु विजितालसः ॥ १७ ॥

abhyāsādbandhanasyāsyā marutsiddhirbhaveddhruvam |  
sādhayedyatnatastarhi maunī tu vijitālasaḥ || 17 ||

Практикой этой бандхи, несомненно, обретается совершенство в [контроле] дыхания. Для этого [ее] следует практиковать с усилием, в молчании, победив лень. (17)

अथ महाबन्धकथनम् ।  
वामपादस्य गुल्फेन पायुमूलं निरोधयेत् ।  
दक्षपादेन तद्गुल्फं संपीड्य यत्नतः सुधीः ॥ १८ ॥

atha mahābandhakathanam |  
vāmapādasya gulphena pāyumūlaṃ nirodhayet |  
dakṣapādena tadgulphaṃ saṃpīḍya yatnataḥ sudhīḥ || 18 ||

#### Описание маха-бандхи

Мудрый должен закрыть основание ануса лодыжкой левой ноги, с усилием (тщательно) прижимая ту лодыжку правой ступнёй. (18)

शनैः शनैश्चालयेत्पार्श्वि योनिमाकुञ्चयेच्छनैः ।  
जालन्धरे धारयेत्प्राणं महाबन्धो निगद्यते ॥ १९ ॥

śanaīḥ śanaīścālayetpārṣṇiṃ yonimākuñcayecchanaiḥ |  
jālandhare dhārayetprāṇaṃ mahābandho nigadyate || 19 ||

Следует медленно-медленно двигать пяткой, медленно сокращая промежность, а с помощью джаландхара-бандхи удерживать воздух. Это называют маха-бандхой. (19)

अथ महाबन्धस्य फलकथनम् ।  
महाबन्धः परो बन्धो जरामरणनाशनः ।  
प्रसादादस्य बन्धस्य साधयेत् सर्ववाञ्छितम् ॥ २० ॥

atha mahābandhasya phalakathanam |  
mahābandhaḥ paro bandho jarāmarāṇanāśanaḥ |  
prasādādasya bandhasya sādhayet sarvavāñchitam || 20 ||

#### Результат [выполнения] маха-бандхи

Маха-бандха – величайшая из бандх, устраняющая старость и смерть. Благодаря этой бандхе обретается все желаемое. (20)

अथ महावेधकथनम् ।  
रूपयौवनलावण्यं नारीणां पुरुषं विना ।  
मूलबन्धमहाबन्धौ महावेधं विना तथा ॥ २१ ॥

atha mahāvedhakathanam ।  
rūpayauvanalāvaṇyaṃ nārīṇāṃ puruṣaṃ vinā ।  
mūlabandhamahābandhau mahāvedhaṃ vinā tathā ॥ 21 ॥

#### Описание маха-ведхи

Как красота, юность и обаяние женщин [бесполезны] без мужчины, так же мула-бандха и маха-бандха [не приносят пользы] без маха-ведхи. (21)

महाबन्धं समासाद्य उद्दानकुम्भकं चरेत् ।  
महावेधः समाख्यातो योगिनां सिद्धिदायकः ॥ २२ ॥

mahābandhaṃ samāsādya uḍḍānakumbhakaṃ caret ।  
mahāvedhaḥ samākhyāto yogināṃ siddhidāyakaḥ ॥ 22 ॥

Выполнив маха-бандху, следует сделать уддана кумбхаку<sup>10</sup>. Это знаменитая маха-ведха, дарующая йогинам сиддхи. (22)

अथ महावेधस्य फलकथनम् ।  
महाबन्धमूलबन्धौ महावेधसमन्वितौ ।  
प्रत्यहं कुरुते यस्तु स योगी योगवित्तमः ॥ २३ ॥

atha mahāvedhasya phalakathanam ।  
mahābandhamūlabandhau mahāvedhasamanvitau ।  
pratyahaṃ kurute yastu sa yogī yogavittamaḥ ॥ 23 ॥

#### Результат [выполнения] маха-ведхи

Тот йогин, который каждый день практикует маха-бандху, мула-бандху и маха-ведху вместе, – лучший из тех, кто знает йогу. (23)

न मृत्युतो भयं तस्य न जरा तस्य विद्यते ।  
गोपनीयः प्रयत्नेन वेधोऽयं योगिपुङ्गवैः ॥ २४ ॥

na mṛtyuto bhayaṃ tasya na jarā tasya vidyate ।  
gopaṇīyaḥ prayatnena vedho'yaṃ yogipuṅgavaiḥ ॥ 24 ॥

<sup>10</sup> Уддана может означать «поднимающийся вверх, взлетающий». В других версиях текста вместо уддана-кумбхаки можно встретить уддияна-кумбхаку (кумбхака вместе с уддияна-бандхой), а также пурака-кумбхаку (задержка после вдоха).



Для него не существует ни старости, ни страха смерти. Эта ведха должна строго сохраняться в тайне лучшими йогинами. (24)

जिह्वाधो नाडीं संछित्य रसनां चालयेत्सदा ।  
दोहयेन्नवनीतेन लौहयन्त्रेण कर्षयेत् ॥ २५ ॥

jihvādho nāḍīṃ saṃchitya rasanāṃ cālayetsadā ।  
dohayennavanītena lauhayantreṇa karṣayet ॥ 25 ॥

### Кхечари-мудра

Разрезав связку под языком, следует языком постоянно двигать. Следует его «доить», [смазывая] свежим маслом, и вытягивать железным инструментом (щипцами). (25)

एवं नित्यं समभ्यासाल्लम्बिका दीर्घतां व्रजेत् ।  
यावद्गच्छेद्भ्रुवोर्मध्ये तदा गच्छति खेचरी ॥ २६ ॥

evaṃ nityaṃ samabhyāsāllambikā dīrghatāṃ vrajet ।  
yāvadgacchedbhruvormadhye tadā gacchati khecarī ॥ 26 ॥

Благодаря такой постоянной практике, [язык сначала] достигает длины ламбики (язычка). Когда [он] достигает межбровья, тогда наступает кхечари[-мудра]. (26)

रसनां तालुमध्ये तु शनैः शनैः प्रवेशयेत् ।  
कपालकुहरे जिह्वा प्रविष्टा विपरीतगा ।  
भ्रुवोर्मध्ये गता दृष्टिर्मुद्रा भवति खेचरी ॥ २७ ॥

rasanāṃ tālumadhye tu śanaiḥ śanaiḥ praveśayet ।  
kapālahuhare jihvā praviṣṭā viparītagā ।  
bhruvormadhye gatā drṣṭirmudrā bhavati khecarī ॥ 27 ॥

Следует медленно-медленно вести язык к середине неба. [Постепенно] язык, завернутый [назад], дойдет до полости горла в черепе. Взгляд направлен в межбровье. Эта мудра – кхечари. (27)

अथ खेचरी मुद्रायाः फलकथनम् ।  
न च मूर्च्छा क्षुधा तृष्णा नैवालस्यं प्रजायते ।  
न च रोगो जरा मृत्युर्देवदेहः स जायते ॥ २८ ॥

atha khecarī mudrāyāḥ phalakathanam ।  
na ca mūrcchā kṣudhā tṛṣṇā naivālasyaṃ prajāyate ।  
na ca rogo jarā mṛtyurdevadehaḥ sa jāyate ॥ 28 ॥

**Результат [выполнения] кхечари-мудры**

[Благодаря практике кхечари] не будет ни обморока, ни голода, ни жажды, ни лени (усталости), ни болезни, ни старости, ни смерти и [йогин] достигнет божественного тела (дева-деха). (28)

न चाग्निर्दहते गात्रं न शोषयति मारुतः ।  
न देहं क्लेदयन्त्यापो दंशयेन्न भुजङ्गमः ॥ २९ ॥

na cāgnirdahate gātraṃ na śoṣayati mārutaḥ ।  
na dehaṃ kledayantyāpo daṃśayenna bhujāṅgamaḥ ॥ 29 ॥

Это тело не сгорает в огне, не высушивается [под воздействием] ветра, не намокает в воде и не может быть укушено змеей. (29)

लावण्यं च भवेद्गात्रे समाधिर्जायते ध्रुवम् ।  
कपालवक्त्रसंयोगे रसना रसमाप्नुयात् ॥ ३० ॥

lāvaṇyaṃ ca bhavedgātre samādhirjāyate dhruvam ।  
kapālavaktrasaṃyoge rasanā rasamāpnuyāt ॥ 30 ॥

Тело становится прекрасным. Несомненно, наступает самадхи, а язык, коснувшийся отверстия черепа, достигает нектара. (30)

नानारससमुद्भूतमानन्दं च दिने दिने ।  
आदौ लवणक्षारं च ततस्तिक्तकषायकम् ॥ ३१ ॥

nānārasasamudbhūtamānandaṃ ca dine dine ।  
ādau lavaṇakṣāraṃ ca tatastiktakaṣāyakam ॥ 31 ॥

Каждый день возникает новый вкус и блаженство. Сначала [вкус] соленый, затем едкий, далее горький (острый) и вяжущий. (31)

नवनीतं घृतं क्षीरं दधितक्रमधूनि च ।  
द्राक्षारसं च पीयूषं जायते रसनोदकम् ॥ ३२ ॥

navanītaṃ gṛtaṃ kṣīraṃ dadhitakramadhūni ca ।  
drākṣārasaṃ ca pīyūṣaṃ jāyate rasanodakam ॥ 32 ॥

[Затем] язык омывается жидкостью (секрецией) [со вкусом] свежего топленого масла, молока, простокваши, сливок, сладостей (меда), виноградного сока (вина) и, [наконец,] нектара. (32)

अथ विपरीतकरणीमुद्राकथनम् ।  
नाभिमूले वसेत्सूर्यस्तालुमूले च चन्द्रमाः ।  
अमृतं ग्रसते सूर्यस्ततो मृत्युवशो नरः ॥ ३३ ॥

atha viparītakaraṇīmudrākathanam ।  
nābhimūle vasetsūryastālumūle ca candramāḥ ।  
amṛtaṃ grasate sūryastato mṛtyuvaśo naraḥ ॥ 33 ॥

#### Описание виपरита-карани мудры

В основании пупка находится солнце, в основании нёба – луна. Солнце поглощает амриту – из-за этого человек подвластен смерти. (33)

ऊर्ध्वं च योजयेत्सूर्यं चन्द्रं च अध आनयेत् ।  
विपरीतकरी मुद्रा सर्वतन्त्रेषु गोपिता ॥ ३४ ॥

ūrdhvaṃ ca yojayetsūryaṃ candraṃ ca adha ānayet ।  
viparītakarī mudrā sarvatantreṣu gopitā ॥ 34 ॥

Солнце устанавливается вверху, а луна перемещается вниз. Это виपरита-кари<sup>11</sup> мудра, тайная (скрытая) во всех Тантрах. (34)

भूमौ शिरश्च संस्थाप्य करयुग्मं समाहितः ।  
ऊर्ध्वपादः स्थिरो भूत्वा विपरीतकरी मता ॥ ३५ ॥

bhūmau śiraśca saṁsthāpya karayugmaṃ samāhitaḥ ।  
ūrdhvpādaḥ sthīro bhūtvā viparītakarī matā ॥ 35 ॥

Положив голову на землю, следует зафиксировать (поддерживать) [тело] двумя руками, ноги [поднять] вверх и пребывать [в таком положении] неподвижно. Это считается виपरита-кари [мудрой]. (35)

अथ विपरीतकरणीमुद्रायाः फलकथनम् ।  
मुद्रां च साधयेन्नित्यं जरां मृत्युं च नाशयेत् ।  
स सिद्धः सर्वलोकेषु प्रलयेऽपि न सीदति ॥ ३६ ॥

atha viparītakaraṇīmudrāyāḥ phalakathanam ।  
mudrāṃ ca sādhayennityaṃ jarāṃ mṛtyuṃ ca nāśayet ।  
sa siddhaḥ sarvalokeṣu pralaye'pi na sīdati ॥ 36 ॥

#### Результат [выполнения] виपरита-карани мудры

Постоянной практикой этой мудры следует разрушить старость и смерть. Такой сиддха не погибает даже во время Пралайи (разрушения) всех миров. (36)

<sup>11</sup> В различных вариантах текста присутствуют разные названия – виपरита-кари, виपरита-карани, виपरита-карни и виपरита-карника.

अथ योनिमुद्राकथनम् ।  
सिद्धासनं समासाद्य कर्णाक्षिनासिकामुखम् ।  
अङ्गुष्ठतर्जनीमध्यानामादिभिश्च धारयेत् ॥ ३७ ॥

atha yonimudrākathanam |  
siddhāsanaṃ samāsādyā karnākṣināsikāmukham |  
aṅguṣṭhatarjanīmadyānāmādibhiṣca dhārayet || 37||

#### Описание йони-мудры

Приняв сиддхасану, следует прикрыть уши, глаза, нос (ноздри), рот (верхнюю и нижнюю губы) [соответственно] большими, указательными, средними, безымянными пальцами и мизинцами. (37)

काकीभिः प्राणं सङ्कृष्य अपाने योजयेत्ततः ।  
षट्चक्राणि क्रमाद्ध्यात्वा हुं हंसमनुना सुधीः ॥ ३८ ॥

kākībhiḥ prāṇaṃ saṅkṛṣya apāne yojayettataḥ |  
ṣaṭcakraṇi kramāddhyātvā huṃ haṃsamanunā sudhīḥ || 38||

चैतन्यमानयेद्देवीं निद्रिता या भुजङ्गिनी ।  
जीवेन सहितां शक्तिं समुत्थाप्य पराम्बुजे ॥ ३९ ॥

caitanyamānayeddevīṃ nidritā yā bhujāṅginī |  
jīvena sahitāṃ śaktiṃ samutthāpya parāmbuje || 39||

Втянув при помощи каки[-мудры] прану, следует соединить [ее] с апаной. Затем мудрый, созерцая последовательно 6 чакр с мантрой *huṃ haṃsa*, должен направить сознание к спящей Богине Бхуджангини (эпитет Кундалини) и поднять [пробужденную] Шакти вместе с дживой к высшему лотосу (сахасраре). (38–39)

शक्तिमयः स्वयं भूत्वा परं शिवेन सङ्गमम् ।  
नानासुखं विहारं च चिन्तयेत्परमं सुखम् ॥ ४० ॥

śaktimayaḥ svayaṃ bhūtvā paraṃ śivena saṅgamam |  
nānāsukhaṃ vihāraṃ ca cintayetparamaṃ sukham || 40 ||

Отождествляя себя с Шакти<sup>12</sup>, соединенной с Парамашивой, следует осознавать различные формы счастья, наслаждения и высшее блаженство. (40)

शिवशक्तिसमायोगादेकान्तं भुवि भावयेत् ।  
आनन्दमानसो भूत्वा अहं ब्रह्मेति सम्भवेत् ॥ ४१ ॥

śivaśaktisamāyogādekāntaṃ bhuvi bhāvayet |  
ānandamānaso bhūtvā ahaṃ brahmeti sambhavet || 41||

<sup>12</sup> śaktimayaḥ дословно можно перевести как «будучи наполненным Шакти, состоящим из нее».

Следует медитировать в уединенном месте, испытывая духовное блаженство от соединения Шивы и Шакти, и утвердиться в переживании «Я есть Брахман». (41)

योनिमुद्रा परा गोप्या देवानामपि दुर्लभा ।  
सकृत्तु लाभसंसिद्धिः समाधिस्थः स एव हि ॥ ४२ ॥

yonimudrā parā gopyā devānāmapi durlabhā |  
sakṛttu lābhasamsiddhiḥ samādhistaḥ sa eva hi || 42||

Йони-мудра должна храниться в строжайшей тайне. Она труднодостижима даже для богов. Но лишь единожды достигнув в ней совершенства, [йогин] утверждает в самадхи, истинно так. (42)

अथ योनिमुद्राफलकथनम् ।  
ब्रह्महा भ्रूणहा चैव सुरापी गुरुतल्पगः ।  
एतैः पापैर्न लिप्येत योनिमुद्रानिबन्धनात् ॥ ४३ ॥

atha yonimudrāphalakathanam |  
brahmahā bhrūṇahā caiva surāpī gurutalpagah |  
etaiḥ pāpairna lipyeta yonimudrānibandhanāt || 43||

#### Описание плодов практики йони-мудры

Ни убийство брахмана, ни детоубийство, ни пьянство, ни осквернение ложа Гуру – никакой грех не запятнает того, кто утвердился в йони-мудре. (43)

यानि पापानि घोराणि उपपापानि यानि च ।  
तानि सर्वाणि नश्यन्ति योनिमुद्रानिबन्धनात् ।  
तस्मादभ्यसनं कुर्याद्यदि मुक्तिं समिच्छति ॥ ४४ ॥

yāni pāpāni ghorāṇi upapāpāni yāni ca |  
tāni sarvāṇi naśyanti yonimudrānibandhanāt |  
tasmādabhyasanaṁ kuryādyadi muktiṁ samicchati || 44||

Все грехи и ужасные действия, а также менее значимые проступки – полностью уничтожаются от удерживания йони-мудры. Следовательно, если [садхака] желает [достичь] полного освобождения (мукти), он должен практиковать [эту мудру]. (44)

अथ वज्रोलिमुद्राकथनम् ।  
धरामवष्टभ्य करयोस्तलाभ्या मूर्ध्वं क्षिपेत्पादयुगं शिरः खे ।  
शक्तिप्रबोधाय चिरजीवनाय वज्रोलिमुद्रां मुनयो वदन्ति ॥ ४५ ॥

atha vajrolimudrākathanam |  
dharāmavaṣṭabhya karayostalābhya mūrdhvaṁ kṣipetpādayugaṁ śiraḥ khe |  
śaktiprabodhāya cirajīvanāya vajrolimudrāṁ munayo vadanti || 45 ||

### Описание ваджроли-мудры

Используя ладони как опору [находясь на земле], следует увести ноги вверх, голова остается в воздухе. [Эту] мудру, пробуждающую Шакти и удлиняющую жизнь, мудрецы называют ваджроли. (45)

अथ वज्रोलिमुद्रायाः फलकथनम् ।  
अयं योगो योगश्रेष्ठो योगिनां मुक्तिकारणम् ।  
अयं हितप्रदो योगो योगिनां सिद्धिदायकः ॥ ४६ ॥

atha vajrolimudrāyāḥ phalakathanam ।  
ayaṃ yogo yogaśreṣṭho yogināṃ muktikāraṇam ।  
ayaṃ hitaprado yogo yogināṃ siddhidāyakaḥ ॥ 46 ॥

### Результат [практики] ваджроли-мудры

Этот метод – лучший в йоге и является причиной освобождения для йогов. Эта благоприятная практика дарует йогонам успех в йоге. (46)

एतद्योगप्रसादेन बिन्दुसिद्धिर्भवेद्ध्रुवम् ।  
सिद्धे बिन्दौ महायत्ने किं न सिध्यति भूतले ॥ ४७ ॥

etadyogaprasādena bindusiddhirbhaveddhruvam ।  
siddhe bindau mahāyatne kiṃ na sidhyati bhūtale ॥ 47 ॥

Этим способом, несомненно, достигаются бинду-сиддхи (контроль бинду). Для достигшего бинду-сиддхи, какая есть деятельность на этой земле, которую он не мог бы успешно выполнить? (47)

भोगेन महता युक्तो यदि मुद्रां समाचरेत् ।  
तथाऽपि सकला सिद्धिस्तस्य भवति निश्चितम् ॥ ४८ ॥

bhogenā mahatā yukto yadi mudrāṃ samācaret ।  
tathā'pi sakalā siddhistasya bhavati niścitam ॥ 48 ॥

Если выполнять мудру, будучи вовлеченным в великое наслаждение, несомненно, даже тогда [йогин] обретает (или сохраняет) все сиддхи. (48)

अथ शक्तिचालनीमुद्राकथनम् ।  
मूलाधारे आत्मशक्तिः कुण्डली परदेवता ।  
शयिता भुजगाकारा सार्धत्रिवलयान्विता ॥ ४९ ॥

atha śakticālanīmudrākathanam ।  
mūlādhāre ātmaśaktiḥ kuṇḍalī paradevatā ।  
śayitā bhujagākārā sārḍhatrivalayānvitā ॥ 49 ॥

### Описание шактичалани мудры

В муладхаре [находится] собственная Шакти, Кундали, Высшая Богиня, в форме спящей змеи, свернувшейся в 3,5 оборота. (49)

यावत्सा निद्रिता देहे तावज्जीवः पशुर्यथा ।  
ज्ञानं न जायते तावत्कोटियोगं समभ्यसेत् ॥ ५० ॥

yāvatsā nidritā dehe tāvajjīvaḥ paśuryathā ।  
jñānaṃ na jāyate tāvatkoṭiyogaṃ samabhyaset ॥ 50 ॥

До тех пор, пока Она спит в теле, джива подобна пашу (животному). Даже если [такая джива] практикует бесчисленные методы йоги, [Высшее] знание не проявляет себя. (50)

