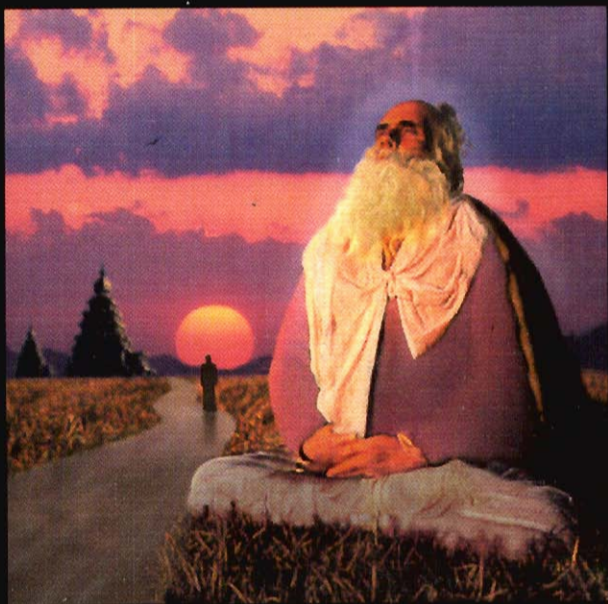


Шри Натхамуни

ЙОГАРАХАСЬЯ

Древний трактат по йоге в изложении
ШРИ КРИШНАМАЧАРЬИ



Издательство «Janus Books»,
А. СИДЕРСКИЙ и А. ЛАГПА
в серии

«АНТОЛОГИЯ ЙОГИ»

представляют книгу

Шри Натхамуни

«ЙОГАРАХАСЬЯ»

В серии представлены:

- Том 1. «Йога и здоровье современного человека». С. Есудиан, Э.Хейч
Том 2. «Йога - молодость на всю жизнь». Йоги Гупта
Том 3. «Йога - Мала». Шри К. Паттабхи Джойс
Том 4. «Йога - Сутры Патанджали». Перевод и комментарии Т.К.В. Десикачара
Том 5. «Восемь лекций по йоге». Алистер Кроули
Том 6. «Мула - Бандха. Ключ к мастерству». Свами Сатьянанда Сарасвати
Том 7. «Нади-виджняна». Т. В. Анантхападманабха
Том 8. «Йогарахасья». Шри Натхамуни

Планируется в серии:

- Том 9. «Раджа-йога: Восток и Запад». С. Есудиан,
Том 10. «Йога-дайджест»



2002

Шри Натхамуни. «Йогарахасья».

Дрений трактат по йоге в изложении Шри Кришнамачарьи.

Пер. с англ. — С.-Пт.: ООО ЭТО «Экслибрис», 2002, — 128 с.

С каждым годом на Западе возрастает интерес к духовным традициям и практическим методикам Востока. С каждым годом становится все больше людей, оценивших по достоинству многогранность и эффективность методов Йоги для целенаправленного духовного и физического совершенствования своего существа. И с каждым годом возникает все больше новых стилей и концепций в русле Традиции Йоги. Но так или иначе их разработчики отталкиваются от более старых методик, стремясь преобразовать и адаптировать их под частные цели и конкретные задачи, существующие у тех или иных индивидуумов, живущих в той или иной стране в условиях текущего времени и социальных тенденций. Именно поэтому все более ценной становится информация о фундаментальных, ключевых позициях древних текстов о Йоге. Ведь именно они позволяют видеть и не утратить суть Йоги в процессе столь динамичных реформ ее технологий. Несмотря на существующее многообразие школ, наиболее многочисленными и широко представленными во всем мире в наши дни по-прежнему остаются школы Айенгар-йоги Б.К.С. Айенгара, Аштанга-виньяса-йоги Паттабхи Джойса и Вини-йоги Десикачара — учеников легендарного учителя Кришнамачарьи.

Многим было бы интересно узнать больше о концептуальных основах, на которые опирался сам Кришнамачарья. Именно этот материал предлагается в данном издании читателям. "Йогарахасья" была настойчиво рекомендована мне для прочтения в 1994 году Б.К.С. Айенгаром в Майсоре, и этот текст был подарен мне лично Десикачаром на конференции в Нью-Йорке в 2000 году.

Предлагаемый вашему вниманию текст "Йогарахасья" без сомнения вызовет больший интерес не столько у начинающих, сколько у опытных практиков, стремящихся глубже вникнуть в суть Йоги и осознать ее.

Андрей Лаппа.

ISBN 5-901620-09-7

© «Janus Books», 2000

© «Экслибрис», 2002



ОГЛАВЛЕНИЕ

Генеалогия.....	4
Комментарий Т. К. В. Десикачара.....	5
Предисловие.....	7
Введение.....	10
Наммалвар.....	20
Шри Натхамуни.....	22
Возрождение «Йогарахасья» Шри Кришнамачарьей.....	24

Йогарахасья

Раздел первый. Пракаранадхья.....	25
Раздел второй. Винийогадхья.....	72
Раздел третий. Вимаршанадхья.....	92
Раздел четвертый. Каладхья.....	105
Глоссарий.....	119

Генеалогия

НАММАЛВАР



ИШВАРАМУНИ



НАТХАМУНИ



ИШВАРАМУНИ

Также известен под именем Ишвары Бхатты, IX век

Рожден в год Собхакрт, IX век

X век

АЛАВАНДАР (ЯМУНАЧАРЬЯ)

(917 – 1042)

ШРИНИВАСА ТАТАКАРЬЯР



ШРИ ШРИНИВАСА БРАМАТАНТРА
ПАРАКАЛА СВАМИ



АППАЙЯТХ ДИКШИТАР



СЕСА ДИКШИТАР



ШРИНИВАСА ТАТАЧАРИЯР



ЙОГИ ШРИ КРИШНАМАЧАРЬЯ

XVI век, переезжает в деревушку Мучукунте

(1790 – 1860) 28-ой
первосвященник
Паракала Мутт

Вероятная дата (1800 –
1869)

Вероятная дата (1820 –
1870)

1888 – 1989

Комментарий Т. К. В. Десикачара

Когда мой отец поведал мне в 1963 году «Цога-рахасью», я не только не имел понятия о том, как к нему попал этот утраченный текст, но и не догадывался, что отец был потомком Шри Натхамуни.

Оглядываясь назад, я вижу, что не воспринимал этот текст всерьез, пока не узнал из других текстов о величии Шри Натхамуни.

Я считаю величайшей честью представить на английском языке комментарии моего отца. Я знаю, что слово моего отца на родном языке и его слово в переводе – это не одно и то же, поэтому прошу читателя о снисходительности.

Отриношу благодарность Мале Шриватсан за ее преданное служение гуру и возлагаю этот труд к ногам нашего Гуру.

Т. К. В. Десикачар



Шри Кришнамачарыи

Предисловие

«Йогарахасья» – один из самых значительных текстов в истории йоги. По преданию, этот текст был создан более тысячи лет назад вишнуитскими святыми, но затем затерялся в йогическом наследии. Он открылся в видении шестнадцатилетнему паломнику Кришнамачарье на берегах реки Тамрапарни в Южной Индии. Те, кто настороженно относится к откровениям, могут счесть достоверность такого источника проблематичной. Однако значение этого замечательного практического учения для современной целительной практики и методики не вызывает сомнений.

Юному паломнику, вернувшему миру «Йогарахасью», суждено было стать одним из легендарных учителей и мудрецов двадцатого столетия. Хотя физически Тирумалаи Кришнамачарьи среди учеников больше нет, его дух живет с ними. Он был не просто учителем и толкователем *шастр*, но нес послание своей *парамапары*. Преданное и созидательное служение этой йогической традиции, уважение ко всем, кто следовал ей до него, и постоянная ответственность перед всеми, кто придет после, превратили его в *ачарью*. Учения, вера, доктрины, принципы и убеждения Кришнамачарьи до сих пор вдохновляют его последователей. Это духовный путь, укрепляющий дух и направляющий в служении.

Родившийся в 1888 году, Т. Кришнамачарья был прямым потомком йога Натхамуни, вишнуитского святого из Южной Индии, который жил в девятом веке нашей эры. Первым учебным заведением, в котором Кришнамачарья с шести лет начал получать систематическое образование, была математическая школа Паракала в Майсоре. Он много путешествовал и знал Веды, *даршаны*, санскритскую грамматику и комментарии великих учителей. Он, в свою очередь, стал учителем по этим системам и был удостоен таких почетных титулов, как *санкхья-йога сикхамани*, *миманса-тиртха*, *ньяяачарья*, *веданта-вагиса* и *веда-кесари*. Он свободно владел многими языками и считался знатоком аюрведы и *нади-парикши*. В двадцать восемь лет он совершил паломничество, пройдя двести одиннадцать миль к озеру Манасаровар

в Гималаях, и нашел там своего гуру, йога Шри Раму Мохану Брахмачари. Он покинул Манасаровар лишь через семь с половиной лет, чтобы познакомить мир с учениями гуру.

Несмотря на предложения высоких ученых постов в известных учебных заведениях и королевских судах, он предпочел стать учителем йоги. Жизнь семейного человека позволила ему постоянно взаимодействовать с миром. Придавая огромное значение тому, что йога приносила пользу все большему количеству людей, он внес новое измерение в йогическую практику. «Не человек должен подстраиваться под йогу», — считал он, — «а наоборот, йога должна быть разработана так, чтобы отвечать нуждам каждого конкретного человека».

Кришнамачарья, который прожил более сотни прекрасных лет, всей своей жизнью показывал ученикам, что величайшее стремление человека — служить обществу, проникаться высшей мудростью и делиться ею с людьми. Для него йога была неотделима от жизни, наполнена смыслом, целью и счастьем.

«Бхагавад-Гита» определяет йогу как деятельность, придавая особое значение компетентности и служению при малой заботе о личном. В этом определении великих учителей человечества речь идет о качественном и количественном использовании времени на благо нашего общества. Преданность Шри Кришнамачарьи этой цели в современном мире позволяет нам более широко толковать концепцию йоги. Его повседневная деятельность — образ жизни и практика служения, встречи и беседы с людьми — демонстрирует не только неразрывную связь между словами и поступками, но и живой пример воплощения в жизнь сущностной концепции йоги. Нам повезло, потому что мы пожинаем плоды усилий всей его жизни, которые он направил на изложение самых сложных понятий простым, ясным и понятным языком. Его стремление к знанию и преданность своему гуру превратили его в уникального *ачарью*. Соответствуя *парампаре* Натхамуни, в которой он родился, Шри Кришнамачарья постигал «*Йогарахасью*» Шри Натхамуни с великим рвением и пылом, возродив часть утерянного текста. Шри Натхамуни восстановил все тот же утраченный текст, получив его от Шри Наммалвара при сходных обстоятельствах. Говорят, что Шри Кришнамачарья получил «*Йогарахасью*» в бессознательном состоянии в Алвар-Тирунагари у берегов реки Тамрапарни. Несмотря на усталость

и голод после долгого путешествия из Майсора, он испытывал столь сильные чувства и волнение, стремясь увидеть Шри Натхамуни, что это вызвало у него кратковременную потерю сознания, хотя в это время весь его облик выражал блаженство. Такое состояние, чаще называемое состоянием экстаза, широко распространено среди религиозных людей, которые постоянно пребывают в поиске истины.

Мы считаем большой привилегией и милостью возможность публикации этого прекрасного текста, *«Йогарахаси»*. Это важный текст для серьезного ученика йоги. Оригинальный текст на санскрите был записан Шри Кришнамачарьей в рукописи шрифтом телугу. Весь этот текст был передан его сыну и ученику Шри Десикачару в 1963 – 1965 гг.

Эта первая версия адресована тем, кто уже знаком с йогой. Хотя оригинальные стихи написаны в две строки, мы взяли на себя смелость скомбинировать некоторые строки так, чтобы они легче читались по-английски. В целях более удобного чтения многие санскритские термины по ходу текста не объясняются. Читатели найдут соответствующий перевод этих терминов в прилагаемом Глоссарии.

Мы пользуемся возможностью выразить благодарность д-ру В.Варадачари, старейшему среди ученых-вишнуитоведов и потомку Шри Натхамуни за написанное им Введение. Мы благодарим Манасвини Шридхар за ее редакторскую помощь и Маниам Селвен за художественное оформление.

Мала Шриватсан
Кришнамачарья Йога Мандирам

Введение

С тех пор, как нога человека ступила на землю, его жизнь стала цепочкой наслаждений, идущих рука об руку со страданием. Страдания время от времени преобладают. Как бы человек ни старался предотвратить страдания и обезопасить себя от них, он никогда не мог добиться заметных результатов. Казалось, что устранить страдания почти невозможно. Просветленные люди, которых называли *риши*, поняли, что причина страданий кроется в ошибочном отождествлении чувствующей души и бесчувственного материального мира. Они стали нести это знание людям и указывать пути избавления от страданий. *Риши* жили на территории Индии в разное историческое время. То, что они проповедовали, со временем оформилось в две философские системы, или *даршаны*: *астикую* и *настику*. *Астика* считает Веды надежным и достоверным источником знания, а *настика* это отрицает. К первой группе относятся такие первостепенно важные системы, как *санхья*, *йога* и *веданта*.

Система *санхья* считает, что в качестве средства для избавления от земных страданий необходимо знание о душе и материи, а также понимание разницы между ними. Впрочем, одно лишь знание не может привести к окончательному устранению человеческих страданий. Ведь даже когда к человеку приходит знание, он едва ли отказывается от материальных привязанностей. Очень тяжело контролировать ум, поскольку мысли постоянно сменяют друг друга. Необходимо установить контроль над деятельностью ума, заставив его концентрироваться на объекте реальности. Именно это проповедуется данной системой *йоги*. После приобретения знания о реальности самым важным становится действие (*крийя*).

Слово «*йога*» происходит от корня «*юдж*» и означает «соединять», «объединять» и «концентрировать». Методы контроля умственной деятельности обстоятельно излагаются в «*Махабхарате*», «*Вишну-Пуране*» (6.7) и «*Бхагавата-Пуране*» в скандхе XI. «*Йога-Сутры*» Патанджали составляют классический текст по *йоге*, рассказывающий о методах ее практикования и результатах, которых можно добиться.

Люди, пишущие о веданте, берут на вооружение понятия и доктрины *ньяи*, *вайшешики*, *йоги* и *мимансы*, отстаивая собственные доктрины, которые преимущественно опираются на Упанишады. К примеру, Натхамуни написал «*Ньяятаттву*» по логике веданты и «*Йога-рахасью*» по йогическим практикам. Ведантадешика написал «*Ньяяпарисуддхи*», «*Ньяясиддханджану*» и «*Сешварамимансу*», демонстрируя, как в соответствии с концепцией веданты интерпретируются концепции *ньяи*, *вайшешики* и *мимансы*.

Комментируя «*Йога-Сутры*» Патанджали, Бходжа во введении (шлока 3) пишет, что йогическая система нацелена на разделение человеческого «я» и материи. Хотя речь идет о разделении или разъединении (*вийоге*), эта система называется йогой. В этом смысле душа пребывает в полной изоляции. В соответствии с понятием *мокши* в системе йоги такое толкование можно считать правильным. «*Вишистадвайта-Веданта*» считает своей задачей познание Брахмана. Йог Кришнамачарья правильно высказался в «*Йогавалли*» (комментарии к «*Йога-Сутрам*»), что слово *ниродха* в йога-сутре (1.51) должно означать освобождение от препятствий. Иными словами, при воздействии любого фактора познание Брахмана остается беспрепятственным. В свете этого наблюдения слово «йога» следует понимать как контакт между душой и Брахманом.

Мысль, которая требует усилия души, тесно соседствует с Брахманом. Это йога. Цель йогической практики не ограничивается достижением изолированного положения души, неподвластной материи. После установления контроля над мыслями душа может найти путь приближения к Богу, чтобы служить более высокой цели, например, ощущать неописуемую красоту Бога и находить бесконечное наслаждение в возможности служения Ему. Примеры шестнадцатилетней медитации Наммалвара, медитации Натхамуни на Наммалваре и медитации Ведантадешики на *Хайягриве* служат тому прекрасной иллюстрацией и показывают, что именно эта цель побуждала их раскрыть истинную природу данной концепции.

Состояние души на стадии освобождения — это одна из концепций изоляции (*кайвалы*) от материи. Это *нирбиджа-самадхи*. Такая концепция признается в школе вишнуитов. Воспринимая *ниродху* в вышеупомянутом смысле, ученик достигает достаточной степени

концентрации на стадии *савикальпы*, когда он входит в соприкосновение с истинной природой реальности. Его ментальные функции не оперируют ничем, кроме объекта медитации (*дхьеи*), то есть Бога. Это лучше всего иллюстрирует пример Наммалвара.

Подобный вид *самадхи* пережил Натхамуни, у которого при выполнении *джалы* Мадхуракаваи «*Каннинут Шируттамбу*» было видение Наммалвара. Внук Натхамуни, Ямуна, считает его лучшим среди тех, кто умел собой владеть. Ведантадешика отмечает, что Ямуна описывает Натхамуни как человека, чьи мысли, слова и дела были посвящены исключительно Вишну. Далее он говорит, что Натхамуни по обыкновению погружался в глубинную медитацию. Известно, что у него было непосредственное видение трех *таттв* (*чит*, *ачит* и *ишвары*) благодаря его йогической силе (*свайогамахимапратьяксататтатрайя*).

Натхамуни написал две работы — «*Ньяятаттву*» и «*Йогарахасью*». Первая из них утрачена, а вторая восстановлена и публикуется. По-видимому, «*Ньяятаттва*» была обширным произведением по *ньяе*, *мимансе* и *веданте*. О содержании этого произведения можно судить по обширным цитатам и ссылкам, приводимым в работах Ямуны и Ведантадешики. Масштабный характер этого произведения раскрывается в названиях разделов, о которых упоминает Ведантадешика: Каранапада (восьмая *адхикарана*), Прамейяпада (седьмая *адхикарана*), Бхарнтъядхикарана, и т. п.