उद्घाटयेत्कवाटं च यथा कुञ्चिकया हठात् ।  
कुण्डलिन्याः प्रबोधेन ब्रह्मद्वारं प्रभेदयेत् ॥ ५१ ॥

udghāṭayetkavāṭaṃ ca yathā kuñcikayā haṭhāt ।  
kuṇḍalinyāḥ prabodhena brahmadvāraṃ prabhedayet ॥ 51 ॥

Как дверь открывается усилием с помощью ключа, так и пробужденной Кундалини следует вскрыть дверь Брахмана (вход в сушумну). (51)

नाभिं संवेष्ट्य वस्त्रेण न च नग्नो बहिः स्थितः ।  
गोपनीयगृहे स्थित्वा शक्तिचालनमभ्यसेत् ॥ ५२ ॥

nābhiṃ saṃveṣṭya vastreṇa na ca nagnō bahiḥ sthitaḥ ।  
gopanīyagr̥he sthitvā śakticālanamabhyaset ॥ 52 ॥

Обернув [область] пупка с помощью ткани, будучи не обнаженным и не снаружи (на открытом пространстве), оставаясь в тайном жилище, следует практиковать шактичалану. (52)

वितस्तिप्रमितं दीर्घं विस्तारे चतुरङ्गुलम् ।  
मृदुलं धवलं सूक्ष्मं वेष्टनाम्बरलक्षणम् ।  
एवमम्बरयुक्तं च कटिसूत्रेण योजयेत् ॥ ५३ ॥

vitastipramitaṃ dīrghaṃ vistāre caturaṅgulam ।  
mṛdulaṃ dhavalaṃ sūkṣmaṃ veṣṭanāambaralakṣaṇam ।  
evamambarayuktaṃ ca kaṭisūtreṇa yojayet ॥ 53 ॥

Хлопковая ткань должна быть мягкой, белой и тонкой, в длину 12 пальцев, а в ширину – 4 пальца. Следует присоединить эту ткань к поясу. (53)

**भस्मना गात्रं संलिप्य सिद्धासनं समाचरेत् ।  
नासाभ्यां प्राणमाकृष्य अपाने योजयेद्वलात् ॥ ५४ ॥**

bhasmanā gātraṃ saṃlipya siddhāsanam samācaret ।  
nāsābhyāṃ prāṇamākṛṣya apāne yojayedbalāt ॥ 54 ॥

Обмазав тело пеплом, следует сесть в сиддхасану, вдохнуть прану двумя ноздрями и соединить ее с апаной. (54)

**तावदाकुञ्चयेद्गुह्यं शनैरश्विनिमुद्रया ।  
यावद्गच्छेत्सुषुम्णायां हठाद्वायुः प्रकाशयेत् ॥ ५५ ॥**

tāvadākuñcayedguhyaṃ śanairashvinimudrayā ।  
yāvadgacchetsuṣumṇāyāṃ haṭhādvāyuḥ prakāśayet ॥ 55 ॥

Следует медленно сжимать анус с помощью ашвини-мудры, пока с усилием вошедший в сушумну вайю не проявит себя. (55)

**तदा वायुप्रबन्धेन कुम्भिका च भुजङ्गिनी ।  
बद्धश्वासस्ततो भूत्वा ऊर्ध्वमार्गं प्रपद्यते ॥ ५६ ॥**

tadā vāyuprabandhena kumbhikā ca bhujāṅginī ।  
baddhaśvāsastato bhūtvā ūrdhvamārgaṃ prapadyate ॥ 56 ॥

Тогда от продолжительной задержки дыхания Богине Бхуджангини (Кундалини) становится трудно дышать, и Она устремляется вверх. (56)

**विना शक्तिचालनेन योनिमुद्रा न सिध्यति ।  
आदौ चालनमभ्यस्य योनिमुद्रां समभ्यसेत् ॥ ५७ ॥**

vinā śakticālanena yonimudrā na sidhyati ।  
ādau cālanamabhyasya yonimudrāṃ samabhyaset ॥ 57 ॥

Без шактичаланы йони-мудра не дает эффекта. Сначала выполнив чалану, следует практиковать йони-мудру. (57)

**इति ते कथितं चण्डकपाले शक्तिचालनम् ।  
गोपनीयं प्रयत्नेन दिने दिने समभ्यसेत् ॥ ५८ ॥**



iti te kathitaṃ caṇḍakapāle śakticālanam |  
gopaṇīyaṃ prayatnena dine dine samabhyaset || 58 ||

О, Чанда Капали, такова объясненная тебе шактичалана. [Она] должна сохраняться в тайне и выполняться ежедневно. (58)

अथ शक्तिचालनीमुद्रायाः फलकथनम् ।  
मुद्रेयं परमा गोप्या जरामरणनाशिनी ।  
तस्मादभ्यसनं कार्यं योगिभिः सिद्धिकाङ्क्षिभिः ॥ ५९ ॥

atha śakticālanīmudrāyāḥ phalakathanam |  
mudreyaṃ paramā gopyā jarāmaraṇanāśinī |  
tasmādabhyasanaṃ kāryaṃ yogibhiḥ siddhikāṅkṣibhiḥ || 59 ||

### Результат [практики] шактичалани мудры

Эта разрушающая старость и смерть мудра должна храниться в величайшем секрете, поскольку ее выполнение йогинами [приводит к] желаемым сиддхам. (59)

नित्यं योऽभ्यसते योगी सिद्धिस्तस्य करे स्थिता ।  
तस्य विग्रहसिद्धिः स्याद्रोगाणां सङ्खयो भवेत् ॥ ६० ॥

nityaṃ yo'bhyasate yogī siddhistasya kare sthitā |  
tasya vighrahasiddhiḥ syādrogāṇāṃ saṅkṣayo bhavet || 60 ||

Если йогин постоянно практикует ее, то совершенство (сиддхи) – в его руках. У него появляются виграха-сиддхи (совершенство тела), [а также] исчезают болезни. (60)

अथ तडागीमुद्राकथनम् ।  
उदरं पश्चिमोत्तानं कृत्वा च तडागाकृति ।  
तडागी सा परामुद्रा जरामृत्युविनाशिनी ॥ ६१ ॥

atha taḍāgīmudrākathanam |  
udaraṃ paścimottānaṃ kṛtvā ca taḍāgākṛti |  
taḍāgī sā parāmudrā jarāmṛtyuvināśinī || 61 ||

### Описание тадаги-мудры

Выполнив пашчимоттанасану, следует сделать живот похожим на пруд (втянуть его). Это высшая тадаги-мудра, разрушающая старение и смерть. (61)

अथ माण्डुकीमुद्राकथनम् ।  
मुखं समुद्रितं कृत्वा जिह्वामूलं प्रचालयेत् ।  
शनैर्ग्रसेदमृतं तन्माण्डुकीं मुद्रिकां विदुः ॥ ६२ ॥

atha māṇḍukīmudrākathanam |  
mukhaṃ samudritaṃ kṛtvā jihvāmūlaṃ pracālayet |  
śanairgrasedamṛtaṃ tanmāṇḍukīṃ mudrikāṃ viduḥ || 62||

### Описание мандуки-мудры

Закрыв рот и двигая основанием (корнем) языка в разные стороны, следует медленно поглощать амриту. Мудрые [называют] это мандуки-мудрой. (62)

वलितं पलितं नैव जायते नित्ययौवनम् ।  
न केशे जायते पाको यः कुर्यान्नित्यमाण्डुकीम् ॥ ६३ ॥

valitaṃ palitaṃ naiva jāyate nityayauvanam |  
na keśe jāyate pāko yaḥ kuryānnityamāṇḍukīṃ || 63||

Тот, кто постоянно выполняет мандуки-мудру, не стареет и не имеет морщин, он [насладается] вечной молодостью и волосы [его] не седеют. (63)

अथ शाम्भवीमुद्राकथनम् ।  
नेत्राञ्जनं समालोक्य आत्मारामं निरीक्षयेत् ।  
सा भवेच्छाम्भवी मुद्रा सर्वतन्त्रेषु गोपिता ॥ ६४ ॥

atha śāmbhavīmudrākathanam |  
netrāñjanaṃ samālokya ātmārāmaṃ nirīkṣayet |  
sā bhavecchāmbhavī mudrā sarvatantreṣu gopitā || 64||

### Описание шамбхави-мудры

В пространстве между бровями следует с радостью созерцать Атман. Это шамбхави-мудра, тайно хранимая во всех Тантрах. (64)

अथ शाम्भवीमुद्रायाः फलकथनम् ।  
वेदशास्त्रपुराणानि सामान्यगणिका इव ।  
इयं तु शाम्भवी मुद्रा गुप्ता कुलवधूरिव ॥ ६५ ॥

atha śāmbhavīmudrāyāḥ phalakathanam |  
vedaśāstrapurāṇāni sāmānyagaṇikā iva |  
iyaṃ tu śāmbhavī mudrā guptā kulavadhūriva || 65||

### Описание плодов [практики] шамбхави-мудры

Веды, шастры, пураны подобны проституткам. Но эту шамбхави-мудру следует оберегать [в тайне] как деву из благородной семьи. (65)

स एव आदिनाथश्च स च नारायणः स्वयम् ।  
स च ब्रह्मा सृष्टिकारी यो मुद्रां वेत्ति शाम्भवीम् ॥ ६६ ॥

sa eva ādināthaśca sa ca nārāyaṇaḥ svayam |  
sa ca brahmā sṛṣṭikārī yo mudrāṃ vetti śāmbhavīm || 66||

Истинно, тот, кто познал шамбхави-мудру, сам [становится] и Адинатхом, и Нараяной, и Брахмой, создателем Мира. (66)

सत्यं सत्यं पुनः सत्यं सत्यमुक्तं महेश्वरः ।  
शाम्भवीं यो विजानीयात्स च ब्रह्म न चाऽन्यथा ॥ ६७ ॥

satyaṃ satyaṃ punaḥ satyaṃ satyamuktaṃ maheśvaraḥ |  
śāmbhavīm yo vijānīyātsa ca brahma na cā'nyathā || 67||

Сказано Махешварой: «Истинно, истинно, истинно и еще раз истинно [говорю] – тот, кто познал шамбхави-мудру, есть сам Брахман, бес сомнения». (67)

अथ पञ्चधारणामुद्राकथनम् ।  
कथिता शाम्भवी मुद्रा शृणुष्व पञ्चधारणाम् ।  
धारणानि समासाद्य किं न सिध्यति भूतले ॥ ६८ ॥

atha pañcadhāraṇāmudrākathanam |  
kathitā śāmbhavī mudrā śṛṇuṣva pañcadhāraṇām |  
dhāraṇāni samāsādy kiṃ na sidhyati bhūtale || 68||

#### Описание пяти дхарана-мудр

Шамбхави-мудра объяснена. Теперь послушай о пяти дхаранах. Что только не достигается на Земле реализацией этих дхаран! (68)

अनेन नरदेहेन स्वर्गेषु गमनाऽऽगमम् ।  
मनोगतिर्भवेत्तस्य खेचरत्वं न चाऽन्यथा ॥ ६९ ॥

anena naradehena svargeṣu gamanā'gamam |  
manogatirbhavettasya khecaratvaṃ na cā'nyathā || 69||

Будучи в этом человеческом теле, можно посещать высшие миры (Сварга-локу). Он (йогин) обретает способность перемещаться в пространстве по своему желанию (движением ума), не иначе. (69)

अथ पार्थिवीधारणामुद्राकथनम् ।  
यत्तत्त्वं हरितालदेशरचितं भौमं लकाराऽन्वितं  
वेदास्रं कमलासनेन सहितं कृत्वा हृदि स्थायिनम् ।  
प्राणं तत्र विलीय पञ्चघटिकाश्चित्ताऽन्वितं धारयेद्-  
एषा स्तम्भकरी सदा क्षितिजयं कुर्यादधोधारणा ॥ ७० ॥

atha pārthivīdhāraṇāmudrākathanam |  
yattattvaṃ haritāladeśaracitaṃ bhaumaṃ lakārā'nvitaṃ  
vedāśraṃ kamalāsanena sahitaṃ kṛtvā hṛdi sthāyinaṃ |  
prāṇaṃ tatra vilīya pañcaghaṭikāścittā'nvitaṃ dhārayed-  
eṣā stambhakarī sadā kṣītijayaṃ kuryādadhodhāraṇā || 70||

### Описание партхиви-дхарана-мудры (дхарана на таттву земли)

Эта таттва представлена как область желтого цвета (подобного арсенику), связанная с землей и буквой *la* (биджей *laṃ*), четырехугольная, управляемая Брахмой (тем, кто восседает на лотосе), находящаяся в сердце. Следует удерживать сознание (читту) в этом месте в течение 5 гхатик (2 часа), растворяя там прану (соединенную с читтой). Эта дарующая неподвижность и победу над [таттвой] земли адходхарана<sup>13</sup> всегда должна практиковаться [йогином]. (70)

अथ पार्थिवीधारणामुद्रायाः फलकथनम् ।  
पार्थिवीधारणामुद्रां यः करोति च नित्यशः ।  
मृत्युञ्जयः स्वयं सोऽपि स सिद्धो विचरेद्भुवि ॥ ७१ ॥

atha pārthivīdhāraṇāmudrāyāḥ phalakathanam |  
pārthivīdhāraṇāmudrāṃ yaḥ karoti ca nityaśaḥ |  
mṛtyuñjayaḥ svayaṃ so'pi sa siddho vicaredbhuvi || 71||

### Описание плодов практики партхиви-дхарана-мудры

Кто постоянно практикует партхиви-дхарана-мудру, тот [становится] совершенным [сиддхом], странствующим по земле, и даже побеждает собственную смерть. (71)

अथाऽऽम्भसीधारणामुद्राकथनम् ।  
शङ्खेन्दुप्रतिमं च कुन्दधवलं तत्त्वं किलालं शुभं  
तत्पीयूषवकारबीजसहितं युक्तं सदा विष्णुना ।  
प्राणं तत्र विलीय पञ्चघटिकाश्चित्ताऽन्वितं धारयेद्-  
एषा दुःसहतापपापहरिणी स्यादाम्भसी धारणा ॥ ७२ ॥

athā''mbhasīdhāraṇāmudrākathanam |  
śaṅkhendupratimaṃ ca kundadhavalaṃ tattvaṃ kilālaṃ śubhaṃ  
tatpīyūṣavakārabījasahitaṃ yuktaṃ sadā viṣṇunā |  
prāṇaṃ tatra vilīya pañcaghaṭikāścittā'nvitaṃ dhārayed-  
eṣā duḥsahatāpapāpahariṇī syādāmbhasī dhāraṇā || 72||

<sup>13</sup> Это синоним притхиви-дхараны: adhas означает нижнюю область, низ, в данном случае – землю. Слово «партхиви/pārthivī» означает «связанная с землей, земляная».

### Описание амбхаси-дхарана-мудры (дхарана на таттву воды)

Таттва воды – благоприятная, сияющей белизной подобна цветку жасмина, раковине и Инду (Луне). Она связана с нектаром и биджей буквы *va* (*vaṃ*), всегда единая с Вишну.

Следует удерживать там сознание (читту) в течение 5 гхатик (2 часа), растворяя прану (соединенную с читтой). Это амбхаси-дхарана, которая может уничтожить невыносимую боль и грехи. (72)

अथाऽऽम्भसीधारणामुद्रायाः फलकथनम् ।  
आम्भसीं परमां मुद्रां यो जानाति स योगवित् ।  
जले च गभीरे घोरे मरणं तस्य नो भवेत् ॥ ७३ ॥

athā''mbhasīdhāraṇāmudrāyāḥ phalakathanam |  
āmbhasīṃ paramāṃ mudrāṃ yo jānāti sa yogavit |  
jale ca gabhīre ghore maraṇaṃ tasya no bhavet || 73||

### Описание результатов практики амбхаси-дхарана-мудры

Кто знает высшую амбхаси-мудру, тот становится сведущим в йоге. Он не погибнет в воде, даже в ужасных глубинах. (73)

इयं तु परमा मुद्रा गोपनीया प्रयत्नतः ।  
प्रकाशात्सिद्धिहानिः स्यात्सत्यं वच्मि च तत्त्वतः ॥ ७४ ॥

iyam tu paramā mudrā gopaniyā prayatnataḥ |  
prakāśātsiddhihāniḥ syātsatyam vacmi ca tattvataḥ || 74||

Истинно говорю – от разглашения этой великой мудры, тщательно хранимой в тайне, ее сила может быть утрачена. (74)

अथाऽऽग्नेयीधारणामुद्राकथनम् ।  
यत्राभिस्थितमिन्द्रगोपसदृशं बीजं त्रिकोणाऽन्वितं  
तत्त्वं तेजमयं प्रदीप्तमरुणं रुद्रेण यत्सिद्धिदम् ।  
प्राणं तत्र विलीय पञ्चघटिकाश्चित्ताऽन्वितं धारयेद्-  
एषा कालगभीरभीतिहरणी वैश्वानरी धारणा ॥ ७५ ॥

athā''gneyīdhāraṇāmudrākathanam |  
yannābhisthitamindragopasadrśaṃ bījaṃ trikoṇā'nvitaṃ  
tattvaṃ tejamayaṃ pradīptamaruṇaṃ rudreṇa yatsiddhidam |  
prāṇaṃ tatra vilīya pañcaghaṭikāścittā'nvitaṃ dhārayed-  
eṣā kālagabhīrabhītiharaṇī vaiśvānarī dhāraṇā || 75||

### Описание агнейи-дхарана-мудры (дхарана на таттву огня)

Таттва, состоящая из сияющего огня, как пламенное солнце, [цветом] подобна насекомому Индрагопа (т. е. красная), расположена в области пупка, связанная с триконой, биджей (*raṁ*) и Рудрой, дарующим сиддхи.

Следует удерживать там сознание (читту) в течение 5 гхатик (2 часа), растворяя прану (соединенную с читтой). Это вайшванари<sup>14</sup>-дхарана, уничтожающая сильный страх смерти. (75)

अथाऽऽग्नेयीधारणामुद्रायाः फलकथनम् ।  
प्रदीप्ते ज्वलिते वह्नौ यदि पतति साधकः ।  
एतन्मुद्राप्रसादेन स जीवति न मृत्युभाक् ॥ ७६ ॥

athā''gneyīdhāraṇāmudrāyāḥ phalakathanam |  
pradīpte jvalite vahnau yadi patati sādhaḥ |  
etanmudrāprasādena sa jīvati na mṛtyubhāk || 76||

### Описание результатов практики агнейи-дхарана-мудры

Если садхака упадет в пылающий жаром огонь, то при помощи этой мудры он останется живым и не погибнет. (76)

अथ वायवीधारणामुद्राकथनम् ।  
यद्भिन्नाऽञ्जनपुञ्जसंनिभमिदं धूम्राऽवभासं  
परं तत्त्वं सत्त्वमयं यकारसहितं यत्रेश्वरो देवता ।  
प्राणं तत्र विलीय पञ्चघटिकाश्चित्ताऽन्वितं धारयेद्-  
एषा खे गमनं करोति यमिनां स्याद्वायवी धारणा ॥ ७७ ॥

atha vāyavīdhāraṇāmudrākathanam |  
yadbhinnā'ñjanapuñjasambhāmidam dhūmrā'avabhāsam  
param tattvaṁ sattvamayaṁ yakārasahitaṁ yatreśvaro devatā |  
prāṇaṁ tatra vilīya pañcaghaṭikāścittā'nvitaṁ dhārayed-  
eṣā khe gamanaṁ karoti yamināṁ syādvāyavī dhāraṇā || 77||

### Описание вайяви-дхарана-мудры (дхарана на таттву воздуха)

Следующая таттва, наполненная саттвой, – дымчатого цвета, похожая на порошок сурьмы, с буквой *ya* (*yaṁ*) и Ишварой в качестве Божества.

Следует удерживать там сознание (читту) в течение 5 гхатик (2 часа), растворяя прану. Это вайяви-дхарана, дарующая способности перемещаться по воздуху. (77)

इयं तु परमा मुद्रा जरामृत्युविनाशिनी ।  
वायुना म्रियते नापि खे गतेश्च प्रदायिनी ॥ ७८ ॥

iyam tu paramā mudrā jarāmṛtyuvināśinī |  
vāyunā mriyate nāpi khe gateśca pradāyinī || 78||

<sup>14</sup> Вайшванара – одно из имен Агни.