У Натхамуни было два племянника — сыновья его сестер. Их звали Варадачарья и Кришнамачарья. Они жили в домах, расположенных с западной и восточной стороны от места проживания Натхамуни. Поэтому их прозвали Мелайкатту-аджхваном и Кизхаикатту-аджхваном соответственно. Первый из них написал «*Шридхалайога-калпатару*», а второй — «*Шридхарайогапати*» (*паддхати*), работы по йоге, оперирующие ссылками на медитации на Шридхаре. Нирмаладаса (сын Кришнамачарьи) написал *вритти* по «*Йогарахасье*» Натхамуни. Джнянавараचारья был сыном Нирмаладасы. Он написал книгу, анализируя йогическую систему Патанджали и «*Йогарахасью*» Натхамуни. Название этого произведения осталось неизвестным. Курукеша, известный также под именем Курукаикавалаппан, был сыном Джнянавараचारьи и регулярно практиковал йогу. Он был одним из учеников Натхамуни. Говорят, что Ямуна, его второй потомок и преемник, родился, когда

последний был еще жив. Курукешу, четвертого потомка по линии Натхамуни, считают одним из непосредственных учеников Натхамуни. Хотя вряд ли Натхамуни был еще жив, когда жил Курукеша. Допуская, что Курукеша был непосредственным учеником Натхамуни, нельзя не указать на ошибочность такой генеалогической классификации, при которой потомки Натхамуни определяются по линии его сестер.

Ссылка приводится на основании сведений из «Йогарахасьи», а их продолжение можно найти на странице 99 Йогавалли к «Йога-Сутрам» Патанджали Пада-I. Здесь упоминается, что «Йогаваллари», работа по йоге, написана Ранганатхой, сыном дочери Натхамуни (Маудгальяготры). В этой работе кратко изложена «Йогарахасья» Натхамуни, которая разделена на четыре *канды*. Йог Кришнамачарья утверждает, что он еще сильнее ужал «Йогаваллари». Нам не известно, сохранилась ли «Йогаваллари» до наших дней.

Текст публикуемой здесь «Йогарахасьи» состоит из четырех глав.

Каждая глава состоит из 117, 64, 42 и 44 шлок соответственно. Четыре названия глав переводятся как «Введение», «Применение», «Размышление» и «Части и целое человека».

Первая шлока воздает хвалу Алвару. В *пракаранадхьяе*, — вводной, если судить по названию, — содержится вторая шлока, в которой Наммалвар получает благословение. Алвар — это авторитетная фигура в семействе тех, кто принадлежит к Сатхамарсане-готре. Он превосходит всех остальных по части самоконтроля и в овладении восьмиступенчатой йогой. Он — добросердечный друг Господа Шри, то есть Нараяны. Натхамуни смело называет себя членом семейства Сатхамарсан, потомок которого — Сатхакопа. Сразу вспоминается хвала Ямуны Сатхакопе в шлоке «*Адьясья нах кулапатевакулабхирамам шриматтадангхирьюгалам пранамами мурдхна*». Алвар был *тилакой*, авторитетным лицом и главой тех, чья *готра* — Сатхамарсана. Когда Ямуна произносил слова «*нах кулапатех*», он имел в виду Господа нашего семейства.

В шлоке 3 после выражения почтения в адрес всех гуру автор рассказывает о выполняемой им работе, которая называется *йога-рахасьей*. *Бхакти* и *прапатти* — вот два вида йоги, с помощью которых осуществляются желания всех людей. Преданное служение состоит из восьми ветвей йогической практики, которую надо выполнять ради

освобождения от земного рабства. К *бхакти* и *прапатти* можно приступить только с благословения гуру. Нараяна — это Господь, присутствующий в сердцах всех существ. Он — материальная и инструментальная причина мира. Он побуждает все существа выполнять их обязанности (карманы) и дает им на это разрешение. После перечисления шести ветвей, или ступеней, подчинения (*прапатти*), автор начинает работу в шлоке 13. Он утверждает, что особенно преуспевают в практике йоги женщины.

Болезни и недомогания ума и тела бывают трех видов: *адхьятмика*, *адхибаутика* и *адхидайвика*. Эти болезни иллюстрируются на примерах. Восемь разделов — *яма*, *нияма* и другие — следует практиковать в том порядке, в каком они перечислены в йога-сутре II-29 из «*Йога-Сутр*» Патанджали. Приводятся отрывки из «*Вишну-пураны*», где рассказывается о том, как сильно страдает ребенок в материнской утробе. Говорится, что от болезней, которые нельзя вылечить лекарствами, исцеляет йога. Чтобы применять конкретные методы йоги, надо принимать во внимание возраст, время, место, выносливость и тренированность человека, страдающего той или иной болезнью. Автор подробно исследует лечебные функции пранаямы. Далее описываются асаны и их разновидности, а также показывается их ключевая роль в пранаяме. Подробно исследуются основные асаны, которые выполняются с определенными целями. Кроме того, рассматривается методика применения мантр при выполнении пранаямы.

«*Винийогадхьяя*» рассматривает йогу с точки зрения создания, сохранения и разрушения. Некоторые асаны должны выполняться до тех пор, пока человек не завершит свой двадцать пятый год. Указываются ограничения на определенные продукты питания. Затем рассматривается лечение физических недугов. Рассказывается о схемах дыхания, с помощью которых можно вылечить некоторые болезни. Также исследуются правильные и неправильные моменты в технике выполнения и длительности проведения пранаямы, о которых наставник должен предупредить студента.

В «*Вимаршанадхьяе*» говорится о необходимости дисциплины при выполнении йогических практик. Неустойчивость ума и тела можно подправить при помощи медитаций на Боге и поклонения Ему. Автор описывает асаны, которые следует выполнять беременным женщинам,

и необходимые им продукты питания. Пранаяма— это единственный способ для беременной женщины избавиться от любого недуга.

В «*Каладхьяе*» поднимается вопрос о том, что заставляет человека считать определенные вещи благоприятными, а другие — неблагоприятными. обстоятельно рассказывается о поведении человека, которое заводит его в тупик. Он должен беречься капканов, расставленных для ловли беспечных людей.

Работа неожиданно обрывается. Приводятся наблюдения йога Кришнамачарьи, сделанные им почти ко всем приведенным здесь шлокам. Некоторые шлоки снабжены комментарием йога Кришнамачарьи. В главе I содержится очень полезная информация, предложенная ачарьей. При изучении «*Йогарахасьи*» становится понятно, что ачарья Кришнамачарья весьма признателен этому произведению Натхамуни, о чем свидетельствует комментарий «*Йогавалли*», написанный им к «Йога-Сутрам» Патанджали. При толковании йога-сутр он в некоторых местах упоминает имя Натхамуни. К примеру, его комментарий к йога-сутрам 1-30 и 1-34 основывается на такой же трактовке асан, какую можно обнаружить в разделе *Винийогадхьяя* «*Йогарахасьи*».

В «*Йогавалли*» ачарьи Кришнамачарьи приводятся следующие ссылки на «*Йогарахасью*»: исследование глубокого сна (комментарий I-38), *нирвичарасамадхи* I-47, опыт переживания блаженства в состоянии *нирбиджасамадхи* I-51, зависимость разумных и неразумных существ от *парамапuruши* I-11, *самадхисварупанирная* I-20 и переживание формы собственного «я» как пути к *самадхи*. Слово «*ва*» в I-23 означает не «альтернативный путь», а «единственное средство» или «самое важное». В публикуемом тексте «*Йогарахасьи*» не найти полного исследования всех этих вопросов, но йогачарья обращает внимание на «*Йогарахасью*» как на работу, которая занимается обсуждением этих вопросов. Откуда йогачарья получил эти знания, если у него не было доступа к другим главам «*Йогарахасьи*», в которых, возможно, об этом шла речь? А может быть, эти главы были переданы ему устно? Возможно, эти главы были написаны в прозе, которую трудно удерживать в памяти.

В «*Гурупарампарапрабхавах*» вишнуизма содержится любопытная подробность в отношении «*Йогарахасьи*». У Натхамуни было восемь учеников, и каждого из них он обучил *ньяятаттве* и *йогарахасье*. По распоряжению Натхамуни, Шрирама (Манаккал Намби) попросил Ямуну,

внука Натхамуни, пойти к Куруккаикавалаппану и научиться у него *йогарахасье*. Ямуна отправился к старцу и встал за спиной Куруккаикавалаппана, чтобы не нарушить медитацию йога. Йог узнал Ямуну и назначил ему день для передачи инструкций по *йогарахасье*. К сожалению, Ямуна не пошел к нему в тот день, а когда пришел позже, то обнаружил, что йог скончался. Так «*Йогарахасья*» оказалась утраченной для потомков.

Наверняка возникнет много возражений по поводу того, что автором публикуемой ныне «*Йогарахасьи*» действительно был Натхамуни. «*Йогарахасья*» Натхамуни безвозвратно утрачена, ведь Ямуна не успел ей обучиться. Тогда по какому праву мы отождествляем публикуемый здесь текст с произведением Натхамуни? Как известно, к области *ньяи* и *вайшешики* Натхамуни применял подход веданты, или вишнуизма. Такой же метод должен был использоваться к йогической системе Патанджали. Вишнуйтский подход подразумевал отношение к Вишну как к божеству, как к фонтанирующему источнику всех аспектов жизни и хранителю интересов в практике йоги. В публикуемом ныне тексте не содержится ни единого намека, который хотя бы отдаленно указывал на возможность авторства Натхамуни.

Тем не менее у нас есть веские причины приписывать авторство этого текста Натхамуни. Давайте сначала поясним значение слова «*йогарахасья*». Слово «*рахасья*» означает «тайна тайн». Тайны йоги могут касаться *анг* йоги. Для занятий йогой требуются физическая выносливость, время и место, которые должны быть у каждого ученика. Они имеют большое значение. Но об этом не сказано ни слова в сутрах Патанджали. Необходимо сделать специальное разъяснение, в котором подробно обсудить асаны и пранаяму, ибо только при правильном выполнении поз и правильном дыхании можно достичь желаемых результатов. Люди сталкиваются с физическими и ментальными недугами независимо от пола, возраста, времени и места. Поэтому в «*Йогарахасье*» содержится подробное исследование разных болезней и средств, при помощи которых от них можно избавиться.