Эта высшая мудра – разрушительница старения и смерти. Она дарует возможность перемещаться в пространстве, более того – [практикующий ее] не погибнет от воздуха. (78)

शठाय भक्तिहीनाय न देया यस्य कस्यचित् ।  
दत्ते च सिद्धिहानिः स्यात्सत्यं वच्मि च चण्ड ते ॥ ७९ ॥

śaṭhāya bhaktihīnāya na deyā yasya kasyacit |  
datte ca siddhiahāniḥ syātsatyam vacmi ca caṇḍa te || 79||

Истинно говорю тебе, Чанда, [эта мудра] не должна передаваться тем, кто лукав и лишен преданности. Переданная [таким людям], она может утратить свое совершенство. (79)

अथाऽऽकाशीधारणामुद्राकथनम् ।  
यत्सिन्धौ वरशुद्धवारिसदृशं व्योमं परं भासितं  
तत्त्वं देवसदाशिवेन सहितं बीजं हकाराऽन्वितम् ।  
प्राणं तत्र विलीय पञ्चघटिकाश्चित्ताऽन्वितं धारयेद्  
एषा मोक्षकवाटभेदनकरी कुर्यान्नभोधारणाम् ॥ ८० ॥

athā''kāśīdhāraṇāmudrākathanam |  
yatsindhau varaśuddhavārisadṛśam vyomaṁ paraṁ bhāsitaṁ  
tattvaṁ devasadāśivena sahitaṁ bījaṁ hakārā'nvitaṁ |  
prāṇaṁ tatra vilīya pañcaghaṭikāścittā'nvitaṁ dhārayed  
eṣā mokṣakavāṭabhedanakarī kuryānnabhodhāraṇām || 80||

#### Описание акаши-дхарана-мудры (дхарана на таттву пространства)

Сияющая таттва высшего пространства, цветом подобная чистой воде реки Синдху, связана с буквой *ha* (*haṁ*) и божеством Садашива.

Следует удерживать там сознание (читту) в течение 5 гхатик (2 часа), растворяя прану. Это набхо<sup>15</sup>-дхарана, открывающая дверь к освобождению. (80)

अथाऽऽकाशीधारणामुद्रायाः फलकथनम् ।  
आकाशीधारणां मुद्रां यो वेत्ति स च योगवित् ।  
न मृत्युर्जायते तस्य प्रलये नावसीदति ॥ ८१ ॥

athā''kāśīdhāraṇāmudrāyāḥ phalakathanam |  
ākāśīdhāraṇām mudrāṁ yo veti sa ca yogavit |  
na mṛtyurjāyate tasya pralaye nāvasīdati || 81||

<sup>15</sup> Набха – пространство, небо.

**Описание плодов [практики] акаши-дхарана-мудры**

Тот, кто познал акаши-дхарана-мудру – знает йогу. Для него нет смерти, и [даже] во время пралайи он не исчезает. (81)

अथाऽश्विनीमुद्राकथनम् ।

आकुञ्चयेद्गुदद्वारं प्रकाशयेत्पुनः पुनः ।

सा भवेदश्विनी मुद्रा शक्तिप्रबोधकारिणी ॥ ८२ ॥

athā'svinīmudrākathanam ।

ākuñcayedgudadvāraṃ prakāśayetpunaḥ punaḥ ।

sā bhavedaśvinī mudrā śaktiprabodhakāriṇī ॥ 82 ॥

**Описание ашвини-мудры**

Следует сокращать и расслаблять [мышцы] ануса (заднего прохода) снова и снова. Это – ашвини-мудра, пробуждающая Шакти. (82)

अथाऽश्विनीमुद्रायाः फलकथनम् ।

अश्विनी परमा मुद्रा गुह्यरोगविनाशिनी ।

बलपुष्टिकरी चैव अकालमरणं हरेत् ॥ ८३ ॥

athā'svinīmudrāyāḥ phalakathanam ।

aśvinī paramā mudrā guhyarogavināśinī ।

balapuṣṭikarī caiva akālamaraṇaṃ haret ॥ 83 ॥

**Описание результатов [практики] ашвини-мудры**

Ашвини – великая мудра, устраняющая болезни заднего прохода, дающая силу и здоровье, предохраняющая от преждевременной смерти. (83)

अथ पशिनीमुद्राकथनम् ।

कण्ठपृष्ठे क्षिपेत्पादौ पाशवद्दृढबन्धनम् ।

सैव पाशिनी मुद्रा शक्तिप्रबोधकारिणी ॥ ८४ ॥

atha paśinīmudrākathanam ।

kaṅṭhapṛṣṭhe kṣipetpādaū pāśavaddṛḍhabandhanam ।

saiva paśinī mudrā śaktiprabodhakāriṇī ॥ 84 ॥

**Описание пашини-мудры**

Следует поместить обе стопы за шею, плотно соединив их как петлю. Это пашини-мудра, пробуждающая Шакти. (84)

अथ पशिनीमुद्रायाः फलकथनम् ।

पाशिनी महती मुद्रा बलपुष्टिविधायिनी ।

साधनीया प्रयत्नेन साधकैः सिद्धिकाङ्क्षिभिः ॥ ८५ ॥



atha paśinīmudrāyāḥ phalakathanam ।  
pāśinī mahatī mudrā balapuṣṭividhāyinī ।  
sādhaniyā prayatnena sādhakaiḥ siddhikāṅkṣibhiḥ ॥ 85 ॥

**Описание результатов [практики] пашини-мудры**

Великая пашини-мудра дает силу и хорошее самочувствие. Садхаки, желающие [достичь] сиддхи, должны выполнять [ее] тщательно. (85)

अथ काकीमुद्राकथनम् ।  
काकचञ्चुवदास्येन पिबेद्वायुं शनैः शनैः ।  
काकी मुद्रा भवेदेषा सर्वरोगविनाशिनी ॥ ८६ ॥

atha kākīmudrākathanam ।  
kākacañcuvadāsyena pibedvāyum śanaiḥ śanaiḥ ।  
kākī mudrā bhavedeṣā sarvarogavināśinī ॥ 86 ॥

**Описание каки-мудры**

Следует медленно-медленно пить (вдыхать) воздух через рот, [сложенный] подобно вороньему клюву. Это каки-мудра, разрушающая все болезни. (86)

अथ काकीमुद्रायाः फलकथनम् ।  
काकीमुद्रा परा मुद्रा सर्वतन्त्रेषु गोपिता ।  
अस्याः प्रसादमात्रेण न रोगी काकवद्भवेत् ॥ ८७ ॥

atha kākīmudrāyāḥ phalakathanam ।  
kākīmudrā parā mudrā sarvatantreṣu gopitā ।  
asyāḥ prasādamātreṇa na rogī kākavadbhavet ॥ 87 ॥

**Описание результатов [практики] каки-мудры**

Великая каки-мудра хранится в тайне во всех Тантрах. Только по ее милости [садхака никогда] не болеет, подобно ворону. (87)

अथ मातङ्गिनीमुद्राकथनम् ।  
कण्ठमग्रे जले स्थित्वा नासाभ्यां जलमाहरेत् ।  
मुखान्निर्गमयेत्पश्चात्पुनर्वक्त्रेण चाहरेत् ॥ ८८ ॥

atha mātaṅginīmudrākathanam ।  
kaṇṭhamagne jale sthitvā nāsābhyāṃ jalamāharet ।  
mukhānnirgamayetpascātpunarvaktreṇa cāharet ॥ 88 ॥

### Описание матангини-мудры

Находясь по шею в воде, следует втянуть воду обеими ноздрями и выпустить через рот. Затем следует снова втянуть воду, [но теперь] ртом... (88)

नासाभ्यां रेचयेत्पश्चात्कुर्यादिवं पुनः पुनः ।  
मातङ्गिनी परा मुद्रा जरामृत्युविनाशिनी ॥ ८९ ॥

nāsābhyāṃ recayetpaścātkuryādevaṃ punaḥ punaḥ ।  
mātaṅginī parā mudrā jarāmṛtyuvināśinī ॥ 89 ॥

И выпустить через обе ноздри. Далее так следует делать снова и снова. [Это] высшая матангини-мудра, уничтожающая старость и смерть. (89)

अथ मातङ्गिनीमुद्रायाः फलकथनम् ।  
विरले निर्जने देशे स्थित्वा चैकाग्रमानसः ।  
कुर्यान्मातङ्गिनीं मुद्रां मातङ्ग इव जायते ॥ ९० ॥

atha mātaṅginīmudrāyāḥ phalakathanam ।  
virale nirjane deśe sthitvā caikāgramānasaḥ ।  
kuryānmātaṅginīm mudrāṃ mātaṅga iva jāyate ॥ 90 ॥

### Описание результатов [выполнения] матангини-мудры

Практикующий матангини-мудру в отдаленном безлюдном месте с однонаправленным умом, становится подобным слону (матанга). (90)

यत्र यत्र स्थितो योगी सुखमत्यन्तमश्नुते ।  
तस्मात्सर्वप्रयत्नेन साधयेन्मुद्रिकां पराम् ॥ ९१ ॥

yatra yatra sthito yogī sukhamatyantamaśnute ।  
tasmātsarvaprayatnena sādhayenmudrikāṃ parām ॥ 91 ॥

[Тогда] где бы йогин не находился, он испытывает бесконечное счастье. Следовательно, стоит практиковать эту высшую мудру со всем упорством. (91)

अथ भुजङ्गिनीमुद्राकथनम् ।  
वक्त्रं किञ्चित्सुप्रसार्य चानिलं गलया पिबेत् ।  
सा भवेद्भुजङ्गी मुद्रा जरामृत्युविनाशिनी ॥ ९२ ॥

atha bhujāṅginīmudrākathanam ।  
vaktraṃ kiñcitsuprasārya cānilaṃ galayā pibet ।  
sā bhavedbhujāṅgī mudrā jarāmṛtyuvināśinī ॥ 92 ॥

**Описание бхуджангини-мудры**

Немного открыв рот (и слегка вытянув его вперед), следует пить воздух через горло. Это бхуджангини-мудра, уничтожающая старость и смерть. (92)

अथ भुजङ्गिनीमुद्रायाः फलकथनम् ।  
यावच्च उदरे रोगा अजीर्णादि विशेषतः ।  
तत्सर्वं नाशयेदाशु यत्र मुद्रा भुजङ्गिनी ॥ ९३ ॥

atha bhujāṅginīmudrāyāḥ phalakathanam ।  
yāvacca udare rogā ajīrṇādi viśeṣataḥ ।  
tatsarvaṃ nāśayedāśu yatra mudrā bhujāṅginī ॥ 93 ॥

**Описание результатов [выполнения] бхуджангини-мудры**

Какие бы ни были болезни живота, особенно несварение, – они все быстро уничтожаются бхуджангини-мудрой. (93)

अथ मुद्राणां फलकथनम् ।  
इदं तु मुद्रापटलं कथितं चण्ड ते शुभम् ।  
वल्लभं सर्वसिद्धानां जरामरणनाशनम् ॥ ९४ ॥

atha mudrāṅām phalakathanam ।  
idaṃ tu mudrāpaṭalaṃ kathitaṃ caṇḍa te śubham ।  
vallabhaṃ sarvasiddhānāṃ jarāmaraṇanāśanam ॥ 94 ॥

**Описание результатов [выполнения] мудр**

О Чанда, таким образом тебе объяснена прекрасная глава о мудрах. Они желанны всеми сиддхами, разрушают старость и смерть. (94)

शठाय भक्तिहीनाय न देयं यस्य कस्यचित् ।  
गोपनीयं प्रयत्नेन दुर्लभं मरुतामपि ॥ ९५ ॥

śaṭhāya bhaktihīnāya na deyaṃ yasya kasyacit ।  
gopaṇīyaṃ prayatnena durlabhaṃ marutāmapī ॥ 95 ॥

Не стоит давать [это знание] людям лживым и лишенным преданности. Его следует хранить в строгом секрете, ибо оно труднодостижимо даже для богов. (95)

ऋजवे शान्तचित्ताय गुरुभक्तिपराय च ।  
कुलीनाय प्रदातव्यं भोगमुक्तिप्रदायकम् ॥ ९६ ॥

rjave śāntacittāya gurubhaktiparāya ca ।  
kulīnāya pradātavyaṃ bhogamuktīpradāyakam ॥ 96 ॥

Оно должно быть передано [тому, кто обладает] искренностью, спокойным сознанием, полностью предан Гуру и происходит из хорошей семьи. [Тогда знание мудр] дарует наслаждение и освобождение. (96)

मुद्राणां पटलं ह्येतत्सर्वव्याधिविनाशनम् ।  
नित्यमभ्यासशीलस्य जठराग्निविवर्धनम् ॥ ९७ ॥

mudrāṇāṃ paṭalaṃ hyetatsarvavyādhivināśanam ।  
nityamabhyāsaśīlasya jaṭharāgnivivardhanam ॥ 97 ॥

Эти мудры действительно разрушают все болезни. У имеющего привычку постоянно практиковать [их] возрастает пищеварительный огонь. (97)

न तस्य जायते मृत्युर्नास्य जरादिकं तथा ।  
नाग्निजलभयं तस्य वायोरपि कुतो भयम् ॥ ९८ ॥

na tasya jāyate mṛtyurnāsya jarādikaṃ tathā ।  
nāgnijalabhayaṃ tasya vāyorapi kuto bhayam ॥ 98 ॥

К нему не придет ни старость, ни смерть и т. д. У него не возникнет страха огня, воды и даже воздуха. (98)

कासः श्वासः प्लीहा कुष्ठं श्लेष्मरोगाश्च विंशतिः ।  
मुद्राणां साधनाच्चैव विनश्यन्ति न संशयः ॥ ९९ ॥

kāsaḥ śvāsaḥ plīhā kuṣṭhaṃ śleṣmarogāśca viṃśatiḥ ।  
mudrāṇāṃ sādhanāccaiva vinaśyanti na saṃśayaḥ ॥ 99 ॥

Кашель, астма (тяжелое дыхание), проказа, болезнь селезенки и 20 заболеваний слизи действительно устраняются практикой мудр, без сомнения. (99)

बहुना किमिहोक्तेन सारं वच्मि च चण्ड ते ।  
नास्ति मुद्रासमं किञ्चित्सिद्धिदं क्षितिमण्डले ॥ १०० ॥

bahunā kimihoktena sāraṃ vacmi ca caṇḍa te ।  
nāsti mudrāsamaṃ kiñcitsiddhidaṃ kṣitimaṇḍale ॥ 100 ॥

О Чанда, что еще я могу сказать тебе сущностного более того, что уже сказано здесь? Не существует на этой земле ничего подобного мудрам, что давало бы [такое] совершенство. (100)

इति श्रीघेरण्डसंहितायां घेरण्डचण्डकापालिसंवादे  
घटस्थयोगप्रकरणे मुद्राप्रयोगो नाम तृतीयोपदेशः ॐ ॥

iti śrīgheraṇḍasaṃhitāyāṃ gheraṇḍacaṇḍakāpāliśaṃvāde  
ghaṭasthayaogaprakaraṇe mudrāprayogo nāma tṛtīyopadeśaḥ om ॥

Такова третья упадеша Шри Гхеранда Самхиты, рассказанная Гхерандой Чанда Капали и посвященная практике мудр в Гхатастха-йоге. Ом.

**प्रत्याहारप्रयोगो नाम चतुर्थोपदेशः**  
pratyāhāraprayogo nāma caturthopadeśaḥ

**Четвертая упадеша.  
Практика пратьяхары**

घेरण्ड उवाच ।

अथाऽतः संप्रवक्ष्यामि प्रत्याहारमनुत्तमम् ।  
यस्य विज्ञानमात्रेण कामादिरिपुनाशनम् ॥ १ ॥

gheraṇḍa uvāca |  
athā'taḥ saṁpravakṣyāmi pratyāhāramanuttamam |  
yasya vijñānamātreṇa kāmādiripunāśanam || 1||

Гхеранда сказал:

Теперь я поведаю о несравненной пратьяхаре, по мере познания которой разрушаются враги [йогической практики], начиная с вожделения (кама) и так далее. (1)

यतो यतो निश्चरति मनश्चञ्चलमस्थिरम् ।  
ततस्ततो नियम्यैतदात्मन्येव वशं नयेत् ॥ २ ॥

yato yato niścarati manaścañcalamasthiram |  
tatastato niyamyaitadātmanyeva vaśaṁ nayet || 2||

Как только проявляются колебания и неустойчивость ума, тогда, сдерживая это [блуждание ума], следует привести его во власть Атмана (своего истинного Я). (2)

यत्र यत्र गता दृष्टिर्मनस्तत्र प्रगच्छति ।  
ततः प्रत्याहरेदेतदात्मन्येव वशं नयेत् ॥ ३ ॥

yatra yatra gatā dr̥ṣṭirmanastatra pragacchati |  
tataḥ pratyāharedetadātmanyeva vaśaṁ nayet || 3||

Куда падает взгляд, туда и устремляется ум. Поэтому следует вобрать [чувства] внутрь, приведя таким образом его (ум) под контроль Атмана. (3)

पुरस्कारं तिरस्कारं सुश्राव्यं दुःश्रुतं तथा ।  
मनस्तस्मान्नियम्यैतदात्मन्येव वशं नयेत् ॥ ४ ॥

puraskāraṃ tiraskāraṃ suśrāvyaṃ duḥśrutaṃ tathā |  
manastasmānniyamyaitadātmanyeva vaśaṃ nayet || 4||

Будучи почитаемым или порицаемым, слыша благое или дурное, необходимо, удерживая ум от следования [услышанному], привести его во власть Атмана. (4)

शीतं वाऽपि तथा चोष्णं यन्मनःस्पर्शयोगतः ।  
तस्मात्प्रत्याहरेदेतदात्मन्येव वशं नयेत् ॥ ५॥

śītaṃ vā'pi tathā coṣṇaṃ yanmanaḥsparśayogataḥ |  
tasmātpratyāharedetadātmanyeva vaśaṃ nayet || 5||

Когда холод или жар посредством ощущения (спарша) [овладевают] умом, тогда следует уводить [ум] от этого внутрь, во власть Атмана. (5)

मधुराम्लकतिक्तादिरसं गतं यदा मनः ।  
तस्मात्प्रत्याहरेदेतदात्मन्येव वशं नयेत् ॥ ६॥

madhurāmlakatiktādirasaṃ gataṃ yadā manaḥ |  
tasmātpratyāharedetadātmanyeva vaśaṃ nayet || 6||

Когда ум увлечен сладким, кислым, горьким или другим вкусом, тогда следует уводить [ум] от этого внутрь, во власть Атмана. (6)

सुगन्धे वाऽपि दुर्गन्धे घ्राणेषु जायते मनः ।  
तस्मात्प्रत्याहरेदेतदात्मन्येव वशं नयेत् ॥ ७॥

sugandhe vā'pi durgandhe ghrāṇeṣu jāyate manaḥ |  
tasmātpratyāharedetadātmanyeva vaśaṃ nayet || 7||

Воспринимаются ли умом приятные ароматы или же зловоние, следует увести [ум] от этого внутрь, во власть Атмана. (7)

शब्दादिष्वनुरक्तानि निगृह्याक्षाणि योगवित् ।  
कुर्याच्चित्तानुचारीणि प्रत्याहारपरायणः ॥ ८॥

śabdādiṣvanuraktāni nigṛhyākṣāṇi yogavit |  
kuryāccittānucārīṇi pratyāhāraparāyaṇaḥ || 8||

[Когда] чувственное восприятие удерживается в плену звуков и прочего, [тогда] мудрому йогину следует устремить читту в прибежище пратьяхары. (8)

वश्यता परमा तेन जायतेऽतिचलात्मनाम् ।  
इन्द्रियाणामवश्यैस्तैर्न योगी योगसाधकः ॥ ९ ॥

vaśyatā paramā tena jāyate'ticalātmanām |  
indriyāṇāmavaśyaistairna yogī yogasādhakaḥ || 9||

Таким образом, не [оставив] индрии непокоренными и приведя их во власть Высшего, которое запредельно беспокойствам ума (и дыхания), йогин [может считаться] практикующим йогу. (9)

प्राणायामैर्दहेद्दोषान्धारणाभिश्च किल्बिषम् ।  
प्रत्याहारेण विषयान्ध्यानेनानीश्वराङ्गुणान् ॥ १० ॥

prāṇāyāmairdaheddoṣāndhāraṇābhiśca kilbiṣam |  
pratyāhāreṇa viṣayāndhyānenānīśvarāṅguṇān || 10||

Посредством пранаям следует сжечь доши (загрязнения, болезни), а дхараной – грехи, посредством пратьяхары [отринуть] объекты чувств, а через практику дхьяны выйти из-под влияния гун. (10)

यथा पर्वतधातूनां दोषा दहन्ति धाम्यताम् ।  
तथेन्द्रियकृता दोषा दहन्ते प्राणनिग्रहात् ॥ ११ ॥

yathā parvatadhātūnāṃ doṣā dahyanti dhāmyatām |  
tathendriyakṛtā doṣā dahyante prāṇanigrahāt || 11||

Когда недостатки (доши) в семи дхату сгорают, будучи превращенными в пепел, тогда сдерживанием праны [также] сжигаются загрязнения в индриях. (11)

समः समासनो भूत्वा संहृत्य चरणवुभौ ।  
संवृतास्यस्तथैवोरू सम्यग्विष्टभ्य चाग्रतः ॥ १२ ॥

samaḥ samāsano bhūtvā saṃhṛtya caraṇāvubhau |  
saṃvṛtāsyastathaivorū samyagviṣṭabhya cāgrataḥ || 12||

पार्श्विभ्यां लिङ्गवृषणावस्पृशन्प्रयतः स्थितः ।  
किञ्चिदुन्नामितशिरा दन्तैर्दन्तान्न संस्पृशेत् ।  
संपश्यन्नासिकाग्रं स्वं दिशश्चानवलोकयन् ॥ १३ ॥

pārṣṇibhyāṃ liṅgavṛṣṇāvaspṛśanprayataḥ sthitaḥ |  
kiñcidunnāmitaśirā dantairdantānna saṃspṛśet |  
saṃpaśyannāsikāgraṃ svaṃ diśaścānavalokayan || 13||



Находясь в любой асане в спокойном состоянии с уведенными внутрь стопами, закрытым ртом и хорошо зафиксированными бедрами впереди, следует расположить обе пятки так, чтобы они не соприкасались с членом и яичками, голову немного поднять, зубы не касаются зубов. [В этом положении] должно созерцать кончик носа, не смотря на пространство перед собой. (12–13)

**रजसा तमसो वृत्तिं सत्त्वेन रजसस्तथा ।  
संछाद्य निर्मले सत्त्वे स्थितो युञ्जीत योगवित् ॥ १४ ॥**

rajasā tamaso vṛttiṃ sattvena rajasastathā |  
saṃchādyā nirmale sattve sthito yuñjīta yogavit || 14||

Переходя от тамаса к раджасу, и таким же образом от раджаса к саттве, практикующий мудрый йогин обретает прибежище в чистой саттве. (14)

**इन्द्रियाणीन्द्रियार्थेभ्यः प्राणादीन्मन एव च ।  
निगृह्य समवायेन प्रत्याहारमुपक्रमेत् ॥ १५ ॥**

indriyāṇīndriyārthebhyaḥ prāṇādīnmana eva ca |  
nigṛhya samavāyena pratyāhāramupakramet || 15||

Следует практиковать пратьяхару посредством совокупного сдерживания (отвлечения) индрий, ума и праны от объектов чувств. (15)

**यस्तु प्रत्याहरेत्कामान्सर्वाङ्गानीव कच्छपः ।  
सदात्मरतिरेकस्थः पश्यत्यात्मानमात्मनि ॥ १६ ॥**

yastu pratyāharetkā mānsarvāṅgānīva kacchapaḥ |  
sadātmaratirekasthaḥ paśyatyātmānamātmani || 16||

Тот, кто подобно черепахе, [вбирающей в себя] все конечности, втягивает внутрь стремления [к познанию чувственных объектов], всегда пребывая в единстве и наслаждении собственной природой, созерцает Атман в Атмане. (16)

**स बाह्याभ्यन्तरं शौचं निष्पाद्याकण्ठनाभितः ।  
पूरयित्वा बुधो देहं प्रत्याहारमुपक्रमेत् ॥ १७ ॥**

sa bāhyābhyantaraṃ śaucaṃ niṣpādyākāṅṭhanābhitaḥ |  
pūrayitvā budho dehaṃ pratyāhāramupakramet || 17||

Он должен практиковать пратьяхару, наполняя разум и тело от пупка до шеи, чтобы достигнуть внутренней и внешней чистоты. (17)

तथा वै योगयुक्तस्य योगिनो नियतात्मनः ।  
सर्वे दोषाः प्रणश्यन्ति स्वस्थश्चैवोपजायते ॥ १८ ॥

tathā vai yogayuktasya yogino niyatātmanah |  
sarve doṣāḥ praṇaśyanti svasthaścaivopajāyate || 18||

Таким образом у погруженного в йогу йогина благодаря самоконтролю исчезают все загрязнения (доши), и он становится здоровым<sup>16</sup>. (18)

इति श्रीघेरण्डसंहितायां घेरण्डचण्डसंवादे घटस्थयोगे  
प्रत्याहारप्रयोगो नाम चतुर्थोपदेशः ॐ ॥

iti śrīgheraṇḍasaṃhitāyāṃ gheraṇḍacaṇḍasaṃvāde ghaṭasthayoge  
pratyāhāraprayogo nāma caturthopadeśaḥ om ||

Такова четвертая упадеша Шри Гхеранда Самхиты в беседе Гхеранды и Чанды, называемая «Практика пратьяхары в Гхатастха-йоге». Ом.

---

<sup>16</sup> Svastha – свое естественное гармоничное состояние, здоровье в широком смысле.

**प्राणायामप्रयोगो नाम पञ्चमोपदेशः**  
prāṇāyāmaprayogo nāma pañcamopadeśaḥ

**Пятая упадеша.  
Практика пранаямы**

घेरण्ड उवाच ।

अथाऽतः संप्रवक्ष्यामि प्राणायामस्य यद्विधिम् ।  
यस्य साधनमात्रेण देवतुल्यो भवेन्नरः ॥ १ ॥

gheraṇḍa uvāca |  
athā'taḥ saṃpravakṣyāmi prāṇāyāmasya yadvidhim |  
yasya sādhanamātreṇa devatulyo bhavennaraḥ || 1||

Гхеранда сказал:

Теперь я разъясню правила пранаямы. Практикуя лишь ее одну, человек становится равным богам. (1)

आदौ स्थानं तथा कालं मिताऽहारं तथापरम् ।  
नाडीशुद्धिं ततः पश्चात्प्राणायामं च साधयेत् ॥ २ ॥

ādau sthānaṃ tathā kālaṃ mitā'hāraṃ tathāparam |  
nāḍīśuddhiṃ tataḥ paścātpṛāṇāyāmaṃ ca sādhayet || 2||

Прежде всего [для практики пранаямы важны подходящие] место и время, а также умеренное питание, и, наконец, нади-шуддхи (очищение нади). После этого следует практиковать пранаяму. (2)

अथ स्थाननिर्णयः ।

दूरदेशे तथाऽरण्ये राजधान्यां जनान्तिके ।  
योगारम्भं न कुर्वीत कृतश्चेत्सिद्धिहा भवेत् ॥ ३ ॥

atha sthānanirṇayaḥ |  
dūradeśe tathā'raṇye rājadhānyāṃ janāntike |  
yogārambhaṃ na kurvīta kṛtaścetsiddhihā bhavet || 3||

**Описание места [для практики]**

Не следует начинать [практику] йоги в отдаленной местности, в лесу, в большом городе (столице) или в людном месте. Если [йогин] сделает [так], то не достигнет успеха. (3)

अविश्वासं दूरदेशे अरण्ये रक्षिवर्जितम् ।  
लोकारण्ये प्रकाशश्च तस्मात्त्वीणि विवर्जयेत् ॥ ४ ॥

aviśvāsaṃ dūradeśe araṇye rakṣivarjitam |  
lokāraṇye prakāśaśca tasmātrīṇi vivarjayet || 4||

В отдаленной местности [йогин может вызвать] недоверие, в лесу [он] лишен защиты [от диких зверей], а среди людей – [слишком] заметен, поэтому эти три [места] должны быть отброшены. (4)

सुदेशे धार्मिके राज्ये सुभिक्षे निरुपद्रवे ।  
तत्रैकं कुटिरं कृत्वा प्राचीरैः परिवेष्टितम् ॥ ५ ॥

sudeśe dhārmike rājye subhikṣe nirupadrave |  
tatraikaṃ kuṭiraṃ kṛtvā prācīraiḥ pariveṣṭitam || 5||

В благом и безопасном месте со справедливым правителем, где изобилие пищи (и легко получить подаяние), следует построить хижину, окружив ее изгородью. (5)

वापीकूपतडागं च प्राचीरमध्यवर्ति च ।  
नात्युच्चं नातिनिम्नं च कुटिरं कीटवर्जितम् ॥ ६ ॥

vāpīkūpataḍāgaṃ ca prācīramadhyavarti ca |  
nātyuccaṃ nātinimnaṃ ca kuṭiraṃ kīṭavarjitam || 6||

Внутри изгороди должен быть колодец, пруд или резервуар для воды. Хижина не должна располагаться на возвышенности или в низине, и там не должно быть насекомых. (6)

सम्यग्गोमयलिप्तं च कुटिरं तत्र निर्मितम् ।  
एवं स्थाने हि गुप्ते च प्राणायामं समभ्यसेत् ॥ ७ ॥

samyaggomayaliptaṃ ca kuṭiraṃ tatra nirmitam |  
evaṃ sthāne hi gupte ca prāṇāyāmaṃ samabhyaset || 7||

Построенная таким образом хижина должна быть хорошо обмазана коровьим навозом. В таком укромном месте следует практиковать пранаяму. (7)

अथ कालनिर्णयः ।  
हेमन्ते शिशिरे ग्रीष्मे वर्षायां च ऋतौ तथा ।  
योगारम्भं न कुर्वीत कृते योगो हि रोगदः ॥ ८ ॥

atha kālanirṇayaḥ |  
hemante śiśire grīṣme varṣāyāṃ ca ṛtau tathā |  
yogārambhaṃ na kurvīta kṛte yogo hi rogadaḥ || 8||

### Описание времени [практики]

Практику йоги не стоит начинать в сезоны хеманта, шишира, гришма, варша<sup>17</sup>. Начатая [в это время] практика, несомненно, приведет к болезни. (8)

वसन्ते शरदि प्रोक्तं योगारम्भं समाचरेत् ।  
तथा योगी भवेत्सिद्धो रोगान्मुक्तो भवेद्ध्रुवम् ॥ ९ ॥

vasante śaradi proktaṃ yogārambhaṃ samācaret |  
tathā yogī bhavetsiddho rogānmukto bhaveddhruvam || 9||

Сказано, что практику йоги следует начинать в сезоны васанта и шарада<sup>18</sup>. Тогда йогин станет совершенным (сиддхой) и непременно обретет освобождение от всех болезней. (9)

चैत्रादिफाल्गुनान्ते च माघादिफाल्गुनान्तिके ।  
द्वौ द्वौ मासावृतुभागावनुभावश्चतुश्चतुः ॥ १० ॥

caitrādiphālgunānte ca māghādiphālgunāntike |  
dvau dvau māsāvṛtubhāgāvanubhāvaścaturcatuḥ || 10||

Начиная с [месяца] чаитра<sup>19</sup> и заканчивая [месяцем] пхалгуна<sup>20</sup>, [год содержит в себе шесть] сезонов по два месяца в каждом. [Однако] воздействие [каждого сезона] длится четыре месяца, [и в этом случае отсчет] начинается с магхи<sup>21</sup> и заканчивается пхалгунной. (10)

वसन्तश्चैत्रवैशाखौ ज्येष्ठाषाढौ च ग्रीष्मकौ ।  
वर्षा श्रावणभाद्राभ्यां शरदाश्विनकार्तिकौ ।  
मार्गपौषौ च हेमन्तः शिशिरो माघफाल्गुनौ ॥ ११ ॥

<sup>17</sup> Хеманта — «холод», ранняя зима, примерно соответствует периоду с середины ноября по середину января.

Шишира — «иней», поздняя зима, примерно соответствует периоду с середины января по середину марта.

Гришма — «жара», лето, примерно соответствует периоду с середины мая по середину июля.

Варша — «дождь», сезон муссонов, примерно соответствует периоду с середины июля по середину сентября.

<sup>18</sup> Васанта — «бриллиант», весна, примерно соответствует периоду с середины марта по середину мая.

Шарада — «облако», осень, примерно соответствует периоду с середины сентября по середину ноября.

<sup>19</sup> Чаитра — примерно с середины марта до середины апреля. С новолуния в месяце чаитра начинается индийский новый год.

<sup>20</sup> Пхалгуна — предшествует месяцу чаитра, примерно с середины февраля по середину марта.

<sup>21</sup> Магха — предшествует месяцу пхалгуна, примерно с середины января по середину февраля.

vasantaścaitravaiśākhau jyeṣṭhāṣāḍhau ca grīṣmakau |  
varṣā śrāvaṇabhādrābhyaṃ śaradāśvinakārtikau |  
mārgapauṣau ca hemantaḥ śiśiro māghaphālgunau || 11||

[Сезон] васанта [включает в себя месяцы] чаитра и вайшакха. Джйештха и ашадха [составляют сезон] гришма. [Сезон] варша [включает в себя месяцы] шравана и бхадра(-пада). [Сезон] шарада – ашвину и картику. [Месяцы] марга(-ширша) и пауша [образуют сезон] хеманта. [Сезон] шарада [состоит из] магхи и пхалгуны. (11)

अनुभावं प्रवक्ष्यामि ऋतूनां च यथोदितम् ।  
माघादिमाधवान्तेषु वसन्तानुभवं विदुः ॥ १२ ॥

anubhāvaṃ pravakṣyāmi ṛtūnāṃ ca yathoditam |  
māghādīmādhavānteṣu vasantānubhavaṃ viduḥ || 12||

[Теперь] я опишу воздействие сезонов, которое шире [чем два месяца]. Влияние васанты (весны) [простирается] от магхи до мадхавы<sup>22</sup>. (12)

चैत्रादि चाषाढान्तं च निदाघानुभवं विदुः ।  
आषाढादि चाश्विनान्तं प्रावृषानुभवं विदुः ॥ १३ ॥

caitrādi cāṣāḍhāntaṃ ca nidāghānubhavaṃ viduḥ |  
āṣāḍhādi cāśvināntaṃ prāvṛṣānubhavaṃ viduḥ || 13||

От чаитры до ашадхи<sup>23</sup> ощущается как жаркий сезон, лето. От ашадхи до ашвины<sup>24</sup> воспринимается как сезон дождей. (13)

भाद्रादिमार्गशीर्षान्तं शरदोऽनुभवं विदुः ।  
कार्तिकादिमाघमासान्तं हेमन्तानुभवं विदुः ।  
मार्गादिचतुरो मासाञ्जिशिरानुभवं विदुः ॥ १४ ॥

bhādrādīmārgaśīrṣāntaṃ śarado'nubhavaṃ viduḥ |  
kārtikādīmāghamāsāntaṃ hemantānubhavaṃ viduḥ |  
mārgādicaturō māsāñjīśīrānubhavaṃ viduḥ || 14||

<sup>22</sup> 4 месяца: магха, пхалгуна, чаитра и мадхава (где мадхава – это второе название месяца вайшакха).

<sup>23</sup> 4 месяца: чаитра, вайшакха, джйештха и ашадха.

<sup>24</sup> 4 месяца: ашадха, шравана, бхадрапада и ашвина.

Влияние шарады (осень) [длится] от бхадра(пады) до маргаширши<sup>25</sup>. От картики до месяца магха<sup>26</sup> ощущается хеманта (ранняя зима). И на четыре месяца от марга(ширши)<sup>27</sup> простирается влияние шиширы (поздняя зима). (14)

वसन्ते वापि शरदि योगारम्भं समाचरेत् ।  
तदा योगी भवेत्सिद्धो विनाऽऽयासेन कथ्यते ॥ १५ ॥

vasante vāpi śaradi yogārambham samācaret |  
tadā yogī bhavetsiddho vinā''yāseṇa kathyate || 15||

Практику йоги следует начинать в васанту или же в шараду. Говорится, что тогда йогин достигает успеха без труда. (15)

अथ मिताहारः ।  
मिताहारं विना यस्तु योगारम्भं तु कारयेत् ।  
नानारोगो भवेत्तस्य किञ्चिद्योगो न सिध्यति ॥ १६ ॥

atha mitāhārah |  
mitāhāraṃ vinā yastu yogārambham tu kārayet |  
nānārogo bhavettasya kiñcidyogo na sidhyati || 16||

#### Правила питания

Кто приступает к практике йоги без умеренности в питании, тот навлекает на себя различные болезни и [в результате] не достигает какого-либо успеха в йоге. (16)

शाल्यन्नं यवपिष्टं वा गोधूमपिष्टकं तथा ।  
मुद्गं माषचणकादि शुभ्रं च तुषवर्जितम् ॥ १७ ॥

śālyannaṃ yavapiṣṭaṃ vā godhūmapiṣṭakaṃ tathā |  
mudgaṃ māṣacaṇakādi śubhraṃ ca tuṣavarjitam || 17||

Пища из риса, ячменной или пшеничной муки, а также черных или зеленых бобов маша<sup>28</sup> и нута, которые должны быть хорошего качества и очищены от оболочки, (17)

पटोलं पनसं मानं कक्कोलं च शुकाशकम् ।  
द्राढिकां कर्कटीं रम्भां डुम्बरीं कण्टकण्टकम् ॥ १८ ॥

paṭolaṃ panasam mānaṃ kakkolaṃ ca śukāśakam |  
drāḍhikāṃ karkaṭīṃ rambhāṃ ḍumbarīṃ kaṇṭakaṇṭakam || 18||

<sup>25</sup> 4 месяца: бхадрапада, ашвина, картика и маргаширша.

<sup>26</sup> 4 месяца: картика, маргаширша, пауша, магха.

<sup>27</sup> 4 месяца: маргаширша, пауша, магха, пхалгуна.

<sup>28</sup> Phaseolus Mungo и Phaseolus Radiatus.

Патола<sup>29</sup>, плоды хлебного дерева, [стебли и листья] маны<sup>30</sup>, каккола (вид ягод), зизифус (китайский финик), драдхика<sup>31</sup>, каркати<sup>32</sup>, бананы, инжир и kaṇṭakaṇṭaka<sup>33</sup>, (18)

**आमरम्भां बालरम्भां रम्भादण्डं च मूलकम् ।  
वार्ताकीं मूलकमृद्धिं योगी भक्षणमाचरेत् ॥ १९ ॥**

āmarambhāṃ bālarambhāṃ rambhādaṇḍaṃ ca mūlakam |  
vārtākīṃ mūlakamṛddhiṃ yogī bhakṣaṇamācaret || 19||

Незрелые бананы<sup>34</sup>, маленькие бананы, банановые стебли и корни, а также баклажан и корни растения риддхи. [Перечисленную] пищу йогину следует употреблять. (19)

**बालशाकं कालशाकं तथा पटोलपत्रकम् ।  
पञ्चशाकं प्रशंसीयाद्वास्तूकं हिलमोचिकाम् ॥ २० ॥**

bālaśākaṃ kālaśākaṃ tathā paṭolapatrakam |  
pañcaśākaṃ praśaṃsīyādvāstūkaṃ hīlamocikām || 20||

Также одобряются пять видов овощей: молодые зеленые овощи, темные овощи, листья патолы, вастука<sup>35</sup> и хиламочика<sup>36</sup>. (20)

**शुद्धं सुमधुरं स्निग्धमुदरार्धविवर्जितम् ।  
भुज्यते सुरसं प्रीत्या मिताहारमिमं विदुः ॥ २१ ॥**

śuddhaṃ sumadhuraṃ snigdhamudarārdhavivarjitam |  
bhujyate surasaṃ prītyā mitāhāramimaṃ viduḥ || 21||

[Следует] употреблять вкусную (сочную) и приятную на вкус пищу. [Пища] чистая, сладкая и маслянистая [должна] наполнять желудок наполовину. Это мудрыми [называется] митахарой. (21)

---

<sup>29</sup> Разновидность небольшого огурца.

<sup>30</sup> Arum Indicum

<sup>31</sup> Bonducella Guilandina.

<sup>32</sup> Cucumis Utilissimus.

<sup>33</sup> Точного перевода нет, возможно, указывает на растения семейства пасленовые. Кроме того, термин kaṇṭa(ka), означающий «шип, колючка», как часть составного слова встречается в названии многих растений.

<sup>34</sup> В этой шлоке речь идет о бананах вида плантан (rambhā, Musa Sapientum), которые часто используются в пищу после термической обработки. Здесь же предписывается употреблять сырыми либо незрелыми (āma).

<sup>35</sup> Chenopodium Album, марь белая.

<sup>36</sup> Enhydra Hingcha, Buffalo spinach.



अन्नेन पूरयेदर्धं तोयेन तु तृतीयकम् ।  
उदरस्य तुरीयांशं संरक्षेद्वायुचारणे ॥ २२ ॥

annena pūrayedardham toyena tu tṛtīyakam |  
udarasya turīyāṁśam saṁrakṣedvāyucāraṇe || 22||

Желудок следует наполнить наполовину едой, еще треть – водой, а оставшуюся часть следует оставить [пустой] для движения воздуха. (22)

कट्वम्लं लवणं तिक्तं भृष्टं च दधि तक्रकम् ।  
शाकोत्कटं तथा मद्यं तालं च पनसं तथा ॥ २३ ॥

kaṭvamlam lavaṇam tiktam bhrṣṭam ca dadhi takrakam |  
śākotkaṭam tathā madyam tālam ca panasam tathā || 23||

В начале практики следует избегать острой, кислой, соленой, горькой и жареной [пищи], простокваши, разбавленной водой пахты, переедания овощей, а также спиртных напитков из пальмиры и хлебного дерева. (23)

कुलत्थं मसूरं पाण्डुं कूष्माण्डं शाकदण्डकम् ।  
तुम्बीकोलकपित्थं च कण्टबिल्वं पलाशकम् ॥ २४ ॥

kulattham masūram pāṇḍum kūṣmāṇḍam śākadaṇḍakam |  
tumbīkolakapittham ca kaṇṭabilvam palāśakam || 24||

[Также следует избегать употребления] бобов кулаттха<sup>37</sup>, чечевицы, трихозанта, кушманды<sup>38</sup>, овощных стеблей, тумби<sup>39</sup>, ягод ююбы (китайского финика), капиттхи<sup>40</sup>, [плодов] бильвы и палаши. (24)

कदम्बं जम्बीरं बिम्बं लकुचं लशुनं विषम् ।  
कामरङ्गं पियालं च हिङ्गुशाल्मलिकेमुकम् ॥ २५ ॥

kadambaṁ jambīraṁ bimbaṁ lakucaṁ laśunaṁ viṣam |  
kāmaraṅgaṁ piyālam ca hiṅguśālmalikemukam || 25||

<sup>37</sup> Macrotyloma uniflorum.