Во-вторых, считается, что «*Йогарахасья*» была утрачена. Что же тогда мы подразумеваем здесь под «*Йогарахасьей*? Рукопись «*Йогарахасьи*» или тайные доктрины и концепции в том виде, в каком они исследовались в этой работе и были переданы учителем Натхамуни

своим ученикам? В «Гурупарампарапрабхаве» нет никаких упоминаний, что Натхамуни попросил Манаккала Намби направить Ямуну к Куруккаикавалаппану и получить экземпляр этого текста. Фактически, предание, записанное в «Гурупарампарапрабхаве», гласит, что Куруккаикавалаппан сказал Ямуне, что в определенный день сообщит ему тайны йоги. В тот день Ямуна не смог встретиться с йогом и, таким образом, не смог получить наставлений по йоге. Экземпляр рукописи «Йогарахаси» мог оказаться в распоряжении других учеников Натхамуни или их потомков. Однако эти предположения нельзя доказать, поскольку текст «Йогарахаси» до сих пор нигде не удалось обнаружить.

Бог, о котором говорится в «Йога-Сутрах» Патанджали, зовется *ишварой*. Комментаторы называют его Параматманом, Парамешварой, Бхагаваном и Парабрахманом. Кроме того, при толковании «Йога-Сутр» комментаторы не скрывают своих пристрастий к *адвайте*. В публикуемой ныне «Йогарахасье» Бог именуется Шрияхпати, Нараяной и Хари. Нараяна — это одновременно материальная и инструментальная причина мира. Бхакти и *праппати* — средства для достижения финального освобождения. Нараяна — это Парабрахман, на котором можно с наслаждением медитировать. Причина всех событий — только его воля. Он испытывает наслаждение, когда люди исполняют свои обязанности на всех этапах жизни. О нем надобно помнить во время приема пищи. Он величайший среди великих. Его супруги — Шри и Бхудеви. Эти доктрины и концепции упоминаются в публикуемом тексте «Йогарахаси». Они составляют часть религии и философии *Вишистадвайты*, разработанной Ямуной и Рамануджей. Здесь отчетливо проступает вишнуитская направленность, и ее нельзя не заметить.

Совершенно очевидно, что в публикуемой ныне «Йогарахасье» само собой разумеется, что у каждого человека, каковы бы ни были род его занятий и положение, должно быть хорошее здоровье. Следует уделить особое внимание замечанию, сделанному «принцем поэтов» Калидасой, в котором говорится, что тело — это главное средство для выполнения дхармы, обязанности каждого человека. Это касается также любого человека, который стремится обучиться йогической практике. Женщины должны обладать хорошим здоровьем, так как им предназначено вынашивать и воспитывать детей. Поэтому хорошее здоровье женщины, то есть восстановление ее нормального здоровья, должно

происходить при помощи йоги, а не благодаря приему лекарств. Вот почему женщинам, особенно беременным женщинам, полезны некоторые асаны и техники пранаямы. Однако какие бы меры по сохранению здоровья ни предпринимались, всегда существует вероятность возникновения и развития болезней. Если средством лечения болезней служит не практика йоги, а что-то другое, нет никакой гарантии сохранения здоровья тела и ума человека. Таким образом, оказывается, что болезни можно лечить *бандхами*. Автор настоятельно подчеркивает, что болезнь, которую врачи считают неизлечимой, может быть вылечена йогой. Йогическая практика способна вылечить любое заболевание. Поэтому тщательно обсуждаются привычки в питании и способы их использования больными людьми в зависимости от обстоятельств.

Когда Натхамуни пришел к Каттуманнаркойлу из Тирумалаи, он уже был адептом в йогических практиках. Поэтому ему не составляло особого труда проводить *джапу* на «*Каннинун Шируттамбу*» в Адвартирунагари. Благодаря этой *джапе* на последнем этапе медитации перед ним появились Наммалвар и Мадхукарави. Натхамуни не было нужды приступать к практикованию йоганг, ямы, ниямы, асан и пр. Он был прекрасно подготовлен и мог с легкостью входить в самадхи. Подобным же образом Ведантадешика выполнял *джапу* на Гаруда-мантре в Осадхадри в Тируварштрапурам. Перед ним предстал Гаруда и обучил его *Хайягрива-мантре*. Дешика выполнял *джапу* этой мантры и медитировал на *Хайягриве*, который появился перед ним и благословил на развитие системы веданты Рамануджи. Таким образом, выясняется, что оба, Натхамуни и Ведантадешика, применяли *йоганги* и достигли целей, ради которых практиковали медитацию. Для духовных свершений также необходимы йогические практики.

Натхамуни дважды упоминает его имя в этой работе, которая помимо рекомендаций по сохранению здоровья содержит и вишнуитские концепции. Нам не известен никакой другой вишнуитский автор, который бы написал работу по *йогарахасье*. Название работы указывает на то, что существуют некие тайные правила и предписания, которые необходимо соблюдать для сохранения здоровья, исцелившись от болезней. Это, в свою очередь, полезно для достижения *мокши*, то есть *саюджи* – интимного слияния ментальных функций ученика с Богом и служения Ему.

Умные люди не могут не испытывать признательности в адрес йога Кришнамачарьи, давшего миру «Йогарахасью», которая считалась утраченной. Влияние этой работы на йога Кришнамачарью, потомка Натхамуни, огромно. Есть люди, которые предлагают обучение тем, кто желает поближе познакомиться с йогическими практиками. Некоторые из них глубоко увязли в *сиддхи*, о которых упоминается в *Вибухутипаде «Йога-Сутр»*. Но они не проявляют ни малейшего интереса к здоровью учеников и выяснению их физической выносливости. А именно в этом как раз и состоит оригинальный подход йога Кришнамачарьи, который настаивает на абсолютной необходимости разрабатывать и подбирать такие асаны для выполнения пранаямы, которые способствуют выполнению *дхараны* и других *анг*. Стремление к *мокше* откладывается на более позднюю стадию, после того, когда ученик добивается успеха в достижении стадии *самадхи*.

Изучая текст «Йогарахасьи», мы выясняем, что нет никаких причин испытывать сомнения по поводу ее авторства. Если эта работа никем ранее не обсуждалась, в том нет ничьей вины. Такова была Божья воля (*санкальпа*), чтобы один из потомков Натхамуни самостоятельно вернул миру это знание. Если найдутся скептически настроенные критики, с презрением смотрящие на эту работу, пусть в полной мере наслаждаются своим занятием. Время бесконечно и пространство безгранично. Многие из тех, кто уже получил пользу от этих учений, знают цену усилий Кришнамачарьи и оценили по достоинству великий интерес йогина Кришнамачарьи в популяризации полученной «Йогарахасьи» Натхамуни.

Д-р В. Варадачари
Ченнаи

Наммалвар

К гимнам в честь *алваров*, или вишнуитских святых, относятся с великим уважением, их ежедневно поют во многих домах и храмах. Они считаются не менее священными, чем Веда.

Среди двенадцати алваров почетное место занимает Сатхакопа, которого ласково называют Наммалваром. По мнению вишнуитских агиографов (составителей жития святых), Наммалвар — это «Существо», а остальные алвары — его органы. Его называют божественным отпрыском самого Господа Вишну. В одном из стихов говорится, что Господь Нараяна будет рождаться в каждой из четырех юг и во всех четырех кастах. В нынешней кали-юге Господь родился шудрой — Сатхакопой (Наммалваром).

Поскольку Наммалвар воплощает ступни Господа Вишну, даже сегодня в вишнуитских храмах к голове каждого верующего прикладывают специальную корону, представляющую ступни Господа Вишну, и в честь Сатхакопы эту корону называют *сатхари*.

Наммалвар родился на берегах реки Тамрапарни близ Алвар-Тирунагари в местечке Курукари. Ребенок был рожден Кариар и Утая Нангаи, в год *прамади*, в месяц *ришабха* под созвездием *Вишакха*. Наммалвар отличался от других детей. Его никогда не видели плачущим, играющим или голодным. Он жил без молока и пищи и не отправлял никаких земных надобностей. Поэтому его также называли Мараном, то есть тем, кто являет собой полную противоположность обычным людям. Традиция гласит, что ребенок в материнской утробе божествен и всеведущ. Во время прикосновения к земле особая *вайю* (*сатха*) окутывает младенца пеленой так, что он забывает о своей божественной природе, подпадает под власть неведения и поэтому проходит через страдания смертных. Но Маран был рожден с *хумкарой*, отвергающей вайю. Вот почему он сумел сохранить божественные качества всеведения.

Поскольку у ребенка был весьма необычный образ жизни, родители предположили, что он может иметь божественную природу, родившись по Божьему повелению. По *сампрадаيه* (традиции), через двенадцать дней после рождения алвара младенца отнесли в храм.

Говорят, что только тогда он открыл глаза. Божественный голос велел родителям оставить младенца в углублении внутри финикового дерева в храме. Последующие шестнадцать лет ребенок был погружен в медитацию, сидя в *падмасане*.

Говорят, когда Наммалвару было восемь лет от роду, Вишваксена (командующий армии и страстный верующий в Господа) появился перед алваром, исполнил *панча-самскару*, посвятил его в вишнуитскую *дхарму* и дал ему *мантру*.

Мадхуракави вышел из образованной браминской семьи, следовавшей *пурва-сикхе*. Его родиной было местечко Тирукколур неподалеку от Алвар-Тирунагари. Он родился в год *ишвара*, в месяц *меша*, *шукла-пакша* под созвездием *Ситра*. Он родился задолго до Наммалвара и был намного старше его. Мадхуракави, совершавший паломничество на берегах Ганга, увидел яркий свет в южной стороне. Привлеченный этим светом, он прошагал весь путь до Алвар-Тирунагари. Свет привел его к корням финикового дерева, где он увидел йога, погруженного в *тапас*. Чтобы заговорить с ним, Мадхукарави поднял большой камень и бросил его на землю. Наммалвар открыл глаза. Он понял, что пришел его ученик. Мадхуракави задал йогу вопрос, который его мучил.

«*Читтатхин вайитрил сириятху пирантхал етхаитинру энгае кидаккум?*» [Когда дживатма (маленький джива) входит в тело, которое тленно, где он находится и что ест?]

Мальчик мгновенно ответил: «*Аттаиттнру ангае кидаккум*». [Он воспринимает удобства и неудобства тела как свои собственные и мирится с ними – а затем становится *баддха-дживой*].

Полностью удовлетворившись ответом, Мадхуракави опустил у ног ачарьи и сочинил поэмы в честь Наммалвара, которые мы знаем как «*Каннину Шируттамбу*». Позднее, после повторения этих стихов двенадцать тысяч раз у Натхамуни было видение Наммалвара, который поведал ему «*Налайира-Дивья-Прахандам*» и *рахасы*.

Четыре работы Наммалвара – «*Тирувируттам*», «*Тирувасирийам*», «*Перийя-Тирувантади*» и последняя из всех, – его выдающееся литературное произведение – «*Тируваймозхи*», – описывают его духовный поиск истины и различные стадии слияния с Господом. Говорят, что в первых трех его работах содержится сущность Ригведы,

Яджурведы, Атхарванаведы, а в «*Тируваймозхи*» — сущность Самаведы.

Он прожил в этом мире всего тридцать пять лет и обрел вечное блаженство, которое описал в «*Тируваймозхи*».

После того, как Наммалвар достиг *самадхи*, на долгие годы, за которые прошла жизнь нескольких поколений, вишнуитская религия пришла в упадок. Сохранилась лишь малая часть сочинений алвара. Прошло много лет, пока Натхамуни, сын Ишвары Бхатты, не приступил к поискам трудов Наммалвара.

Шри Натхамуни

Шри Натхамуни был первым среди ачарий в преемственности вишнуитских гуру. Он сформировал связь между алварами и ачарьями. Хотя алвары основали вишнуитскую школу благодаря «*Налайира-Дивья-Прабандхам*», ачарьи сформировали ее в свете Вед, шастр и Упанишад. Шри Натхамуни был предтечей этих ачарий.

Шри Натхамуни родился в Каттуманнаргуди, в округе Южный Аркот штата Тамилнад. Хотя точный год его рождения неизвестен, мы склонны предполагать, что скорее всего это был 823 год нашей эры. Он был рожден в год *субхакрит*, месяц *джиестха-масам*, день *трайодаши* под звездой *Анурадха*. Его настоящее имя — Ранганатха, и первые знания он получил от отца, которые обучал его Ведам. Кроме того, под руководством отца он практиковал йогу и учился музыке у своей матери. Из-за своей преданности Господу Ранганатхе он приобрел имя Муни. Все начали называть его Ранганатхой-муни, или сокращенно Натхамуни.

Через много лет цепочка событий в его жизни привела к тому, что у него было видение Наммалвара. Однажды, находясь в храме Каттуманнаргуди, он услышал, как группа паломников поет какие-то *пасурамы* (молитвенные песни, сочиненные алварами). Его поразила необыкновенная красота строфы, начинавшейся словами: «*Аравамуде Адийен Нудалам*». Эта фраза звучала в восьмом стихе пятого параграфа «*Тируваймозхи*» Наммалвара. Услышанные им стихи были лишь одним десятком из тысячи стихов, сочиненных Сатхакопой (Наммалваром). Тогда Натхамуни решил отправиться в Алвар-Тирунагари на поиски

остальных стихов из «*Прабандхама*». Здесь он встретил Паранкушадасу, ученика алвара Мадхуракави.

Паранкушадаса принадлежал к *сишья-парампаре* Наммалвара и чувствовал веру и искренность Натхамуни. Он попросил Натхамуни читать *пасурам*, начинавшийся с «*Каннинун Шируттамбу*». Это были сочинения алвара Мадхуракави, воспевавшие хвалу Наммалвару. Натхамуни попросили продекламировать эту конкретную строфу с чистотой и пылкостью двенадцать тысяч раз. Натхамуни сидел в медитации под сенью священного финикового дерева и повторял стихи. В состоянии медитации он лишился сознания и у него был *даршан* (видение) Наммалвара. По желанию Натхамуни, он получил тысячу стихов из «*Дивья-Прабхандам*», сочиненных Наммалваром. Он также получил четыре тысячи стихов, сочиненных всеми двенадцатью алварами. Наряду с этим, ему были продиктованы «*Йогарахасья*» и «*Бхагavad-Вишайя*». Наммалвар также передал ему идола будущего ачарьи по имени Рамануджа. Натхамуни записал все стихи на пальмовых листьях и восстановил их в ходе пения.

Натхамуни посетил все вишнуитские *дивья-кшетрам* и возродил традицию вишнуитской *парампары*. Говорят, у Натхамуни было восемь учеников:

- 1) Пундарикакша, известный также под именем Ньяяккондара;
- 2) Куруккаи Кавалаппан;
- 3) Намби Карунакарадаса;
- 4) Еруитирувудайяр;
- 5) Тируканнамангаийяндан;
- 6) Ванамамалаидевийяндан;
- 7) Врупуттур аккан Пиллаи;
- 8) Шокаттуооразхар.

Пундарикакша (826-931 гг. н. э.) сменил Натхамуни в качестве ачарьи в вишнуитской традиции. Куруккаи Кавалаппан был обучен йогарахасье. Натхамуни проинструктировал своих учеников, чтобы они передали учения его внуку Ямуначарье, известному также под именем Алавандар. Прожив триста тридцать лет, Натхамуни получил видение Господа Рамачандры и достиг самадхи.

Возрождение «Йогарахасы»

Шри Кришнамачарьей

«Когда мне было пять лет, мой отец посвятил меня в практику йоги. Когда он рассказал, что наша семья вела свое происхождение от Натхамуни, йога, получившего учения от Наммалвара, я решил посетить место его рождения. Но мой отец не одобрил это решение, поскольку мы жили далеко от Алвар-Тирунагари.

Мой отец умер, когда мне исполнилось десять лет. В шестнадцать лет я собрал несколько рупий, чтобы совершить путешествие в Тирунелвели. Оттуда мне пришлось идти двадцать миль до Тирунагари. Я приблизился к храму Самхакопы совершенно измученный. У входа сидел какой-то старик. Я спросил его, где можно найти Натхамуни. Он указал пальцем и сказал: «Иди в манговую рощу, там он будет сидеть со своими учениками». Невероятно возбужденный, я пересек реку Тапрапарни, но от усталости упал в обморок. Вдруг я оказался в манговой роще, в обществе трех мудрецов. Я пал ниц и попросил их дать мне инструкции по «Йогарахасье». Мудрец, сидевший в центре, начал читать стихи. У него был необыкновенно мелодичный голос.

Через несколько часов я очнулся и огляделся вокруг. Никакой манговой рощи рядом со мной не было, как не было и мудрецов. Я вернулся в храм и увидел все того же старика у входа. Он спросил меня: «Ты получил наставления по *йогарахасье*? Заходи в храм и помолись Наммалвару».

Выйдя из храма, я больше не увидел старика. Я начал вспоминать черты его лица. Он выглядел в точности как мудрец, сидевший в центре рощи».

«Падая ниц перед великим Йоганатхой, с мыслью о Господе и супруге его Лакшми, вкратце представляю «Йогарахасью» сведущим.

Великий Йог изложил «Йогарахасью» в мельчайших подробностях. Представляю вам все, что сумел запомнить».

Шри Кришнамачарья

Йогарахасья

Раздел первый

Пракаранадхья

प्रकरणाध्यायः

ШЛОКА 1

श्रीनगर्या महापुर्या ताम्रपर्ण्युत्तरे तटे ।
श्रीतित्रिणीमूलधाम्ने शठकोपाय मङ्गलम् ॥

Слава Сатхакопе, жившему в пещере финикового дерева в великом городе Шринагари на северном берегу реки Тамрапарни.

Именно здесь Натхамуни создавал свою йогарахасью и получал учения Наммалвара.

ШЛОКА 2

शठमर्षणकुलतिलकं शठकोपाख्यं यमीन्द्रमहमीडे ।
अष्टांगयोगविद्यानिष्णातं श्रीश्रियः पतेस्सुहृदम् ॥

Я воздаю хвалу Сатхакопе, великому авторитету в семействе Сатхамаршаны. Он был лучшим среди йогоинов и достиг высшего уровня в аштанга-йоге.