<sup>38</sup> Тыквы Beninkasa cerifera.

<sup>39</sup> Тыквы Lagenaria vulgaris.

<sup>40</sup> Слоновые яблоки, Feronia Elephantum.

[А также] куркуму, лимон, бимбу<sup>41</sup>, лакучу<sup>42</sup>, чеснок, [плоды] дерева Атис<sup>43</sup>, карамболу<sup>44</sup>, [плоды] дерева пиял<sup>45</sup>, а также асафетиду, [листья] шалмали<sup>46</sup> и кемуку<sup>47</sup>. (25)

योगारम्भे वर्जयेच्च पथस्त्रीवह्निसेवनम् ॥ २६ ॥

yogārambhe varjayecca pathastrīvahnisevanam || 26||

А также йогину следует избегать длительных путешествий, присутствия женщин и огня. (26)

नवनीतं घृतं क्षीरं गुडं शर्करादि चैक्षवम् ।  
पक्वरम्भां नारिकेलं दाडिम्बमशिकासवम् ।  
द्राक्षां तु लवणीं धात्रीं रसमम्लविवर्जितम् ॥ २७ ॥

navanītaṃ ghr̥taṃ kṣīraṃ guḍaṃ śarkarādi caikṣavam |  
pakvarambhāṃ nārikelaṃ dāḍimbamaśivāsavam |  
drākṣāṃ tu lavanīṃ dhātrīṃ rasamamlavivarjitam || 27||

Свежее (сливочное) масло, гхи, молоко, тростниковая патока и сахар, спелые бананы<sup>48</sup>, кокосы, гранаты [можно употреблять], но следует избегать<sup>49</sup> (спиртных, забродивших) напитков из винограда, кремовых яблок<sup>50</sup>, амлы<sup>51</sup> и кислых соков. (27)

एलाजातिलवङ्गं च पौरुषं जम्बुजाम्बलम् ।  
हरीतकीं खर्जूरं च योगी भक्षणमाचरेत् ॥ २८ ॥

elājātīlavaṅgaṃ ca pauruṣaṃ jambujāmbalam |  
harītakīṃ kharjūraṃ ca yogī bhakṣaṇamācaret || 28||

<sup>41</sup> Momordica Monodelpha.

<sup>42</sup> Обезьянье хлебное дерево Artocarpus Lacucha.

<sup>43</sup> Сахарное яблоко, Annona Squamosa.

<sup>44</sup> Kamaranga или Star Fruit.

<sup>45</sup> Buchanania Latifolia.

<sup>46</sup> Bombax Heptaphyllum.

<sup>47</sup> Colocasia Antiquorum.

<sup>48</sup> В этой шлоке речь идет о крупных овощных бананах вида плантан (rambhā, Musa Sapientum); rakva может означать «спелый» или «приготовленный»; этот вид бананов часто употребляют после термальной обработки.

<sup>49</sup> Нет ясности, к чему именно относится слово vivarjitam («избегать»), ко всей шлоке или к ее части. Здесь предложен вариант перевода.

<sup>50</sup> Anona Reticulata.

<sup>51</sup> Emblica Officinalis.

Йогину благоприятно употреблять в пищу специи кардамон и гвоздику, дающие телесную силу, плоды джамбу и крупные ягоды джамболана, а также харитаки<sup>52</sup> и лесные финики. (28)

लघुपाकं प्रियं स्निग्धं तथा धातुप्रपोषणम् ।  
मनोऽभिलाषितं योग्यं योगी भोजनमाचरेत् ॥ २९ ॥

laghupākaṃ priyaṃ snigdhaṃ tathā dhātuprapoṣaṇam |  
mano'bhilaṣitaṃ yogyaṃ yogī bhojanamācaret || 29||

Йогину следует принимать пищу полезную, легкоусвояемую, приятную и маслянистую, которая хорошо питает ткани тела и желанна для ума. (29)

काठिन्यं दुरितं पूतिमुष्णं पर्युषितं तथा ।  
अतिशीतं चाति चोष्णं भक्ष्यं योगी विवर्जयेत् ॥ ३० ॥

kāṭhinyaṃ duritaṃ pūtimuṣṇaṃ paryuṣitaṃ tathā |  
atiśītaṃ cāti coṣṇaṃ bhakṣyaṃ yogī vivarjayet || 30||

Йогин должен избегать принятия твердой, трудноперевариваемой, несвежей или вчера приготовленной, а также чрезмерно холодной или очень горячей пищи. (30)

प्रातःस्नानोपवासादिकायक्लेशविधिं तथा ।  
एकाहारं निराहारं यामान्ते च न कारयेत् ॥ ३१ ॥

prātaḥsnānopavāsādikāyakleśavidhiṃ tathā |  
ekāhāraṃ nirāhāraṃ yāmānte ca na kārayet || 31||

Не следует принимать омовение ранним утром, держать пост и выполнять иные изнуряющие тело предписания. Также не следует питаться лишь раз в день или оставаться без еды более трех часов. (31)

एवं विधिविधानेन प्राणायामं समाचरेत् ।  
आरम्भे प्रथमे कुर्यात्क्षीराज्यं नित्यभोजनम् ।  
मध्याह्ने चैव सायाह्ने भोजनद्वयमाचरेत् ॥ ३२ ॥

evaṃ vidhividhānena prāṇāyāmaṃ samācaret |  
ārambhe prathame kuryātkṣīrājyaṃ nityabhojanam |  
madhyāhne caiva sāyāhne bhojanadvayamācaret || 32||

---

<sup>52</sup> Terminalia Chebula.

Следуя данным предписаниям надлежит практиковать пранаяму. Вначале необходимо регулярно принимать молоко с топленным маслом, и употреблять пищу дважды в день – в полдень и вечером. (32)

**अथ नाडीशुद्धिः ।**

**कुशासने मृगाजिने व्याघ्राजिने च कम्बले ।**

**स्थलासने समासीनः प्राङ्मुखो वाप्युदङ्मुखः ।**

**नाडीशुद्धिं समासाद्य प्राणायामं समभ्यसेत् ॥ ३३ ॥**

atha nāḍīśuddhiḥ |

kuśāsane mṛgājine vyāghrājine ca kambale |

sthalāsane samāsīnaḥ prāṅmukho vāpyudaṅmukhaḥ |

nāḍīśuddhiṃ samāsādyā prāṅāyāmaṃ samabhyaset || 33||

**Объяснение нади-шуддхи**

На асане из травы куша, из шкуры оленя или тигра, или из шерсти, сидя лицом на восток или север, очистив нади, следует регулярно выполнять пранаяму. (33)

**चण्डकापालिरुवाच ।**

**नाडीशुद्धिं कथं कुर्यान्नाडीशुद्धिस्तु कीदृशी ।**

**तत्सर्वं श्रोतुमिच्छामि तद्वदस्व दयानिधे ॥ ३४ ॥**

caṇḍakāpāliruvāca |

nāḍīśuddhiṃ katham kuryānnāḍīśuddhistu kīdṛśī |

tatsarvaṃ śrotumicchāmi tadvadasva dayānidhe || 34||

Чанда Капали спросил:

О, океан милосердия, [поведай мне,] как следует практиковать нади-шуддхи и о значении этой [практики]. Я желаю услышать полное пояснение об этом. (34)

**घेरण्ड उवाच ।**

**मलाकुलासु नाडीषु मारुतो नैव गच्छति ।**

**प्राणायामः कथं सिध्येत्तत्त्वज्ञानं कथं भवेत् ।**

**तस्मादादौ नाडीशुद्धिं प्राणायामं ततोऽभ्यसेत् ॥ ३५ ॥**

gheraṇḍa uvāca |

malākulāsu nāḍīṣu māruto naiva gacchati |

prāṅāyāmaḥ katham sidhyettattvajñānaṃ katham bhavet |

tasmādādau nāḍīśuddhiṃ prāṅāyāmaṃ tato'bhyaaset || 35||

Гхеранда сказал:

Прана не течет по нади, пока они полны загрязнений. Как тогда может быть достигнут успех в пранаяме? Каким образом тогда может произойти познание

Истины (джняна-таттва)? Поэтому сперва очищаются нади, и лишь затем следует практиковать пранаяму. (35)

नाडीशुद्धिर्द्विधा प्रोक्ता समनुनिर्मनुस्तथा ।  
बीजेन समनुं कुर्यान्निरमनुं धौतिकर्मणा ॥ ३६ ॥

nāḍīśuddhirdvidhā proktā samanurnirmanustathā |  
bījena samanum kuryānnirmanum dhautikarmaṇā || 36||

Как известно, нади очищаются двумя способами: саману и нирману. Саману выполняется с биджей, нирману – посредством практики дхаути. (36)

धौतिकर्म पुरा प्रोक्तं षट्कर्मसाधने यथा ।  
शृणुष्व समनुं चण्ड नाडीशुद्धिर्यथा भवेत् ॥ ३७ ॥

dhautikarma purā proktaṃ ṣaṭkarmasādhane yathā |  
śṛṇuṣva samanum caṇḍa nāḍīśuddhiryathā bhavet || 37||

Практика дхаути разъяснена ранее в наставлении о шаткарма-садхане. Теперь же, Чанда, послушай о **саману-нади-шуддхи**. (37)

उपविश्यासने योगी पद्मासनं समाचरेत् ।  
गुर्वादिन्यासनं कुर्याद्यथैव गुरुभाषितम् ।  
नाडीशुद्धिं प्रकुर्वीत प्राणायामविशुद्धये ॥ ३८ ॥

upaviśyāsane yogī padmāsanaṃ samācaret |  
gurvādinyāsanaṃ kuryādyathaiva gurubhāṣitam |  
nāḍīśuddhiṃ prakurvīta prāṇāyāmaviśuddhaye || 38||

Йогин, сидя на асане и приняв падмасану, сперва должен выполнить [почитание] Гуру и другие ньясы так, как указано Гуру. [Затем] следует выполнять нади-шуддхи, чтобы пранаяма была свободна от недостатков. (38)

वायुबीजं ततो ध्यात्वा धूम्रवर्णं सतेजसम् ।  
चन्द्रेण पूरयेद्वायुं बीजषोडशकैः सुधीः ॥ ३९ ॥

vāyubījaṃ tato dhyātvā dhūmravarṇaṃ satejasam |  
candreṇa pūrayedvāyum bījaṣoḍaśakaiḥ sudhīḥ || 39||

Знающий [йогин], медитируя на вайю-биджу (*yam*), дымчатого цвета и преисполненную сияющей энергии (теджас), должен вдохнуть через лунный канал (левую ноздрю), [повторяя] вайю-биджу 16 раз. (39)

चतुःषष्ट्या मात्रया च कुम्भकेनैव धारयेत् ।  
द्वात्रिंशन्मात्रया वायुं सूर्यनाड्या च रेचयेत् ॥ ४० ॥

catuṣṣaṣṭyā mātrayā ca kumbhakenaiva dhārayet |  
dvātriṁśanmātrayā vāyuṃ sūryanāḍyā ca recayet || 40||

[Затем] следует удерживать кумбхаку на 64 счета, и на 32 счета выдохнуть через солнечный канал (правую ноздрю). (40)

नाभिमूलाद्बहिमुत्थाप्य ध्यायेत्तेजोऽवनीयुतम् ।  
वह्निबीजषोडशेन सूर्यनाड्या च पूरयेत् ॥ ४१ ॥

nābhimūlādvahnimutthāpya dhyāyettejo'vanīyutam |  
vah nibījaṣoḍaśena sūryanāḍyā ca pūrayet || 41||

[Далее] поднимая огонь из основания пупка, следует созерцать его сияние, связанное с [элементом] земли. С 16-кратным [повторением] вахни-биджи (*raṃ*) следует сделать вдох через солнечный канал. (41)

चतुःषष्ट्या मात्रया च कुम्भकेनैव धारयेत् ।  
द्वात्रिंशन्मात्रया वायुं शशिनाड्या च रेचयेत् ॥ ४२ ॥

catuṣṣaṣṭyā mātrayā ca kumbhakenaiva dhārayet |  
dvātriṁśanmātrayā vāyuṃ śaśināḍyā ca recayet || 42||

[Затем] следует удерживать кумбхаку на 64 счета, и на 32 счета выдохнуть через лунный канал (левую ноздрю). (42)

नासाग्रे शशधृग्बिम्बं ध्यात्वा ज्योत्स्नासमन्वितम् ।  
ठं बीजं षोडशेनैव इडया पूरयेन्मरुत् ॥ ४३ ॥

nāsāgre śaśadhṛgbimbaṃ dhyātvā jyotsnāsamanvitam |  
ṭhaṃ bījaṃ ṣoḍaśenaiva iḍayā pūrayenmarut || 43||

Удерживая [взгляд] на кончике носа и созерцая там светящийся диск луны, следует наполнить воздухом иду (выдохнуть через левую ноздрю), повторяя биджу *ṭhaṃ* 16 раз. (43)

चतुःषष्ट्या मात्रया च वं बीजेनैव धारयेत् ।  
अमृतं प्लावितं ध्यात्वा नाडीधौतं विभावयेत् ।  
लकारेण द्वात्रिंशेन दृढं भाव्यं विरेचयेत् ॥ ४४ ॥

catuṣṣaṣṭyā mātrayā ca vaṃ bījenaiva dhārayet |  
amṛtaṃ plāvitaṃ dhyātvā nāḍīdhoutaṃ vibhāvayet |  
dvātriṁśena lakāreṇa dṛḍhaṃ bhāvyaṃ virecayet || 44||

[Затем] следует удерживать [дыхание] на 64 счета с биджей *vaṁ*, созерцая как нади пропитываются амритой (лунным нектаром) и очищаются. Потом следует полностью выдохнуть, непоколебимо повторяя в сознании биджу *laṁ* 32 раза. (44)

एवंविधां नाडीशुद्धिं कृत्वा नाडीं विशोधयेत् ।  
दृढो भूत्वाऽऽसनं कृत्वा प्राणायामं समाचरेत् ॥ ४५॥

evaṁvidhāṁ nāḍīśuddhiṁ kṛtvā nāḍīṁ viśodhayet |  
dṛḍho bhūtvā”sanam kṛtvā prāṇāyāmaṁ samācaret || 45||

Следуя указанным предписаниям по выполнению нади-шуддхи, необходимо очистить нади. Затем следует приступить к выполнению пранаямы, пребывая неподвижно в асане. (45)

सहितः सूर्यभेदश्च उज्जायी शीतली तथा ।  
भस्त्रिका भ्रामरी मूर्च्छा केवली चाऽष्टकुम्भिकाः ॥ ४६॥

sahitaḥ sūryabhedaśca ujjāyī śītalī tathā |  
bhastrikā bhrāmārī mūrccā kevalī cā’ṣṭakumbhikāḥ || 46||

Сахита, сурьябхеда, удджайи, шитали, а также бхастрика, бхрамари, мурчха, и кевали – [вот] восемь [видов] кумбхак. (46)

सहितो द्विविधः प्रोक्तः सगर्भश्च निगर्भकः ।  
सगर्भो बीजमुच्चार्य निगर्भो बीजवर्जितः ॥ ४७॥

sahito dvididhaḥ proktaḥ sagarbhaśca nigarbhakaḥ |  
sagarbho bījamuccārya nigarbho bījavarjitaḥ || 47||

Сахита, как указано, [бывает] двух видов: сагарбха и нигарбха. Сагарбха [выполняется] с произнесением биджи, нигарбха – без биджи. (47)

प्राणायामं सगर्भं च प्रथमं कथयामि ते ।  
सुखाऽऽसने चोपविश्य प्राङ्मुखो वाऽप्युदङ्मुखः ।  
ध्यायेद्विधिं रजोगुणं रक्तवर्णमवर्णकम् ॥ ४८॥

prāṇāyāmaṁ sagarbhaṁ ca prathamam kathayāmi te |  
sukhā”sane copaviśya prāṅmukho vā’pyudaṅmukhaḥ |  
dhyāyedvidhiṁ rajoguṇam raktavarṇamavarṇakam || 48||

Сначала я расскажу тебе о сагарбха-пранаяме. Сидя в удобной асане лицом на восток или же на север, следует созерцать Брахму красного цвета, [связанного с] раджа-гуной и буквой «а». (48)

इडया पूरयेद्वायुं मात्रया षोडशैः सुधीः ।  
पूरकान्ते कुम्भकाद्ये कर्तव्यस्तूड्डियानकः ॥ ४९ ॥

iḍayā pūrayedvāyuṃ mātrayā ṣoḍaśaiḥ sudhīḥ |  
pūrakānte kumbhakādye kartavyastūḍḍiyānakah || 49||

Пусть мудрый [йогин] наполнит праной иду (вдохнет через левую ноздрю) на 16 счетов, затем в конце вдоха и в начале кумбхаки выполнит уддияну. (49)

सत्त्वमयं हरिं ध्यात्वा उकारं कृष्णवर्णकम् ।  
चतुःषष्ट्या च मात्रया कुम्भकेनैव धारयेत् ।  
कुम्भकान्ते रेचकाद्ये कर्तव्यं च जालन्धरम् ॥ ५० ॥

sattvamayaṃ hariṃ dhyātvā ukāraṃ kṛṣṇavarṇakam |  
catuḥṣaṣṭyā ca mātrayā kumbhakenaiva dhārayet |  
kumbhakānte recakādye kartavyaṃ ca jālandharam || 50||

Медитируя на Хари (Вишну), преисполненного саттвы, темного<sup>53</sup> цвета и на букву «u» [связанную с ним], следует удерживать кумбхаку на 64 счета, а в конце кумбхаки и в начале выдоха выполнить джаландхару. (50)

तमोमयं शिवं ध्यात्वा मकारं शुक्लवर्णकम् ।  
द्वात्रिंशन्मात्रया चैव रेचयेद्विधिना पुनः ॥ ५१ ॥

tamomayaṃ śivaṃ dhyātvā makāraṃ śuklavarṇakam |  
dvātriṃśanmātrayā caiva recayedvidhinā punaḥ || 51||

Медитируя на Шиву белого<sup>54</sup> цвета, олицетворяющего тамас, и на букву «m», [связанную с ним,] мудрый должен сделать полный выдох [через пингалу] на 32 счета. (51)

पुनः पिङ्गलायाऽऽपूर्य कुम्भकेनैव धारयेत् ।  
इडया रेचयेत्पश्चात्तद्विजेन क्रमेण तु ॥ ५२ ॥

punaḥ piṅgalayā”pūrya kumbhakenaiva dhārayet |  
iḍayā recayetpascāttadbījena krameṇa tu || 52||

Затем снова следует наполнить пингалу (вдохнуть через правую ноздрю), выполнить кумбхаку и выдохнуть через иду (левую ноздрю) с указанной [выше] последовательностью бидж. (52)

<sup>53</sup> В других вариантах шлоки также встречается указание на белый цвет (śukla).

<sup>54</sup> В других вариантах шлоки также встречается указание на черный цвет (kṛṣṇa).



अनुलोमविलोमेन वारं वारं च साधयेत् ।  
पूरकान्ते कुम्भकाद्ये धृतं नासापुटद्वयम् ।  
कनिष्ठाऽनामिकाऽङ्गुष्ठैस्तर्जनीमध्ये विना ॥ ५३ ॥

anulomavilomena vāraṃ vāraṃ ca sādhayet |  
pūrakānte kumbhakādye dhṛtaṃ nāsāpuṭadvayam |  
kaniṣṭhā'nāmikā'ṅguṣṭhaistarjanīmadyame vinā || 53||

Снова и снова следует практиковать попеременное дыхание (анулома-вилому), в конце вдоха и в начале кумбхаки закрывая обе ноздри мизинцем, безымянным и большим пальцем, не используя указательный и средний пальцы. (53)

प्राणायामो निगर्भस्तु विना बीजेन जायते ।  
वामजानूपरिन्यस्तवामपाणितलं भ्रमेत् ।  
मात्रादिशतपर्यन्तं पूरकुम्भकरेचनम् ॥ ५४ ॥

prāṇāyāmo nigarbhastu vinā bījena jāyate |  
vāmajānūparinyastavāmapāṇitalaṃ bhramet |  
mātrādiśataparyantaṃ pūrakumbhakarecanam || 54||

Нигарбха-пранаяма выполняется без биджа[-мантры]. Положив левую руку на левое колено, следует вращать ладонью по кругу. Вдох, задержка и выдох могут занимать от 1 до 100 таких вращений<sup>55</sup>. (54)

उत्तमा विंशतिमात्रा षोडशी मात्रा मध्यमा ।  
अधमा द्वादशी मात्रा प्राणायामास्त्रिधा स्मृताः ॥ ५५ ॥

uttamā viṃśatimātrā ṣoḍaśī mātrā madhyamā |  
adhamā dvādaśī mātrā prāṇāyāmāstridhā smṛtāḥ || 55||

Упоминается три категории пранаямы: высшая – [длительностью в] 20 счетов, средняя – 16 счетов и низшая – на 12 счетов. (55)

अधमाज्जायते घर्मो मेरुकम्पश्च मध्यमात् ।  
उत्तमाच्च भूमित्यागस्त्रिविधं सिद्धिलक्षणम् ॥ ५६ ॥

adhamājjāyate gharmo merukampaśca madhyamāt |  
uttamācca bhūmityāgastrividhaṃ siddhilakṣaṇam || 56||

<sup>55</sup> То есть одно вращение служит матрицей – мерой времени в пранаяме. В некоторых вариантах текста упоминание про левую ладонь и вращение отсутствует.