В его сердце пребывал Господь, чья супруга – Лакшми.

Аштанга-йога включает в себя яму, нияму, асаны, пранаяму, пратьяхару, дхарану, дхьяну и самадхи.

ШЛОКА 3

नत्वा गुरुन् वरान् सर्वान् ध्यात्वा नारायणं हृदि ।
नाथो योगरहस्याख्यां मुनिर्ग्रथं तनोति हि ॥

Почтительно склоняясь перед всеми гуру и поклоняясь Нараяне, живущему в моем сердце, я (Натхамуни) представляю этот текст, который известен как «Йогарахасья».

Говорят, что, как только он родился, Бог назвал его Натхой.

ШЛОКА 4

योगौ द्वौ परमौ तत्र भक्तिप्रपदनाभिधौ ।
यथाधिकारं सर्वेषां सर्वाभीष्टप्रदौ सदा ॥

Йогу можно разделить на две категории— бхакти-йогу и прапатти-йогу. В зависимости от своих возможностей стремящийся всегда получит от практики все, что заслуживает.

ШЛОКА 5

भुक्ति मुक्ति फले तत्र योगानुष्ठानतो धृवम् ।
भवतो भगवद्भक्तो मुक्त्यर्थं भजते हरिम् ।
अन्यस्तु भुक्तिमात्रे तु न तत् शास्त्रेषु सम्मतम् ॥

Плоды йогической практики получают в виде материальных благ (бхукти) и видений Господа (мукти). Истинный верующий в Господа поклоняется Хари только ради мукти. Другие ищут материальных благ, но о них ничего не говорится в учениях шастр.

Согласно Натхамуни бхукти-марга недопустима.

ШЛОКА 6

अष्टाङ्गसहितोयोगो भक्तियोगः प्रकीर्तितः ।

षङ्ग सहितो योगः प्रपत्तिरिति भण्यते ॥

Бхакти-йога— это хорошо известная аштанга-йога. Прапатти-йога состоит из шести *анг*.

ШЛОКА 7

गुरुप्रसादनादेव द्वौ योगौ फलदौ स्मृतौ ।

अन्यथा पतनायालं निग्रहात् श्रीपतेः पदात् ॥

В *смрити* говорится, что желаемых результатов бхакти-йоги и прапатти-йоги можно добиться лишь тогда, когда *сишья* получает благословение гуру. В противном случае эти практики вызовут недовольствие Господа (*Шрипати*) и могут низвести человека на более низкую ступень.

Для обучения йоге настоятельно необходим гуру. Без учителя обучение йоге может не развить и облагородить ученика, но просто погубить его.

ШЛОКА 8

श्रीमन्नारायणो देवः सर्वेषां हृदि भासते ।

उपादानं निमित्तं च जगतः सर्जने स्वराट् ॥

Господь Шриманнараяна сияет в сердце каждого человека. Он— *упадана* и *нимитта-карана* этой вселенной. Он правит миром своей властью и волей.

Упадана — это необходимое вещество, а *нимитта* — разум, который знает все о веществе. Например, глина — это *упадана*, а глиняный горшок — *нимитта*. Шриман Нараяна — и то и другое. По своему

представлению он лепит не только этот мир, но и наш характер. Он соответствует нашему предыдущему рождению, *васанам* и *самскарам*.

ШЛОКА 9

स एव प्ररेकः कर्ता कल्याण गुणरूपधृत् ।
सर्वानस्मान् हि सर्वासु कृतिष्वनुमते ददत् ॥

Воистину, он — создатель и деятель. Он полон спасительных качеств и целебных качеств.

Он — олицетворение силы, скрытой за всеми нашими поступками во все времена.

ШЛОКА 10

अनादिकर्मपाशेन बद्धाः तं न विदुर्नराः ।
इति निश्चित्य मनसा प्रीतये तस्य शोभनम् ।
योगं समभ्यसेत् शुद्धः द्विजो वा पादजोधवा ॥

Люди, привязанные к безначальной карме, не знают Господа. Понимая это и преисполнившись решимости удовлетворить Господа, все люди должны практиковать йогу, независимо от того, *двиджи* они или *пададжи* (*двиджа* — образованный человек; *пададжа* — невежественный человек).

ШЛОКА 11

उभयास्मिन् द्विजः पात्रम् प्रपत्तौ पादजौ भवेत् ।
पातञ्जलोक्तान्यङ्गानि भक्तियोगाय केवलम् ।
न्यासविद्यादिषूक्तानि प्रपत्तौ संभवन्ति हि ॥

Двиджи (брахманы, кшатрии и вайшьи) способны практиковать бхакти-йогу и прапатти-йогу. Однако *пададхам (шудрам)* можно практиковать только саданга-йогу.

В прошлом *пададхи* не допускались к участию в ведических и пуранических ритуалах. Однако саданга-йога адекватна достижению высшей цели, то есть *мокши*. Бхакти-йога — это аштанга-йога Патанджали. *Ньяса-видья* или *сadanга-йога* обладает следующими чертами.

ШЛОКА 12

आनुकूल्यस्यसंकल्पः प्रातिकूल्यस्यवर्जनम् ।

रक्षिष्यतीतिविश्वासो गोप्तृत्वरणं तथा ।

आत्मनिक्षेपकार्पण्ये षडंगानीति हि श्रुतिः ॥

Вот шесть свойств *ньяса-видьи* согласно писаниям:

а) решимость выполнять те действия, которые соответствуют Его (Господа) желанию;

б) прекращение тех действий, которые ему неприятны.

Следует выбрать Его (Господа) в качестве своего Покровителя с

в) твердой верой,

г) подчинением,

д) смирением и

е) неустанно воздавать ему хвалу.

Два вида *прапатти-йоги* — это *сапхалапрапатти* и *апхалапрапатти*.

Пример *сапхалапрапатти* — Сугрива. Это персонаж в «*Рамаяне*». Сугрива, предводитель обезьян, намеренно подчиняется Шри Раме. Он хочет завладеть царством своего брата и поэтому ищет помощи у Шри Рамы. Примером *апхалапрапатти* может служить Джатайю, другой персонаж из «*Рамаяны*». Джатайю — это птица, она сражается до смерти, чтобы спасти Ситу, жену Рамы, от похищения Раваной. Джатайю совершает это, не питая тайных надежд на последующее вознаграждение.

ШЛОКА 13

साङ्गयोग समभ्यासे संस्मरेत् सततं हरिम् ।
वाचं यमी स्वाश्रमोक्तान् धर्मान् कुर्वन्जितेंद्रियः ॥

Во время практикования йоги следует постоянно думать о Хари. Человек должен обладать дисциплиной речи, а контроль его чувств должен соответствовать ашрама-дхарме.

ШЛОКА 14

अधिकरो विशेषेण स्त्रीणां पुंभ्यो निगद्यते ।
संतानतरु विस्तारे स्त्रीशरीरम् हि कारणम् ॥

Женщины должны практиковать йогу больше, чем мужчины, ибо их тела ответственны за продолжение рода.

ШЛОКА 15

तदेव क्षेत्रमित्याहुः पुंबीज परिपालकम् ।
क्रिमिकीटादिनोपेते क्षेत्रे बीजं निरर्थकम् ॥

Говорят, что это почва, дающая защиту мужскому семени. Семя не взойдет, (если его посеют) в почве, пораженной нежелательными организмами.

ШЛОКА 16

यथा तद्वत् रुजाक्रान्तं स्त्रीशरीरं निरर्थकम् ।
तस्मात् लोके स्त्रियः सर्वाः विशेषेणधिकारिणः ॥

Тело женщин, пораженных болезнью, становится бесполезным. Поэтому все женщины в мире обладают особым правом на йогу. Они должны практиковать йогу, чтобы избавиться от болезней, препятствующих рождению здоровых потомков.

ШЛОКА 17

रोगाः सामान्यतो केन कारणेन भवन्ति हि ।
सर्वेषां मानवानान्तु संग्रहेण ब्रवीम्यहम् ॥

Теперь я кратко поведаю вам, в чем причина болезней всех людей.

ШЛОКА 18

श्रीमद्विष्णुपराणोक्तान् न स्वयं कल्पितानतः ।
श्रद्धेयमत्रसकलैः निवार्यास्ते च यौगिकैः ।
षडाङ्गाष्टाङ्ग सहितैः साधनैर्नियमान्वितैः ॥

Следующие шлоки принадлежат не мне, а взяты из «Вишну-пураны». Все упомянутые там болезни могут быть полностью устранены с помощью йоги — как *саданги*, так и *аштанги*.

«Вишну-пурана» — одна из восемнадцати главных пуран. Пураны — это тексты, в которых подробно излагаются принципы дхармы и знания. Это представление можно найти в более зашифрованном виде в Ведах. «Вишну-пурана» написана в форме беседы между великим риши Парашарой (отцом Веда Вьясы) и его сишней, риши Майтрейей. Строфы, приводимые в следующих параграфах, — это учения риши Парашары.

Вишну-пурана — шестая амса, пятая адхьяя

पराशर उवाच

आध्यात्मिकादि मैत्रेय ज्ञात्वा तापत्रयं बुधः ।
उत्पन्न ज्ञानवैराग्यः प्राप्नोत्यान्तिकं लयम् ॥

Обращаясь к Майтрейе, Парашара говорит:

Майтрейя, ученый, знай, что, развивая *джняну* и *вайрадждью*, можно справиться с тремя видами недугов, а именно: с *адхьятмикой*, *адхибхау-тикой* и *адхидайвикой*.