От низшей рождается жар [в теле], дрожь вдоль позвоночника – от средней, и от высшей – оставление земли (левитация). [Таковы] признаки успеха в трех видах [пранаямы]. (56)

**प्राणायामात्खेचरत्वं प्राणायामाद्रोगनाशनम् ।  
प्राणायामाद्बोधयेच्छक्तिं प्राणायामान्मनोन्मनी ।  
आनन्दो जायते चित्ते प्राणायामी सुखी भवेत् ॥ ५७ ॥**

prāṇāyāmātkhecaratvaṃ prāṇāyāmādroganāśanam |  
prāṇāyāmādbodhayecchaktiṃ prāṇāyāmānmanonmanī |  
ānando jāyate citte prāṇāyāmī sukhī bhavet || 57||

От [практики] пранаямы [обретается способность] перемещения в воздушном пространстве. От пранаямы разрушаются болезни. От пранаямы пробуждается Шакти. Пранаямой [достигается] состояние манонмани, ананда рождается в сознании и практикующий пранаяму преисполняется счастья. (57)

**अथ सूर्यभेदकुम्भकः ।  
घेरण्ड उवाच ।  
कथितं सहितं कुम्भं सूर्यभेदनकं शृणु ।  
पूरयेत्सूर्यनाड्या च यथाशक्ति बहिर्मरुत् ॥ ५८ ॥**

atha sūryabhedakumbhakaḥ |  
gheraṇḍa uvāca |  
kathitaṃ sahitaṃ kumbhaṃ sūryabhedanakam śṛṇu |  
pūrayetsūryanāḍyā ca yathāśakti bahirmarut || 58||

### Сурьябхеда-кумбхака

Гхеранда сказал:

Сахита-кумбхака разъяснена, послушай же теперь о сурья-бхедане. Следует вдохнуть через сурья-нади столько воздуха, сколько возможно (согласно своим способностям). (58)

**धारयेद्बहुयत्नेन कुम्भकेन जलन्धरैः ।  
यावत्स्वेदं नखकेशाभ्यां तावत्कुर्वन्तु कुम्भकम् ॥ ५९ ॥**

dhārayedbahuyatnena kumbhakena jalandharaiḥ |  
yāvatsvedaṃ nakhakeśābhyāṃ tāvatkurvantu kumbhakam || 59||

Посредством джаландхара[-бандхи] следует с предельным усилием удерживать кумбхаку так долго, пока не [появится] пот/жар в ногтях и [у корней] волос. (59)

**प्राणोऽपानः समानश्चोदानव्यानौ तथैव च ।  
नागः कूर्मश्च कृकरो देवदत्तो धनञ्जयः ॥ ६० ॥**

prāṇo'pānaḥ samānaścodānavyānau tathaiva ca |  
nāgaḥ kūrmaśca kṛkaro devadatto dhanañjayaḥ || 60||

Прана, апана, самана и удана, вьяна, а также нага, курма, крикара, девадатта и дхананджая. (60)

**हृदि प्राणो वहेत्रित्यमपानो गुदमण्डले ।  
समानो नाभिदेशे तु उदानः कण्ठमध्यगः ॥ ६१ ॥**

hṛdi prāṇo vahennityamapāno gudamaṇḍale |  
samāno nābhideśe tu udānaḥ kaṇṭhamadhyagaḥ || 61||

Прана, постоянно движущаяся в сердце, апана – в области ануса, самана – в пупочной области, удана – в центре горла, (61)

**व्यानो व्याप्य शरीरे तु प्रधानाः पञ्च वायवः ।  
प्राणाद्याः पञ्च विख्याता नागाद्याः पञ्च वायवः ॥ ६२ ॥**

vyāno vyāpya śarīre tu pradhānāḥ pañca vāyavaḥ |  
prāṇādyāḥ pañca vikhyātā nāgādyāḥ pañca vāyavaḥ || 62||

И вьяна, пронизывающая тело, – вот главные пять вайю, известные также как пять пран. Другие пять вайю начинаются с нага [и далее — курма, крикара, девадатта и дхананджая]. (62)

**तेषामपि च पञ्चानां स्थानानि च वदाम्यहम् ।  
उद्गारे नाग आख्यातः कूर्मस्तून्मीलने स्मृतः ॥ ६३ ॥**

teṣāmapi ca pañcānāṃ sthānāni ca vadāmyaham |  
udgāre nāga ākhyātaḥ kūrmastūnmīlane smṛtaḥ || 63||

[Сейчас] расскажу о пребывании этих пяти [вайю в теле]. Известно, что нага пребывает в отрыжке, курма упоминается в связи с морганием. (63)

**कृकरः क्षुत्कृते ज्ञेयो देवदत्तो विजृम्भणे ।  
न जहाति मृते क्वाऽपि सर्वव्यापी धनञ्जयः ॥ ६४ ॥**

kṛkaraḥ kṣutkṛte jñeyo devadatto vijṛmbhaṇe |  
na jahāti mṛte kvā'pi sarvavyāpī dhanañjayaḥ || 64||

Крикара [действует] в чихании и, как известно, девадатта – в зевоте. Дхананджая – всепронизывающая и не исчезает даже после смерти. (64)

नागो गृह्णाति चैतन्यं कूर्मश्चैव निमेषणम् ।  
क्षुत्तृषं कृकरश्चैव जृम्भणं चतुर्थेन तु ।  
भवेद्धनञ्जयाच्छब्दं क्षणमात्रं न निःसरेत् ॥ ६५ ॥

nāgo grhṇāti caitanyaṃ kūrmaścaiva nimeṣaṇam |  
kṣuttrīṣaṃ kṛkaraścaiva jṛmbhaṇaṃ caturthena tu |  
bhaveddhananñjayācchabdam kṣaṇamātraṃ na niḥsaret || 65||

Нага связана со способностью сознания (чайтаньи) воспринимать, курма вызывает моргание, чихание и жажду – крикара, зевота вызывается четвертой (девадаттой), а от дхананджаи появляется звук (речь), она ни на мгновение не покидает [тело]. (65)

अथ सूर्यभेदकः कुम्भकः ।  
सर्वे ते सूर्यसम्भिन्ना नाभिमूलात्समुद्धरेत् ।  
इडया रेचयेत्पश्चाद्धैर्येणाऽखण्डवेगतः ॥ ६६ ॥

atha sūryabhedakaḥ kumbhakaḥ |  
sarve te sūryasambhinnā nābhimūlātsamuddharet |  
iḍayā recayetpascāddhairyeṇā'khaṇḍavegataḥ || 66||

**Сурьябхедака-кумбхака** (продолжение<sup>56</sup>)

Все эти вайю, соединенные Сурьей (посредством вдоха через правую ноздрю и кумбхаки), следует поднять от корня пупа и потом выдохнуть через иду спокойно и равномерно (с постоянной скоростью, не прерывисто). (66)

पुनः सूर्येण चाऽकृष्य कुम्भयित्वा यथाविधि ।  
रेचयित्वा साधयेत्तु क्रमेण च पुनः पुनः ॥ ६७ ॥

punaḥ sūryeṇa cā'krīṣya kumbhayitvā yathāvidhi |  
recayitvā sādhayettu krameṇa ca punaḥ punaḥ || 67||

И снова через солнечный канал вдыхая (через правую ноздрю), задерживая дыхание и выдыхая предписанным образом, следует практиковать регулярно, снова и снова. (67)

कुम्भकः सूर्यभेदस्तु जरामृत्युविनाशकः ।  
बोधयेत्कुण्डलीं शक्तिं देहानलं विवर्धयेत् ।  
इति ते कथितं चण्ड सूर्यभेदनमुत्तमम् ॥ ६८ ॥

<sup>56</sup> Начало объяснения сурьябхеды – в шлоке 59. В некоторых вариантах текста шлоки, описывающие десять вайю, пропущены и не разрывают описание пранаямы (т. е. эта шлока следует сразу за 59).

kumbhakaḥ sūryabhedastu jarāmṛtyuvināśakaḥ |  
bodhayetkuṇḍalīm śaktim dehānalam vivardhayet |  
iti te kathitaṃ caṇḍa sūryabhedanamuttamam || 68||

[От регулярной практики] сурьябхеда-кумбхаки разрушаются старость и смерть, пробуждается Кундалини-шакти и увеличивается огонь в теле. Итак, тебе поведена, Чанда, превосходная сурьябхедана. (68)

**अथ उज्जायी कुम्भकः ।**

**नासाभ्यां वायुमाकृष्य मुखमध्ये च धारयेत् ।**

**हृद्गलाभ्यां समाकृष्य वायुं वक्त्रे च धारयेत् ॥ ६९ ॥**

atha ujjāyī kumbhakaḥ |  
nāsābhyāṃ vāyumākṛṣya mukhamadhye ca dhārayet |  
hṛdgalābhyāṃ samākṛṣya vāyuṃ vaktre ca dhārayet || 69||

**Уджайи-кумбхака**

Втягивая воздух обеими ноздрями, следует удерживать его в середине рта, затем втягивая [его далее] в горло и область сердца, [также] нужно удерживать воздух во рту<sup>57</sup>. (69)

**मुखं प्रफुल्लं संरक्ष्य कुर्याज्जालन्धरं ततः ।**

**आशक्तिं कुम्भकं कृत्वा धारयेदविरोधतः ॥ ७० ॥**

mukhaṃ praphullaṃ samrakṣya kuryāj्jālandharaṃ tataḥ |  
āśakti kumbhakaṃ kṛtvā dhārayedavirodhataḥ || 70||

Затем, сохраняя широко раскрытый рот (или улыбающийся), следует выполнить джаландхара[-бандху] и удерживать кумбхаку так долго, как это возможно без волнений (беспокойств). (70)

**उज्जायीकुम्भकं कृत्वा सर्वकार्याणि साधयेत् ।**

**न भवेत्कफरोगश्च क्रूरवायुरजीर्णकम् ॥ ७१ ॥**

ujjāyīkumbhakaṃ kṛtvā sarvakāryāṇi sādhayet |  
na bhavetkapharogaśca krūravāyurajīṛṇakam || 71||

Необходимо практиковать уджайи-кумбхаку, соблюдая все предписания. [У того,] кто [ее практикует надлежащим образом] не бывает заболеваний, вызванных капхой, нарушения баланса ветра (вата-доши) и расстройств пищеварения, (71)

---

<sup>57</sup> Скорее всего, речь идет о том, чтобы придерживать вдох мышцами гортани.

आमवातः क्षयः कासो ज्वरप्लीहा न विद्यते ।  
जरामृत्युविनाशाय चोज्जारीं साधयेन्नरः ।  
नश्यन्ति सकला रोगाः साधनादस्य निश्चितम् ॥ ७२ ॥

āmavātaḥ kṣayaḥ kāso jvarapliḥā na vidyate |  
jarāmṛtyuvināśāya cojjāyīṃ sādhayennaraḥ |  
naśyanti sakalā rogāḥ sādhanādasya niścitam || 72||

А также вздутия живота и метеоризма. Стихает кашель, исчезают лихорадка и болезни селезенки. Человеку следует практиковать удджайи, истребляющую мучительную смерть. Без сомнения, благодаря практике этой [пранаямы] разрушаются все болезни. (72)

अथ शीतलीकुम्भकः ।  
जिह्वया वायुमाकृष्य उदरे पूरयेच्छनैः ।  
क्षणं च कुम्भकं कृत्वा नासाभ्यां रेचयेत्पुनः ॥ ७३ ॥

atha śītalīkumbhakaḥ |  
jihvayā vāyumākṛṣya udare pūrayecchanaiḥ |  
kṣaṇaṃ ca kumbhakaṃ kṛtvā nāsābhyāṃ recayetpunaḥ || 73||

### Шитали-кумбхака

Следует медленно наполнить живот, втягивая воздух через [свернутый в трубочку] язык. Выполнив на мгновение кумбхаку, следует затем выдохнуть через обе ноздри. (73)

सर्वदा साधयेद्योगी शीतलीकुम्भकं शुभम् ।  
अजीर्णं कफपित्तं च नैव तस्य प्रजायते ॥ ७४ ॥

sarvadā sādhayedyogī śītalīkumbhakaṃ śubham |  
ajīrṇaṃ kaphapittaṃ ca naiva tasya prajāyate || 74||

Йогиноу следует всегда практиковать благоприятную шитали-кумбхаку, тогда у него не будут возникать расстройства пищеварения, а также [болезни, вызванные дисбалансом] капха и питта дош. (74)

अथ भस्त्रिकाकुम्भकः ।  
भस्त्रैव लोहकाराणां यथाक्रमेण सम्भ्रमेत् ।  
तथा वायुं च नासाभ्यामुभाभ्यां चालयेच्छनैः ॥ ७५ ॥

atha bhastrikākumbhakaḥ |  
bhastraiva lohakārāṇāṃ yathākrameṇa sambhramet |  
tathā vāyuṃ ca nāsābhyāmubhābhyāṃ cālayecchanaiḥ || 75||

### **Бхастрика-кумбхака**

Подобно тому, как движутся кузнечные меха [раздуваясь снова и снова], так же следует плавно осуществлять движение воздуха через обе ноздри (т. е. вдыхать и выдыхать). (75)

एवं विंशतिवारं च कृत्वा कुर्याच्च कुम्भकम् ।  
तदन्ते चालयेद्वायुं पूर्वोक्तं च यथाविधि ॥ ७६ ॥

evaṃ viṃśativāraṃ ca kṛtvā kuryācca kumbhakam |  
tadante cālayedvāyuṃ pūrvoktaṃ ca yathāvidhi || 76||

Выполнив [бхастрику] 20 раз, следует сделать кумбхаку и по ее завершению опять дышать способом, описанным выше. (76)

त्रिवारं साधयेदेनं भस्तिकाकुम्भकं सुधीः ।  
न च रोगो न च क्लेश आरोग्यं च दिने दिने ॥ ७७ ॥

trivāraṃ sādhayedenaṃ bhastrikākumbhakam sudhīḥ |  
na ca rogo na ca kleśa ārogyaṃ ca dine dine || 77||

Мудрому [йогину] следует трижды выполнять эту бхастрика-кумбхаку (за один подход), тогда у него не будет ни болезней, ни страданий, и он будет становиться все более здоровым день за днем. (77)

अथ भ्रामरीकुम्भकः ।  
अर्धरात्रे गते योगी जन्तूनां शब्दवर्जिते ।  
कर्णौ पिधाय हस्ताभ्यां कुर्यात्पूरककुम्भकम् ॥ ७८ ॥

atha bhrāmarīkumbhakaḥ |  
ardharātre gate yogī jantūnāṃ śabdavarjite |  
karṇau pidhāya hastābhyāṃ kuryātpūrakakumbhakam || 78||

### **Бхрамари-кумбхака**

После полуночи, избегая звуков всех живых существ, заткнув уши руками, йогину следует вдохнуть и выполнить кумбхаку. (78)

शृणुयाद्दक्षिणे कर्णे नादमन्तर्गतं शुभम् ।  
प्रथमं झिंझी-नादं च वंशी-नादं ततः परम् ॥ ७९ ॥

śṛṇuyāddakṣiṇe karṇe nādamantargataṃ śubham |  
prathamam jhīmjhīnādaṃ ca vaṃśīnādaṃ tataḥ param || 79||

Следует слушать в правом ухе благую наду, исходящую изнутри, вначале [похожую на] звуки сверчков, затем на звучание флейты. (79)

मेघघर्घरभ्रामरी च घण्टाकांस्यं ततः परम् ।  
तुरीभेरीमृदङ्गादिनिनादानकदुन्दुभिः ॥ ८० ॥

meghaghargharabhrāmarī ca ghaṇṭākāmsyaṃ tataḥ param |  
turībherīmṛdaṅgādininādānakadundubhiḥ || 80||

Затем звук дождевых облаков, шум/грохот, жужжание пчелы, колокольный звон и звучание гонга, после — [бой барабанов,] начиная от быстрой<sup>58</sup> дроби литавр, мриданги и до (глубокого) гудения большого одностороннего барабана (дундубхи). (80)

एवं नानाविधो नादो जायते नित्यमभ्यसात् ।  
अनाहतस्य शब्दस्य तस्य शब्दस्य यो ध्वनिः ॥ ८१ ॥

evaṃ nānāvidho nādo jāyate nityamabhyasāt |  
anāhatasya śabdasya tasya śabdasya yo dhvaniḥ || 81||

Таким образом, благодаря постоянной практике возникают различные звуки, [вплоть до] звука *анахата* (неударный звук). У этого звука есть дхвани (тонкая вибрация, резонанс). (81)

ध्वनेरन्तर्गतं ज्योतिर्ज्योतिरन्तर्गतं मनः ।  
तन्मनो विलयं याति तद्विष्णोः परमं पदम् ।  
एवं भ्रामरीसंसिद्धिः समाधिसिद्धिमाप्नुयात् ।  
जपादष्टगुणं ध्यानं ध्यानादष्टगुणं तपः ।  
तपसोऽष्टगुणं गानं गानात्परतरं नहि ॥ ८२ ॥

dhvanerantargataṃ jyotirjyotirantargataṃ manaḥ |  
tanmano vilayaṃ yāti tadviṣṇoḥ paramaṃ padam |  
evaṃ bhrāmarīsaṃsiddhiḥ samādhisiddhimāpnuyāt |  
japādaṣṭagaṇaṃ dhyānaṃ dhyānādaṣṭagaṇaṃ tapaḥ |  
tapaso'ṣṭagaṇaṃ gānaṃ gānātparataraṃ nahi || 82||

Внутри этого дхвани скрыт свет, свет поглощает ум. Когда ум растворяется (в свете), возникает то запредельное высшее состояние Вишну. Таким образом, совершенствуясь в бхрамари, [йогин] достигает успеха в самадхи.

Дхьяна – в восемь раз эффективней джапы, тапас – в восемь раз лучше дхьяны, звук – в восемь раз превосходней тапаса, и более прекрасного [для практики], чем этот звук, нет ничего<sup>59</sup>. (82)

<sup>58</sup> Слово *turī* обычно переводится как «быстрый», но некоторые переводят его как «труба» или «звук трубы».

<sup>59</sup> Это предложение отсутствует во многих редакциях текст



अथ मूर्च्छाकुम्भकः ।  
सुखेन कुम्भकं कृत्वा मनश्च भ्रुवोरन्तरम् ।  
संत्यज्य विषयान्सर्वान्मनोमूर्च्छा सुखप्रदा ।  
आत्मनि मनसो योगादानन्दो जायते ध्रुवम् ॥ ८३ ॥

atha mūrcchākumbhakaḥ |  
sukhena kumbhakaṃ kṛtvā manaśca bhruvorantaram |  
saṃtyajya viṣayānsarvānmanomūrccchā sukhapradā |  
ātmani manaso yogādānando jāyate dhruvam || 83||

### Мурчха-кумбхака

Комфортно выполняя кумбхаку, [следует направить] ум в межбровье, оставив все объекты чувств – [такова] маномурчха (замирание ума), дарующая радость. От слияния ума и Атмана возникает постоянное блаженство. (83)

एवं नानाविधाऽऽनन्दो जायते नित्यमभ्यासात् ।  
एवमभ्यासयोगेन समाधिसिद्धिमाप्नुयात् ॥ ८४ ॥

evaṃ nānāvidhā"nando jāyate nityamabhyāsāt |  
evamabhyāsayogena samādhisiddhimāpnuyāt || 84 ||

При регулярном выполнении [мурчха-кумбхаки] таким образом возникают разные виды блаженств. Посредством такой йогической практики обретается успех в самадхи. (84)

मूर्च्छाप्राणायामतोऽस्मात्प्रत्याहारः सुसिध्यति ।  
वासनायाः क्षयस्तत्त्वज्ञानकार्यं मनोलयः ॥  
अनेन प्राणायामेन मनोनाशो भवत्यलम् ।  
सर्वाधिव्याधिविलये महौषधमयं ध्रुवम् ॥ ८५ ॥

mūrcchāprāṇāyāmato'smātpratyāhāraḥ susidhyati |  
vāsanāyāḥ kṣayastattvajñānakāryaṃ manolayaḥ ||  
anena prāṇāyāmena manonāśo bhavatyalam |  
sarvādhivyādhivilaye mahauṣadhamayaṃ dhruvam || 85 ||

Этой мурчха-пранаямой пратьяхара легко достигается. Разрушение васан (скрытых бессознательных тенденций, впечатлений) и знание Истины обретаются через растворение ума. Этой одной пранаямы достаточно для отключения ума. Несомненно, [она –] наилучшее лекарство для избавления от всех беспокойств и болезней<sup>60</sup>. (85)

<sup>60</sup> Шлоки 84 и 85 отсутствуют во многих редакциях текста, как и первая строка из 86 шлоки.