आध्यात्मिकोऽपि द्विविधः शारीरो मानसस्तथा ।

शारीरो बहुभिर्भेदैः भिद्यते श्रूयतां च सः ॥

Адхьятмика — то есть болезни, вызванные поведением человека, — бывают двух видов. Это болезни тела и ума. Болезни тела неисчислимы. Они влияют на тело и разрушают его.

Тело можно сравнить со щепкой тикового дерева. Если эту щепку бросить в огонь, она превратится в пепел. Если же ее дать в руки мастеру, он превратит ее в красивого идола. Точно так же *кама* (желание), *кродха* (гнев), *лобха* (жадность), *моха* (обман), *мада* (гордыня) и *матсарья* (ревность) разрушают тело, а *джняна* (истинное знание) и *вайрадждья* (отрешенность) превращают его в храм, где пребывает Господь. Без Божьей милости ничто не возможно. Поэтому истинный *силпи* — сам Господь. Здесь под *вайрадждьей* понимается отрешенность от нежелательных вещей и вещей, которых лучше избегать. *Джняна* — это дифференцированное знание, которое подсказывает нам, от чего следует отказаться, а к чему следует стремиться. Хотя мы не в состоянии перечислить все болезни, в приводимых ниже шлоках упоминается ряд серьезных недугов.

शिरोरोग प्रतिश्याय ज्वरशूल भगंदरैः ।

गुल्मार्श श्वयधुश्वासच्छर्द्यादिभिरनेकधा ॥

Они бывают многих видов: головные боли и болезни, связанные с головой. Болезни легких, лихорадка, боль в желудке, язвы, проблемы с селезенкой, свищи, отеки, проблемы с дыханием и рвота.

तथाक्षिरोगातिसार कुष्ठाङ्गामयसंज्ञितैः ।

भिद्यते देहजस्तापो मानसं श्रोतुमर्हसि ॥

Глазные болезни, понос, кожные заболевания и несварение желудка — вот только несколько болезней, которые поражают тело.

Когда одолевают болезни, следовать религиозным дисциплинам невозможно. А теперь послушайте о болезнях сознания, или ментальных заболеваниях.

कामक्रोधभयद्वेषलोभमोहविषादजः ।

शोकासूयावमानेष्या मात्सर्यादिमयस्तथा ॥

Ментальные заболевания – это *кама* (желание), *кродха* (гнев), *бхайя* (страх), *д्वеша* (ненависть), *лобха* (жадность), *моха* (недопонимание вещей вследствие избытка *камы*), *вишада* (сожаление), *шока* (горе, которое подавляется в себе), *асуийя* (ревность), *авамана* (реакция на упрек), *иршья* (стремление унижить других), и *матсарья* (обвинение людей без всяких на то причин).

मानसोऽपि द्विजश्रेष्ठ तापो भवति नैकधा ।

इत्येवमादिभिर्भेदैः तापोह्याध्यात्मिकः स्मृतः ॥

О ученый муж, есть много видов ментальных болезней. Все вышеперечисленные болезни называются *адхьяत्मिका-тапой*.

Частота пульса отражает душевное состояние человека, оно зависит от того, спокоен он или психически болен. Спокойное состояние ума характеризуется частотой пульса в диапазоне 65 – 70 ударов в минуту. Более 72 ударов пульса в минуту указывает на физическую болезнь. Если частота пульса превышает 90 ударов в минуту, то человек одновременно страдает от физического и ментального недуга.

मृगपक्षिमनुष्याद्यैः पिशाचोरगराक्षसैः ।

सरीसृपाद्यैश्च नृणां जायते चाधिभौतिकः ॥

Страдания *адхибхаутики* вызываются животными, птицами, а также жестокими и не способными к сопереживанию людьми. Причиной страданий могут быть ядовитые змеи, демоны и животные, живущие в воде.

शीतवातोष्णवर्षाम्बुवैद्युतादिसमुद्भवः ।

तापो द्विजवरश्रेष्ठैः कथ्यते ह्याधिदैविकः ॥

Страдания, которые вызываются жарой, ветром, холодом, дождем, молнией и другими силами природы называются *адхидайвикой*.

В следующих шлоках рассказывается о женщинах и их проблемах, и настоятельно подчеркивается необходимость практикования йоги женщинами.

गर्भजन्मजराऽज्ञानमृत्युनारकजं तथा ।

दुःखं सहस्रशो भेदैः भिद्यते मुनिसत्तम ॥

О почтенный мудрец! Точно также есть сотня видов страданий, вызванных *гарбхой* (беременностью), родами, старостью, *аджняной* (неведением), страхом смерти и представлением ада. Страдания по причине этих состояний многообразно влияют на женщину.

सुकुमारतनुर्गर्भे जन्तुर्बहुमलावृते ।

उल्बसंवेष्टितो भुग्नपृष्ठग्रीवास्थिसंहतिः ॥

Существо, которое зарождается в матке женщины со слабым и болезненным телом, окружено нечистотами. Эмбрион завернут в плеву, где все его хрящики стиснуты и туго прижаты друг к другу.

अत्यम्लकटुतीक्ष्णोष्णलवणैर्मार्तृभोजनैः ।

अत्यन्ततापैरत्यर्थं वर्धमानातिवेदनः ॥

Плод испытывает сильнейший дискомфорт, который вызван рационом питания матери. Когда она потребляет кислую, соленую, острую, горячую или горькую пищу в избыточном количестве, плод переживает агонию.

Вот почему беременным женщинам так важно придерживаться соответствующей диеты.

प्रसारणाकुञ्चनादौ नाङ्गानां प्रभुरात्मनः ।

शकृन्मूत्रमहापङ्कशायी सर्वत्र पीडितः ॥

Плод, находясь в плеве, не может двигать конечностями, расширяя их или сокращая, и испытывает муки, плавая в толще испражнений и мочи.

निरुच्छवासस्सचैतन्यः स्मरन् जन्मशतान्यधः ।

आस्ते गर्भेऽतिदुःखेन निजकर्मनिबन्धनः ॥

Сознательное существо пребывает в материнской матке в скорбном состоянии, ибо не способно самостоятельно дышать. Оно испытывает горечь из-за собственных кармических уз и вспоминает бесчисленные рождения и прошлые жизни.

Человеческое рождение считается очень значительным моментом. Когда существо рождается человеком, оно может освободиться от цикла рождений и смертей. Различные толчки, ощущаемые матерью, показывают реакции плода на его предыдущие жизни.

जायमानः पुरीशासृज् मूत्रशुक्लाविलाननः ।

प्राजापत्येन वातेन पीड्यमानास्थि बन्धनः ॥

Ребенок рождается среди загрязнений. Его поражает *праджа-патья-вата*, а положение, в котором он выходит на свет, усиливает его страдания.

Эта шлока повествует о значении *апана-вайю* для зачатия, сохранения беременности и выталкивания плода. Есть два типа вайю — *праджапатья-вайю* и *сутика-вайю*. *Праджапатья-вайю* отвечает за сохранение младенца в матке. Позднее, перед родами, когда выходит голова, значение приобретает *сутика-вайю*, которая помогает рождению ребенка.

अधोमुखोवैक्रियते प्रबलैस्सूतिमारुतैः ।

क्लेशान्निष्क्रान्तिमाप्नोति जठरान्मातुरतुरः ॥

Тонкая сила, создаваемая в матке, толкает ребенка по родовому каналу вниз головой. С огромными трудностями ребенок высвобождается из матки матери.

Положение, в котором выходит ребенок (затылочной частью головы вниз), таково, словно он падает ниц перед Господом.

मूर्ध्निमवाप्यमहन्तीं संस्पृष्टो बाह्यवायुना ।

विज्ञानभ्रंशमाप्नोति जातश्च मुनिसत्तम ॥

При рождении младенец чувственно воспринимает внешний мир и мгновенно забывает свое прошлое.

कण्टकैरिव तुन्नाङ्गः क्रकचैरिव दारितः ।
पूतिव्रणान्निपतितो धरण्यां क्रिमिको यथा ॥

Ощущения в органах таковы, словно их искололи шипами и рассекли пилой на куски. Ребенок выходит на землю, словно червь в загрязненную атмосферу.

Кожа новорожденного настолько нежна, что соприкосновение с воздухом кажется ему трением о жесткую и шероховатую поверхность.

कण्डूयनेऽपि चाशक्तः परिवर्तेऽप्यनीश्वरः ।
स्नानपानादिकाहारमप्याप्नोति परेच्छया ॥

Он не может ни почесаться, ни повернуться на бок. Его купание, питье и пища определяются другими. Он чрезвычайно зависим.

अशुचिप्रस्तरे सुप्तः कीटदंशादिभिः तथा ।
भक्षमाणोऽपि नैवेषां समर्थो विनिवारणे ॥

Даже когда он лежит в нечистой постели или его терзают микробы и насекомые, он остается беспомощным, поскольку не умеет пользоваться ни руками, ни ногами, чтобы отогнать их прочь. Он ощущает голод, но не может самостоятельно есть. Он так зависим.

जन्मदुःखान्यनेकानि जन्मनोऽन्तराणि च ।
बालभावे यदाप्नोति ह्याधिभौतादिकानि च ॥

Он пойман в ловушку порочного круга рождений и смертей. Поэтому он сталкивается со страданиями этого и других рождений. Он переживает много страданий из-за *адхибхаутики* и других причин.