भुजङ्गिन्याः श्वासवशादजपा जायते ननु ।  
हङ्कारेण बहिर्याति सःकारेण विशेत्युनः ॥  
षट्शतानि दिवारात्रौ सहस्राण्येकविंशतिः ।  
अजपां नाम गायत्रीं जीवो जपति सर्वदा ॥ ८६ ॥

bhujaṅginyāḥ śvāsavaśādajapā jāyate nanu ।  
haṅkāreṇa bahiryāti saḅkāreṇa višetpunaḥ ॥  
ṣaṭśatāni divārātrau sahasrāṅyeka viṃśatiḥ ।  
ajapāṃ nāma gāyatrīṃ jīvo japati sarvadā ॥ 86 ॥

Несомненно, благодаря силе шипящего дыхания Бхуджангини (Кундалини) возникает аджапа. Со звуком *haṃ* осуществляется выдох, со звуком *saḥ* – вдох. Так 21 600 раз на протяжении дня и ночи джива всегда повторяет [эту мантру], именуемую аджапа-гаятри. (86)

मूलाधारे यथा हंसस्तथा हि हृदि पङ्कजे ।  
तथा नासापुटद्वन्द्वे त्रिभिर्हंससमागमः ॥ ८७ ॥

mūlādhāre yathā haṃsastathā hi ḥṛdi paṅkaje ।  
tathā nāsāpuṭadvandve tribhirhaṃsasamaḡamaḥ ॥ 87 ॥

Хамса пребывает как в муладхаре, так и в лотосе сердца, и в двух ноздрях. То есть *haṃ* и *saḥ* соединяются в этих трех местах. (87)

षण्णवत्यङ्गुलीमानं शरीरं कर्मरूपकम् ।  
देहाद्धिर्गतो वायुः स्वभावाद्द्वादशाङ्गुलिः ॥ ८८ ॥

ṣaṅṅavatyāṅgulīmānaṃ śarīraṃ karmarūpakam ।  
dehāddhīrgato vāyuḥ svabhāvāddvādaśāṅguliḥ ॥ 88 ॥

Мера в 96 пальцев составляет длину тела, сформированного действиями (кармой). При обычном выдохе воздух выходит из тела на 12 пальцев. (88)

गायने षोडशाङ्गुल्यो भोजने विंशतिस्तथा ।  
चतुर्विंशाङ्गुलिः पन्थे निद्रायां त्रिंशदङ्गुलिः ।  
मैथुने षट्त्रिंशदुक्तं व्यायामे च ततोऽधिकम् ॥ ८९ ॥

gāyane ṣoḍaśāṅgulyo bhojane viṃśatistathā ।  
caturviṃśāṅguliḥ panthe nidrāyāṃ triṃśadaṅguliḥ ।  
maithune ṣaṭtriṃśaduktam vyāyāme ca tato'dhikam ॥ 89 ॥

При пении – на 16 пальцев, во время принятия пищи – на 20 пальцев, при ходьбе – на 24 пальца, во сне – на 30 пальцев, при соитии, как сказано, – на 36 пальцев, а при физических упражнениях (вьяяма) и того больше. (89)

**स्वभावेऽस्य गतेर्न्युने परमायुः प्रवर्धते ।  
आयुःक्षयोऽधिके प्रोक्तो मारुते चाऽन्तराद्गते ॥ ९० ॥**

svabhāve'sya gaterynyūne paramāyuh pravardhate ।  
āyuhkṣayo'dhike prokto mārute cā'ntarādgate ॥ 90 ॥

При уменьшении длины естественного выдоха длительность жизни увеличивается (вплоть до очень преклонного возраста). Сказано, что длительность жизни уменьшается при слишком большой [длине] выходящего воздуха. (90)

**तस्मात्प्राणे स्थिते देहे मरणं नैव जायते ।  
वायुना घटसम्बन्धे भवेत्केवलकुम्भकम् ॥ ९१ ॥**

tasmātpṛāṇe sthite dehe maraṇaṃ naiva jāyate ।  
vāyunā ghaṭasambandhe bhavetkevalakumbhakam ॥ 91 ॥

Следовательно, пока в теле присутствует прана, смерть не приходит. Когда [весь] вайю заключен в теле (без принуждения), происходит кевала-кумбхака. (91)

**यावज्जीवं जपेन्मन्त्रमजपासङ्ख्याकेवलम् ।  
अद्यावधि धृतं सङ्ख्याविभ्रमं केवलीकृते ॥ ९२ ॥**

yāvajjīvaṃ japenmantramajapāsaṅkhyakevalam ।  
adyāvadhi dhṛtaṃ saṅkhyāvibhramaṃ kevalīkṛte ॥ 92 ॥

Пусть джива повторяет мантру [дыхания] в таком количестве и так часто, как это соответствует аджапе<sup>61</sup> (21600 в сутки). При достижении кевали частота (и количество), наблюдаемая в течение дня, становится нестабильной. (92)

**अत एव हि कर्तव्यः केवलीकुम्भको नरैः ।  
केवली चाऽजपासङ्ख्या द्विगुणा च मनोन्मनी ॥ ९३ ॥**

ata eva hi kartavyaḥ kevalīkumbhako naraiḥ ।  
kevalī cā'japāsaṅkhyā dviguṇā ca manonmanī ॥ 93 ॥

<sup>61</sup> То есть дыхание естественным образом, но осознанно, с повторением мантры Сохам.

По этой причине, кевали-кумбхака должна выполняться людьми. Частота [дыхания] в кевали в два раза меньше, чем при аджапе, что приводит к состоянию вне ума (манонмани). (93)

**नासाभ्यां वायुमाकृष्य केवलं कुम्भकं चरेत् ।  
एकादिकचतुःषष्टिं धारयेत्प्रथमे दिने ॥ ९४ ॥**

nāsābhyāṃ vāyumākṛṣya kevalaṃ kumbhakaṃ caret ।  
ekādikacatuṣṣaṣṭiṃ dhārayetprathame dine ॥ 94 ॥

Вдохнув воздух через обе ноздри, следует выполнить кевали-кумбхаку. В первый день следует удерживать ее от 1 до 64 раз<sup>62</sup>. (94)

**केवलीमष्टधा कुर्याद्यामे यामे दिने दिने ।  
अथवा पञ्चधा कुर्याद्यथा तत्कथयामि ते ॥ ९५ ॥**

kevalīmaṣṭadhā kuryādyāme yāme dine dine ।  
athavā pañcadhā kuryādyathā tatkathayāmi te ॥ 95 ॥

Следует выполнять кевали 8 раз [в сутки] каждые 3 часа день за днем. Или же следует выполнять 5 раз [в сутки] так, как я расскажу тебе. (95)

**प्रातर्मध्याह्नसायाह्ने मध्ये रात्रिचतुर्थके ।  
त्रिसन्ध्यमथवा कुर्यात्सममाने दिने दिने ॥ ९६ ॥**

prātarmadhyāhnasāyāhne madhye rātricaturthake ।  
trisandhyamathavā kuryātsamamāne dine dine ॥ 96 ॥

Ранним утром, в полдень, вечером, в середине ночи и в последнюю четверть ночи. Или ежедневно можно ее делать трижды, в периоды сандхьи (восход, полдень и заход солнца). (96)

**पञ्चवारं दिने वृद्धिवरिंकं च दिने तथा ।  
अजपापरिमाणं च यावत्सिद्धिः प्रजायते ॥ ९७ ॥**

pañcavāraṃ dine vṛddhivāraikaṃ ca dine tathā ।  
ajapāparimāṇaṃ ca yāvatsiddhiḥ prajāyate ॥ 97 ॥

Следует увеличивать длину аджапы день за днем от 1 до 5 раз, пока не будет достигнут успех в кевали-пранаяме. (97)

---

<sup>62</sup> Не совсем ясно, идет ли здесь речь о количестве кумбхак или о длительности одной кумбхаки (в этом случае кумбхака может длиться от 1 до 64 матр).

प्राणायामं केवलीं च तदा वदति योगवित् ।  
केवलीकुम्भके सिद्धे किं न सिध्यति भूतले ॥ ९८ ॥

prāṇāyāmaṃ kevalīṃ ca tadā vadati yogavit ।  
kevalīkumbhake siddhe kiṃ na sidhyati bhūtale ॥ 98 ॥

Сведущие в йоге говорят, что когда кевали-кумбхака освоена в совершенстве, что тогда может быть недостижимо на Земле? (98)

इति श्रीघेरण्डसंहितायां घेरण्डचण्डसंवादे घटस्थयोगप्रकरणे  
प्राणायामप्रयोगो नाम पञ्चमोपदेशः ॐ ॥

iti śrīgheraṇḍasaṃhitāyāṃ gheraṇḍacaṇḍasaṃvāde ghaṭasthayogaprakaraṇe  
prāṇāyāmaprayogo nāma pañcamopadeśaḥ om ॥

Такова пятая упадеша Шри Гхеранда самхиты в беседе Гхеранды и Чанды, называемая «Практика пранаямы в Гхатастха-йоге». Ом.

**ध्यानयोगो नाम षष्ठोपदेशः**  
dhyānayogo nāma ṣaṣṭhopadeśaḥ

**Шестая упадеша.  
Дхьяна-йога**

घेरण्ड उवाच ।

स्थूलं ज्योतिस्तथा सूक्ष्मं ध्यानस्य त्रिविधं विदुः ।  
स्थूलं मूर्तिमयं प्रोक्तं ज्योतिस्तेजोमयं तथा ।  
सूक्ष्मं बिन्दुमयं ब्रह्म कुण्डलीपरदेवता ॥ १ ॥

gheraṇḍa uvāca ।

sthūlaṃ jyotistathā sūkṣmaṃ dhyānasya trividhaṃ viduḥ ।  
sthūlaṃ mūrtimayaṃ proktaṃ jyotistejomayaṃ tathā ।  
sūkṣmaṃ bindumayaṃ brahma kuṇḍalīparadevatā ॥ 1 ॥

Гхеранда сказал:

Известно три вида дхьяны: стхула (грубая), джйотир и сукшма (тонкая). Стхула связана с [созерцанием] определенной формы [Высшего], джйотир – с [созерцанием] света, сияния, сукшма – это [восприятие] Брахмы в форме бинду и Высшей богини Кундалини. (1)

अथ स्थूलध्यानम् ।

स्वकीयहृदये ध्यायेत्सुधासागरमुत्तमम् ।  
तन्मध्ये रत्नद्वीपं तु सुरत्नवालुकामयम् ॥ २ ॥

atha sthūladhyānam ।

svakīyahṛdaye dhyāyetsudhāsāgaramuttamam ।  
tanmadhye ratnadvīpaṃ tu suratnavālukāmayam ॥ 2 ॥

**Стхула-дхьяна**

Следует созерцать в собственном сердце великий океан нектара. В его середине – превосходный остров, чей песок состоит из драгоценных камней. (2)

चतुर्दिक्षु नीपतरुं बहुपुष्पसमन्वितम् ।

नीपोपवनसङ्कुलैर्वेष्टितं परिखा इव ॥ ३ ॥

caturdikṣu nīpataruṃ bahupuṣpasamanvitam ।  
nīpopavanasanḱulairveṣṭitaṃ parikhā iva ॥ 3 ॥

Повсюду деревья кадамба, усыпанные большими цветами. Их окружает лес крупных деревьев подобно ограде. (3)

मालतीमल्लिकजातीकेसरैश्चम्पकैस्तथा ।  
पारिजातैः स्थलपद्मैर्गन्धामोदितदिङ्मुखैः ॥ ४ ॥

mālatīmāllikājātīkesaraiścāmpakaistathā ।  
pārijātaiḥ sthalapadmairgandhāmoditadiṅmukhaiḥ ॥ 4 ॥

Везде [ощущается] благоухающий аромат цветов малати<sup>63</sup>, маллика (арабский жасмин), джати (королевский жасмин), кесара (шафран), чампака (магнолия), париджата<sup>64</sup> и лотосов. (4)

तन्मध्ये संस्मरेद्योगी कल्पवृक्षं मनोहरम् ।  
चतुःशाखाचतुर्वेदं नित्यपुष्पफलान्वितम् ॥ ५ ॥

tanmadhye saṁsmaredyogī kalpavṛkṣaṁ manoharam ।  
catuḥśākhācaturvedaṁ nityapuṣṭphalānvitam ॥ 5 ॥

Среди этого йогину следует представить прекрасное дерево Кальпаврикша с четырьмя ветвями, [символизирующими] четыре Веды, усеянными неувядающими цветами и плодами. (5)

भ्रमराः कोकिलास्तत्र गुञ्जन्ति निगदन्ति च ।  
ध्यायेत्तत्र स्थिरो भूत्वा महामाणिक्यमण्डपम् ॥ ६ ॥

bhramarāḥ kokilāstatra guñjanti nigadanti ca ।  
dhyāyettatra sthīro bhūtvā mahāmāṇikyamaṇḍapam ॥ 6 ॥

Там жужжат пчелы и поют кукушки. Возле следует созерцать открытый зал с колоннами (мандапа), прочный, сделанный из рубина. (6)

तन्मध्ये तु स्मरेद्योगी पर्यङ्कं सुमनोहरम् ।  
तत्रेष्टदेवतां ध्यायेद्यद्भ्यानां गुरुभाषितम् ॥ ७ ॥

tanmadhye tu smaredyogī paryaṅkaṁ sumanoharam ।  
tatreṣṭadevatāṁ dhyāyedyaddhyānaṁ gurubhāṣitam ॥ 7 ॥

В этом зале йогину следует представить красивое ложе и созерцать [сидящего на нем] прекрасного Иштадеваты так, как это объяснил Гуру. (7)

<sup>63</sup> Quisqualis indica или Aganosma heynei.

<sup>64</sup> Коралловое дерево Erythrina Indica.

यस्य देवस्य यद्रूपं यथा भूषणवाहनम् ।  
तद्रूपं ध्यायते नित्यं स्थूलध्यानमिदं विदुः ॥ ८ ॥

yasya devasya yadrūpaṃ yathā bhūṣaṇavāhanam ।  
tadrūpaṃ dhyāyate nityaṃ sthūladhyānamidaṃ viduḥ ॥ 8 ॥

Следует постоянно созерцать форму этого божества, его украшения и вахану (ездовое животное). Это известно как стхула-дхьяна. (8)

प्रकारान्तरम् ।  
सहस्रारे महापद्मे कर्णिकायां विचिन्तयेत् ।  
विलग्नसहितं पद्मं द्वादशैर्दलसंयुतम् ॥ ९ ॥

prakārāntaram ।  
sahasrāre mahāpadme karṇikāyāṃ vicintayet ।  
vilagnasahitaṃ padmaṃ dvādaśairdalasaṃyutam ॥ 9 ॥

**Другой метод [стхула-дхьяны]**

В центре (в околоплоднике) великого тысячелесткового лотоса (в сахасраре) следует представить связанный с ним двенадцатилепестковый лотос. (9)

शुक्लवर्णं महातेजो द्वादशैर्बीजभाषितम् ।  
हसक्षमलवरयुं हसखफ्रें यथाक्रमम् ॥ १० ॥

śuklavarnaṃ mahātejo dvādaśairbījabhāṣitam ।  
hasakṣamalavarayum hasakhaphreṃ yathākramam ॥ 10 ॥

[Он] белого цвета, светящийся, с двенадцатью биджами [на лепестках], расположенных в такой последовательности: *ha, sa, kṣa, ma, la, va, ra, yuṃ, ha, sa, kha, phreṃ*. (10)

तन्मध्ये कर्णिकायां तु अकथादिरेखात्रयम् ।  
हळक्षकोणसंयुक्तं प्रणवं तत्र वर्तते ॥ ११ ॥

tanmadhye karṇikāyāṃ tu akathādirekhātrayam ।  
haḷakṣakoṇasaṃyuktaṃ praṇavaṃ tatra vartate ॥ 11 ॥



В центре этого лотоса – треугольник, на его сторонах [располагаются буквы алфавита], начиная с *a, ka, tha* (अ, क, थ)<sup>65</sup>, в углах – *ha, la, kṣa* (ह, ल, क्ष). Там пребывает Пранава. (11)

नादबिन्दुमयं पीठं ध्यायेत्तत्र मनोहरम् ।  
तत्रोपरि हंसयुग्मं पादुका तत्र वर्तते ॥ १२ ॥

nādabindumayaṃ pīṭhaṃ dhyāyettatra manoharam ।  
tatropari haṃsayugmaṃ pādukā tatra vartate ॥ 12 ॥

Следует созерцать там красивый трон, состоящий из нада и бинду. На нем находятся лебедь Хамса (соединение *haṃ* и *saḥ*) и падуки [Гуру]. (12)

ध्यायेत्तत्र गुरुं देवं द्विभुजं च त्रिलोचनम् ।  
श्वेताम्बरधरं देवं शुक्लगन्धानुलेपनम् ॥ १३ ॥

dhyāyettatra guruṃ devaṃ dvibhujam ca trilocanam ।  
śvetāambaradharaṃ devaṃ śuklagandhānulepanam ॥ 13 ॥

Следует созерцать там Гурудева с двумя руками и тремя глазами, облаченного в белое, умощенного ароматной мазью из белого сандала. (13)

शुक्लपुष्पमयं माल्यं रक्तशक्तिसमन्वितम् ।  
एवंविधगुरुध्यानात्स्थूलध्यानं प्रसिध्यति ॥ १४ ॥

śuklapuṣṣamayaṃ mālyaṃ raktaśaktisamanvitam ।  
evaṃvidhagurudhyānātssthūladhyānaṃ prasidhyati ॥ 14 ॥

На нем гирлянда из белых цветов, вместе с ним – Шакти красного оттенка. Благодаря медитации на Гуру таким способом стхула-дхьяна приводит к успеху. (14)

अथ ज्योतिर्ध्यानम् ।  
घेरण्ड उवाच ।  
कथितं स्थूलध्यानं तु तेजोध्यानं शृणुष्व मे ।  
यद्दधानेन योगसिद्धिरात्मप्रत्यक्षमेव च ॥ १५ ॥

atha jyotirdhyānam ।  
gheraṇḍa uvāca ।  
kathitaṃ sthūladhyānaṃ tu tejadhyānaṃ śṛṇuṣva me ।  
yaddhyānena yogasiddhirātmapratyakṣameva ca ॥ 15 ॥

<sup>65</sup> Стороны треугольника содержат буквы от а до sa: на правой – 16 гласных, начиная с а, на верхней – 16 согласных, начиная с ка, на левой – 16 согласных, начиная с tha.

### Джйотир-дхьяна

Гхеранда сказал:

Я рассказал о стхула-дхьяне, а теперь послушай меня о дхьяне на свет, посредством которой действительно [обретаются] йога-сиддхи и прямое постижение Атмана. (15)

मूलाधारे कुण्डलिनी भुजगाकाररूपिणी ।  
जीवात्मा तिष्ठति तत्र प्रदीपकलिकाकृतिः ।  
ध्यायेत्तेजोमयं ब्रह्म तेजोध्यानं परात्परम् ॥ १६ ॥

mūlādhāre kuṇḍalinī bhujagākārarūpiṇī ।  
jīvātmā tiṣṭhati tatra pradīpakalikākṛtiḥ ।  
dhyāyettejomayaṃ brahma tejodhyānaṃ parātparam ॥ 16 ॥

В муладхаре находится Кундалини в форме змеи. Там пребывает Дживатма, подобная пламени свечи (дословно – «бутон света»). Следует созерцать [это как] Брахмана, состоящего из света и сияния. [Такова] теджо-дхьяна<sup>66</sup>, лучшая из лучших. (16)

प्रकारान्तरम् ।  
नाभिमूले स्थितं सूर्यमण्डलं वह्निसंयुतम् ।  
ध्यायेत्तेजो महद्व्याप्तं तेजोध्यानं तदेव हि ॥ १७ ॥

prakārāntaram ।  
nābhimūle sthitaṃ sūryamaṇḍalaṃ vahnisaṃyutam ।  
dhyāyettejo mahadvyāptaṃ tejodhyānaṃ tadeva hi ॥ 17 ॥

### Другой способ [джйотир-дхьяны]

В основании пупка находится огненная Сурья-мандала (сфера солнца). Следует созерцать [этот] мощный, распространяющийся свет. Это, несомненно, теджо-дхьяна. (17)

प्रकारान्तरम् ।  
भ्रुवोर्मध्ये मनोर्ध्वे च यत्तेजः प्रणवात्मकम् ।  
ध्यायेज्ज्वालावलीयुक्तं तेजोध्यानं तदेव हि ॥ १८ ॥

prakārāntaram ।  
bhruvormadhye manordhve ca yattejaḥ praṇavātmakam ।  
dhyāyējvālāvalīyuktaṃ tejodhyānaṃ tadeva hi ॥ 18 ॥

<sup>66</sup> Синоним джйотир-дхьяны.

### Другой метод [джйотир-дхьяны]

В межбровье, за пределами ума, [находится] свет, чья природа есть Пранава (ОМ). Следует созерцать [это], соединяясь с пламенным сиянием. Это, безусловно, теджо-дхьяна. (18)

अथ सूक्ष्मध्यानम् ।

घेरण्ड उवाच ।

तेजोध्यानं श्रुतं चण्ड सूक्ष्मध्यानं शृणुष्व मे ।

बहुभाग्यवशाद्यस्य कुण्डली जाग्रती भवेत् ॥ १९ ॥

atha sūkṣmadhyānam ।

gheraṇḍa uvāca ।

tejodhyānaṃ śrutaṃ caṇḍa sūkṣmadhyānaṃ śrīṇuṣva me ।

bahubhāgyavaśādyasya kuṇḍalī jāgratī bhavet ॥ 19 ॥

### Сукшма Дхьяна

Гхеранда сказал:

О Чанда, ты услышал о теджо-дхьяне. Теперь послушай меня о сукшма-дхьяне. Когда благодаря большой удаче пробуждается Кундалини, (19)

आत्मना सह योगेन नेत्ररन्ध्राद्विनिर्गता ।

विहरेद्राजमार्गे च चञ्चलत्वान्न दृश्यते ॥ २० ॥

ātmanā saha yogena netrarandhrādvinirgatā ।

viharedrājamārgē ca cañcalatvānna dṛśyate ॥ 20 ॥

Соединяясь с Атманом, она поднимается выше глазных впадин<sup>67</sup> и странствует по королевскому пути (раджа-марга). Из-за своей изменчивости (и тонкости) [она] невидима. (20)

शाम्भवीमुद्रया योगी ध्यानयोगेन सिध्यति ।

सूक्ष्मध्यानमिदं गोप्यं देवानामपि दुर्लभम् ॥ २१ ॥

śāmbhavīmudrayā yogī dhyānayogena sidhyati ।

sūkṣmadhyānamidaṃ gopyaṃ devānāmapi durlabham ॥ 21 ॥

С помощью шамбхави-мудры и дхьяны йогин достигает успеха. Это сукшма-дхьяна, [которую следует] хранить в секрете. [Она] трудно достижима даже для богов. (21)

<sup>67</sup> То есть Кундалини преодолевает область соединения трех каналов в межбровье – мукта-тривени, благодаря чему высвобождается вся ее сила и она может двигаться к брахмарандхре.

स्थूलध्यानाच्छतगुणं तेजोध्यानं प्रचक्षते ।  
तेजोध्यानाल्लक्षगुणं सूक्ष्मध्यानं परात्परम् ॥ २२ ॥

sthūladhyānācchataguṇaṃ tejodhyānaṃ pracakṣate ।  
tejodhyānāllakṣaguṇaṃ sūkṣmadhyānaṃ parātparam ॥ 22 ॥

Теджо-дхьяна превосходит стхула-дхьяну в 100 раз, а сукшма-дхьяна лучше теджо-дхьяны в 100 000 раз. (22)

इति ते कथितं चण्ड ध्यानयोगं सुदुर्लभम् ।  
आत्मा साक्षाद्भवेद्यस्मात्तस्माद्भ्यानं विशिष्यते ॥ २३ ॥

iti te kathitaṃ caṇḍa dhyānayogaṃ sudurlabham ।  
ātmā sākṣādbhavedyasmāttasmāddhyānaṃ viśiṣyate ॥ 23 ॥

Итак, тебе, о Чанда, я рассказал о дхьяна-йоге, в которой сложно добиться успеха. Благодаря этим [методам] медитации действительно возможно постичь Атман. (23)

इति श्रीघेरण्डसंहितायां घेरण्डचण्डसंवादे घटस्थयोगे  
सप्तसाधने ध्यानयोगो नाम षष्ठोपदेशः ॐ ॥

iti śrīgheraṇḍasaṃhitāyāṃ gheraṇḍacaṇḍasaṃvāde ghaṭasthayoge  
saptasādhane dhyānayogo nāma ṣaṣṭhopadeśaḥ oṃ ॥

Такова шестая упадеша Шри Гхеранда самхиты в беседе Гхеранды и Чанды, называемая «Дхьяна-йога, одна из семи садхан Гхатастха-йоги». Ом.

समाधियोगो नाम सप्तमोपदेशः  
samādhiyogo nāma saptamopadeśaḥ

Седьмая упадеша.  
Самадхи-йога

घेरण्ड उवाच ।  
समाधिश्च परो योगो बहुभाग्येन लभ्यते ।  
गुरोः कृपाप्रसादेन प्राप्यते गुरुभक्तितः ॥ १ ॥

gheraṇḍa uvāca ।  
samādhiśca paro yogo bahubhāgyena labhyate ।  
guroḥ kṛpāprasādena prāpyate gurubhaktitaḥ ॥ 1 ॥

Гхеранда сказал:  
Самадхи – высшая йога, [которая] достигается благодаря очень хорошей судьбе (благим заслугам прошлых жизней). [Йогин,] преданный Гуру, обретает [самадхи] милостью и благословением Гуру. (1)

विद्याप्रतीतिः स्वगुरुप्रतीतिरात्मप्रतीतिर्मनसः प्रबोधः ।  
दिने दिने यस्य भवेत्स योगी सुशोभनाभ्यासमुपैति सद्यः ॥ २ ॥

vidyāpratītiḥ svagurupratītirātmāpratītirmanasaḥ prabodhaḥ ।  
dine dine yasya bhavetsa yogī suśobhanābhyāsamupaiti sadyaḥ ॥ 2 ॥

Тот йогин вскоре достигает этого великолепного состояния, кто понимает учение (верит в знание, полученное от учителя), следует своему Гуру, верит в Атман и день за днем пробуждает свой разум. (2)

घटाद्भिन्नं मनः कृत्वा ऐक्यं कुर्यात्परात्मनि ।  
समाधिं तं विजानीयान्मुक्तसंज्ञो दशादिभिः ॥ ३ ॥

ghaṭādbhinnaṃ manaḥ kṛtvā aikyaṃ kuryātparātmani ।  
samādhiṃ taṃ vijānīyānmuktasamjño daśādibhiḥ ॥ 3 ॥

Манас (индивидуальное сознание), отделенный от тела, следует объединить с Высшим Я. Это должно понимать как самадхи, в котором сознание освобождается от всех состояний<sup>68</sup>. (3)

<sup>68</sup> Имеются в виду обычные состояния человека, такие как бодрствование, сон со сновидениями и глубокий сон, а также прочие состояния тела и психики.

अहं ब्रह्म न चान्योऽस्मि ब्रह्मैवाहं न शोकभाक् ।  
सच्चिदानन्दरूपोऽहं नित्यमुक्तः स्वभाववान् ॥ ४ ॥

ahaṃ brahma na cānyo'smi brahmaivāhaṃ na śokabhāk ।  
saccidānandarūpo'haṃ nityamuktaḥ svabhāvavān ॥ 4 ॥

Я – Брахман и ни что другое. Истинно, Я есть Брахман и не ведаю печали. Сат-чит-ананда (бытие-сознание-блаженство) – моя природа. Вечная свобода – мое естественное состояние. (4)

शाम्भव्या चैव भ्रामर्या खेचर्या योनिमुद्रया ।  
ध्यानं नादं रसानन्दं लयसिद्धिश्चतुर्विधा ॥ ५ ॥

śāmbhavyā caiva bhrāmaryā khecaryā yonimudrayā ।  
dhyānaṃ nādaṃ rasānandaṃ layasiddhiścaturvidhā ॥ 5 ॥

Посредством шамбхави, бхрамари, кхечари и йони-мудры [достигаются] четыре вида [самадхи]: дхьяна, нада, расананда и лайя-сиддхи. (5)

पञ्चधा भक्तियोगेन मनोमूर्च्छा च षड्विधा ।  
षड्विधोऽयं राजयोगः प्रत्येकमवधारयेत् ॥ ६ ॥

pañcadhā bhaktiyogena manomūrcchā ca ṣaḍvidhā ।  
ṣaḍvidho'yaṃ rājayogaḥ pratyekamavadhārayet ॥ 6 ॥

Пятое [достигается] посредством бхакти-йоги, и маномурчха – это шестое. Каждому из этих шести видов раджа-йоги следует дать точное определение. (6)

अथ ध्यानयोगसमाधिः ।  
शाम्भवीं मुद्रिकां कृत्वा आत्मप्रत्यक्षमानयेत् ।  
बिन्दु ब्रह्ममयं दृष्ट्वा मनस्तत्र नियोजयेत् ॥ ७ ॥

atha dhyānayogasamādhiḥ ।  
śāmbhavīm mudrikāṃ kṛtvā ātmapratyakṣamānayet ।  
bindu brahmaprayaṃ drṣṭvā manastatra niyojayet ॥ 7 ॥

#### Дхьяна-йога-самадхи

Выполняя шамбхави-мудру, [пребывай в] чистом восприятии Атмана. Увидев бинду, где пребывает Брахман, следует соединить с ним свой ум. (7)

खमध्ये कुरु चात्मानमात्ममध्ये च खं कुरु ।  
आत्मानं खमयं दृष्ट्वा न किञ्चिदपि बाधते ।  
सदानन्दमयो भूत्वा समाधिस्थो भवेन्नरः ॥ ८ ॥

khamadhye kuru cātmānamātmamadhye ca khaṃ kuru ।  
ātmanam khamayaṃ dr̥ṣṭvā na kiñcidapi bād hate ।  
sadānandamayo bhūtvā samādhistho bhavennaraḥ ॥ 8 ॥

В центр пространства (кха<sup>69</sup>) помести Атман, а в центр Атмана помести пространство. Когда [йогин] созерцает Атман, состоящий из пространства, ничто не беспокоит<sup>70</sup> его. Пребывая в состоянии, наполненном блаженством, пусть человек утверждается в самадхи. (8)

अथ नादयोगसमाधिः ।  
अनिलं मन्दवेगेन भ्रामरीकुम्भकं चरेत् ।  
मन्दं मन्दं रेचयेद्वायुं भृङ्गनादं ततो भवेत् ॥ ९ ॥

atha nādayogasamādhiḥ ।  
anilaṃ mandavegena bhrāmarīkumbhakaṃ caret ।  
mandaṃ mandaṃ recayedvāyuṃ bhṛṅganādaṃ tato bhavet ॥ 9 ॥

#### Нада-йога-самадхи

Медленно вдыхая воздух, следует выполнить бхрамари-кумбхаку, а затем очень медленно и плавно выдохнуть. Так возникает звук, [подобный] гудению пчелы. (9)

अन्तःस्थं भ्रमरीनादं श्रुत्वा तत्र मनो नयेत् ।  
समाधिर्जायते तत्र आनन्दः सोऽहमित्यतः ॥ १० ॥

antaḥsthaṃ bhramarīnādaṃ śrutvā tatra mano nayet ।  
samādhirjāyate tatra ānandaḥ so'hamityataḥ ॥ 10 ॥

Вслушиваясь в [этот] звук бхрамари, следует погрузить внутрь него [свой] ум. Тогда возникает самадхи, а следом и блаженство [переживания] Со-Хам (Он есть Я). (10)

अथ रसनानन्दयोगसमाधिः ।  
खेचरीमुद्रासाधनाद्रसनोर्ध्वगता यदा ।  
तदा समाधिसिद्धिः स्याद्धित्वा साधारणक्रियाम् ॥ ११ ॥

<sup>69</sup> Кха здесь означает пустотное пространство (сознания), это синоним акаши. Также можно перевести как Брахман.

<sup>70</sup> В некоторых других вариантах текста вместо bād hate используется пассив budhyate, тогда окончание этого предложения можно перевести как «ни что (другое) не воспринимается сознанием».

atha rasanānandayogasamādhiḥ |  
khecarīmudrāsādhanādrasanordhvagatā yadā |  
tadā samādhisiddhiḥ syāddhitvā sādharmaṅakriyām || 11 ||

### Расананда-йога-самадхи

Когда благодаря практике кхечари-мудры язык движется вверх, тогда возможно успешное достижение самадхи без [каких-либо других] подобных практик. (11)

अथ लयसिद्धियोगसमाधिः ।  
योनिमुद्रां समासाद्य स्वयं शक्तिमयो भवेत् ।  
सुशृङ्गाररसेनैव विहरेत्परमात्मनि ॥ १२ ॥

atha layasiddhiyogasamādhiḥ |  
yonimudrāṃ samāsādyā svayaṃ śaktimayo bhavet |  
suśṛṅgārarasenaiva viharetparamātmani || 12 ||

### Лайя-сиддхи йога-самадхи

Йони-мудру совершив, [йогин] должен отождествить себя с Шакти<sup>71</sup>. [Тогда] следует наслаждаться поистине благой радостью [соединения] с Параматманом (в любовном союзе). (12)

आनन्दमयः सम्भूत्वा ऐक्यं ब्रह्मणि सम्भवेत् ।  
अहं ब्रह्मेति चाऽद्वैतं समाधिस्तेन जायते ॥ १३ ॥

ānandamayaḥ sambhūtvā aikyaṃ brahmaṇi sambhavet |  
ahaṃ brahmeti cā'dvaitaṃ samādhistena jāyate || 13 ||

Будучи переполненным анандой, [йогин] обретает единство с Брахманом. Таким образом возникает самадхи, недвойственное состояние «Я есть Брахман». (13)

अथ भक्तियोगसमाधिः ।  
स्वकीयहृदये ध्यायेदिष्टदेवस्वरूपकम् ।  
चिन्तयेद्भक्तियोगेन परमाह्लादपूर्वकम् ॥ १४ ॥

atha bhaktiyogasamādhiḥ |  
svakīyahṛdaye dhyāyediṣṭadevasvarūpakam |  
cintayedbhaktiyogena paramāhlādapūrvakam || 14 ||

### Бхакти-йога-самадхи

В своем сердце следует созерцать образ Ишта-деваты и размышлять [о нем] с чистой преданностью и великой радостью. (14)

<sup>71</sup> Дословно – «он становится состоящим из Шакти, наполненным ею».



आनन्दाश्रुपुलकेन दशाभावः प्रजायते ।  
समाधिः सम्भवेत्तेन सम्भवेच्च मनोन्मनी ॥ १५॥

ānandāśrupulakena daśābhāvaḥ prajāyate ।  
samādhiḥ sambhavettena sambhavecca manonmanī ॥ 15 ॥

Со слезами восторга и трепетом (мурашками по коже) [к йогину] приходит состояние транса. Так возникает самадхи, а вместе с тем – и манонмани (состояние за пределами ума). (15)

अथ राजयोगसमाधिः ।  
मनोमूर्च्छा समासाद्य मन आत्मनि योजयेत् ।  
परात्मनः समायोगात्समाधिं समवाप्नुयात् ॥ १६॥

atha rājayogasamādhiḥ ।  
manomūrcchāṃ samāsādyā mana ātmani yojayet ।  
parātmanah samāyogātsamādhiṃ samavāpnuyāt ॥ 16 ॥

#### Раджа-йога-самадхи

Достигнув маномурчи<sup>72</sup>, следует соединить ум с Атманом. Благодаря слиянию с Высшим Я обретается самадхи. (16)

अथ समाधियोगमाहात्म्यम् ।  
इति ते कथितं चण्ड समाधिर्मुक्तिलक्षणम् ।  
राजयोगः समाधिः स्यादेकात्मन्येव साधनम् ।  
उन्मनी सहजावस्था सर्वे चैकात्मवाचकाः ॥ १७॥

atha samādhiyogamāhātmyam ।  
iti te kathitaṃ caṇḍa samādhirmuktilakṣaṇam ।  
rājayogaḥ samādhiḥ syādekātmanyeva sādhanam ।  
unmanī sahajāvasthā sarve caikātmavācakāḥ ॥ 17 ॥

#### О величии самадхи-йоги

Итак, тебе рассказано Чанда о самадхи, ведущем к освобождению (мукти). Раджа-йога, или самадхи, – это средство обретения единства с самим собой (Атманом). Унмани, сахаджа-авастха – все они обозначают то же самое (т. е. используются как синонимы). (17)

<sup>72</sup> То есть выполнив мурчха-кумбхаку (упадеша 5, шлока 83) и достигнув состояния замирания ума, когда он оторван от восприятия привычных объектов.

जले विष्णुः स्थले विष्णुर्विष्णुः पर्वतमस्तके ।  
ज्वालामालाकुले विष्णुः सर्वं विष्णुमयं जगत् ॥ १८ ॥

jale viṣṇuḥ sthale viṣṇurviṣṇuḥ parvatamastake ।  
jvālāmālākule viṣṇuḥ sarvaṃ viṣṇumayaṃ jagat ॥ 18 ॥

В воде – Вишну, в земле – Вишну, Вишну – в вершинах гор, Вишну – в огненном  
пламени. Вся Вселенная наполнена Вишну. (18)

भूचराः खेचराश्चामी यावन्तो जीवजन्तवः ।  
वृक्षगुल्मलतावल्लीतृणाद्या वारिपर्वताः ।  
सर्वं ब्रह्म विजानीयात्सर्वं पश्यति चात्मनि ॥ १९ ॥

bhūcarāḥ khecarāścāmī yāvanto jīvajantavaḥ ।  
vṛkṣagulmalatāvallītrṇādyā vāriparvatāḥ ।  
sarvaṃ brahma vijānīyātsarvaṃ paśyati cātmani ॥ 19 ॥

Живые существа – те, что ходят по земле, и те, что летают в воздухе, все  
создания – деревья, кустарники, лианы, вьюнки, трава, а также земля, вода, горы  
– все это следует знать как Брахман, и все это [йогин] видит в Атмане. (19)

आत्मा घटस्थचैतन्यमद्वैतं शाश्वतं परम् ।  
घटाद्विभिन्नतो ज्ञात्वा वीतरागं विवासनम् ॥ २० ॥

ātmā ghaṭasthacaitanyamadvaitaṃ śāśvataṃ param ।  
ghaṭādvibhinnato jñātvā vītarāgaṃ vivāsanam ॥ 20 ॥

Атман есть высшее сознание (чайтанья), пребывающее в теле, недвойственное,  
вечное, запредельное. [Йогин,] познавший Атман отдельно от тела, свободен от  
желаний и страстей. (20)

एवं मिथः समाधिः स्यात्सर्वसङ्कल्पवर्जितः ।  
स्वदेहे पुत्रदारादिबान्धवेषु धनादिषु ।  
सर्वेषु निर्ममो भूत्वा समाधिं समवाप्नुयात् ॥ २१ ॥

evaṃ mithaḥ samādhiḥ syātsarvasaṅkalpavarjitah ।  
svadehe putradārādibāndhaveṣu dhanādiṣu ।  
sarveṣu nirmamo bhūtvā samādhiṃ samavāpnuyāt ॥ 21 ॥

Таким образом, вместе с самадхи приходит и оставление любых желаний  
(намерений, беспокойств) – о собственном теле, сыне, жене, родственниках и так

далее, о богатстве и прочем. Пребывая свободным от всех мирских привязанностей, [йогин] достигает полноты самадхи. (21)

तत्त्वं लयामृतं गोप्यं शिवोक्तं विविधानि च ।  
तेषां सङ्क्षेपमादाय कथितं मुक्तिलक्षणम् ॥ २२ ॥

tattvaṃ layāmṛtaṃ gopyaṃ śivoktaṃ vividhāni ca ।  
teṣāṃ saṅkṣepamādāya kathitaṃ muktilakṣaṇam ॥ 22 ॥

Шива раскрыл различные пути к Истине, секретному нектару лайи (растворения). [Здесь же] изложено краткое описание [квинтэссенция знания, поведенного Шивой,] о достижении освобождения (мукти). (22)

इति ते कथितं चण्ड समाधिर्दुर्लभः परः ।  
यं ज्ञात्वा न पुनर्जन्म जायते भूमिमण्डले ॥ २३ ॥

iti te kathitaṃ caṇḍa samādhirdurlabhaḥ paraḥ ।  
yaṃ jñātvā na punarjanma jāyate bhūmimaṇḍale ॥ 23 ॥

Итак, рассказано тебе, Чанда, о самадхи, труднодостижимом и запредельном. Тот, кто постиг его, не рождается более в земном мире. (23)

इति श्रीघेरण्डसंहितायां घेरण्डयोगेश्वरनृपचण्डकापालिसंवादे  
घटस्थयोगसाधने योगस्य सप्तसारे समाधियोगो नाम  
सप्तमोपदेशः समाप्तः ॐ ॥

iti śrīgheraṇḍasaṃhitāyāṃ gheraṇḍayogeśvaranṛpacāṇḍakāpālisamvāde  
ghaṭasthayogasādhane yogasya saptasāre samādhiyogo nāma  
saptamopadeśaḥ samāptaḥ om ॥

Такова седьмая упадеша Шри Гхеранда самхиты, именуемая Самадхи-йогой, в беседе Йогешвары Гхеранды и царевича Чанды Капали о семи важных элементах в садхане Гхатастха-йоги. Ом.