Входя в этот мир, ребенок переживает такие страдания, что удивляется: какие же другие муки уготовил ему этот мир!

अज्ञानतमसाच्छन्नो मूढान्तःकरणो नरः ।

न जानाति कुतः कोऽहं क्वाहं गन्ता किमात्मनः ॥

Поскольку ребенок окружен мраком *аджняны* (неведения), он не может понять, откуда пришел, кто он, куда идет, и ничего о себе не знает.

केने बन्धेन बद्धोऽहं कारणं किमकारणम् ।

किं कार्यं किमकार्यं वा किं वाच्यं किं च नोच्यते ॥

«Что это за рабство, связавшее меня по рукам и ногам?» — недоумевает дитя. — «Есть ли у него причина? Что мне надо сделать? Чего не надо делать? Что надо говорить? А что не надо говорить?»

जन्मदुःखान्यनेकानि जन्मनोऽन्तराणि च ।

बालभावे यदाप्नोति ह्याधिभौतादिकानि च ॥

«Что такое дхарма и что такое адхарма? В каком из этих (состояний) я сейчас нахожусь? Что я должен делать и что я не должен делать? Что добродетельно, а что греховно?»

एवं पशुसमैर्मूढैरज्ञानप्रभवं महत् ।

अवाप्यते नैर्दुःखं शिशुनोदरपरायणैः ॥

Невежественные люди живут в страданиях, ибо у них нет знания. Они похожи на животных, которые главным образом заняты удовлетворением таких физических потребностей, как пропитание и размножение.

Даже после такого анализа, когда ребенок входит в контакт с миром, он позволяет себе испытывать желания и стремится удовлетворить свои чувства, что ведет к *духхе*.

Здесь подходят к концу стихи из «Вишну-пураны».

ШЛОКА 19

अष्टाङ्गयोगे प्रथमं यमास्तु नियमैस्सह ।

अभ्यस्याथो आसानानि नियतानि समभ्यसेत् ॥

В качестве первого шага в *аштанга-йоге* человек должен поразмыслить о необходимости таких дисциплин как *яма* и *нияма*. Только после этого он может приступить к регулярному практикованию асан.

Яма состоит из *брахмачарьи*, *ахимсы*, *сатьи*, *астейи* и *апариграхи*. *Нияма* состоит из *шаучи*, *сантоши*, *тапаса*, *свадхьяи* и *ишварапранидханы*.

ШЛОКА 20

प्राणायामान् ततः कुर्यात् प्रत्याहारक्रमान् तथा ।

धारणा ध्यानसंयामान् समाध्यन्तान् समभ्यसेत् ॥

Только потом можно практиковать пранаяму, вслед за ней *пратьяхару*, *дхарану*, *дхьяну* и *самадхи*.

Пранаяма предназначена для регуляции дыхания; пратьяхара подразумевает дисциплину чувств. Дхарана — это способность фокусироваться на объекте; дхьяна означает медитацию на выбранном объекте, а самадхи — полное слияние с объектом.

ШЛОКА 21

इमं क्रमं परित्यज्य यथेच्छं यदि गम्यते ।

न तस्याष्टाङ्गयोगेन फलसिद्धिः प्रजायते ॥

Тот, кто практикует *аштанга-йогу*, пренебрегая правильным порядком проведения этой процедуры, не извлечет пользы из этой практики.

ШЛОКА 22

अर्थो मोक्षश्चेति सिद्धीप्रोक्ते पातञ्जले स्फुटम् ।

अर्थार्थी संयमे लीनो प्राप्नोत्यनियतं फलम् ॥

मोक्षार्थी लभते भक्ती द्विविधेच विरागतः ॥

Патанджали отчетливо заявил, что йога наделяет не только материальными благами, но и ведет к освобождению. Если человек занимается *самьямой*, он обретает материальные блага, которые, впрочем, не вечны. В то же время тот, кто стремится к освобождению, практикуя преданность и *вайрадхью*, обретает вечное счастье.

Вайрадхья — это способность не отвлекаться, фокусируя внимание на главном. Отвлечение внимания обычно уводит нас с выбранного пути. *Вайрадхья* бывает двух видов — *пара-вайрадхья* и *апара-вайрадхья*. На начальных этапах человек должен предпринимать сознательные усилия, чтобы его внимание не отвлекалось. Это *пара-вайрадхья*. На высшем уровне отсутствует всякое отвлечение внимания, и это *апара-вайрадхья*. Объекты, которые нас отвлекают, можно познать чувствами. Именно через *вайрадхью* человек может быть освобожден от жадности и ревности.

Хотя *сиддхи* могут быть персональным достижением, одна лишь *бхакти* гарантирует, что человек полезен для общества и поэтому его практика выходит за рамки материальных выгод.

Чем больше он любит Бога, тем больше он знает, как любить Бога.

ШЛОКА 23

न श्ववृत्तिः प्रशस्ता हि वान्तभोजीव केवलम् ।

तस्मादुत्तममार्गो हि सेव्यते मोक्षकांक्षिभिः ॥

भगवद्भक्तिदायी यो समार्गः श्रेयसे स्मृतः ॥

Человек не должен следовать примеру собаки, которая будет есть даже блевотину. Это же справедливо и с *сиддхи*. Лучше всего идти по пути, который способствует обретению *бхакти* и *мокши*.

ШЛОКА 24

देहभेदात् देशभेदात् वृत्तिभेदाच्च नैकधा ।
ऋतुभेदाच्च जायन्ते रोगास्सङ्गेन सर्वदा ॥

Из-за различий в строении и состоянии тел, мест проведения практики, рода занятий и времен года люди подвержены многим видам заболеваний, которые ассоциируются с этими факторами.

В данной шлоке подчеркивается значение индивидуальной практики с учетом особенностей тела конкретного человека, места практики, занятий человека и сезонных изменений. Если эти факторы не принимать во внимание, йога не принесет желаемых результатов. Болезни проистекают от неправильных ассоциаций.

ШЛОКА 25

अष्टाङ्गयोगात्सर्वे ते निवार्यास्स्युर्न संशयः ।
साङ्गे शरीरे शिथिले क्व वा ध्यानं क्व च क्रिया ॥

Не вызывает сомнений, что все эти заболевания могут быть отражены практикой *аштанга-йоги*. Если все тело в целом или отдельные его части лишены здоровья, — как можно говорить о *дхьяне* или выполнении обязанностей?

ШЛОКА 26

इति ज्ञात्वैव गुरुणा शिष्येण च विशेषतः ।
अभ्यसेत् योगमात्मार्थं परार्थं वा दयायुतः ॥

Ученик должен обучаться соответствующей йогической практике у гуру. Он должен делать это не только ради своего блага, но и ради того, чтобы суметь поделиться этим знанием с другими людьми. Он обязан делать это из сострадания.

ШЛОКА 27

औषधादिप्रयोगेण न निवार्या गदाश्च ये ।
ते सर्वे हि निवार्यन्ते दृढं योगाङ्गसेवया ॥

Те болезни, которые не вылечиваются другими методами, могут быть побеждены постоянной практикой йогических асан.

ШЛОКА 28

आसनाभ्यासतः केचित् प्राणायामेन केचन ।
आहारध्याननियमैः केचिच्छास्त्रीयकर्मणा ॥
निवार्यन्तेऽखिला रोगाः प्रबला दुर्बला अपि ॥

Одни болезни можно вылечить, практикуя асаны, другие – с помощью *пранаямы*, некоторые – путем диетических ограничений и медитации, а иные – выполняя *шастрийя-карму* (ведические ритуалы). Все болезни, простые и сложные, можно предотвратить.

Эта шлока предписывает обращаться к компетентному учителю. Такому учителю следует знать не только стандартные рекомендации по решению всех проблем. К каждой проблеме надо подходить индивидуально и дифференцированно, отдавая себе отчет в том, какое решение оптимально и приемлемо для каждого конкретного человека. В этом состоит идея *винийоги*, которая будет изложена позже.

ШЛОКА 29

अलसा नास्तिका मूढा ब्रुवन्तु स्वेच्छया ततः ।
किं नः छिन्नं वयं कुर्म इति निश्चिनुयान्मुनिः ॥

Пусть лентяи и атеисты говорят что угодно. Что нам до них? Давайте выполнять наши обязанности.

ШЛОКА 30

कालदेशवयोवृत्तिशक्तिर्वीक्ष्य विचारणात् ।
योगप्रयोगं कुर्वीत ज्ञानी मौनी जितात्मवान् ॥

Прежде чем обучать йоге, учитель должен принять во внимание время, обстановку, возраст, род занятий, энергию и выносливость человека, а также степень его понятливости. Йогу должен преподавать образованный человек, который хорошо владеет собой.

Учитель должен наставлять ученика терпеливо и со смирением.

ШЛОКА 31

स्थूलः कृशस्तथा शुष्कः वक्रः पङ्गुः शरीरतः ।
अतस्तेषां न सर्वाणि विहितान्यासनानि वै ॥

Из-за различия в строении тел не всем людям можно выполнять все асаны. Потому что в действительности люди бывают полные и худые, горбатые и хромые.

ШЛОКА 32

यथायोग्यं विचार्यार्थ कारणानि मनीषिणा ।
प्रयोज्यानीति ऋषिभिः प्रोक्तानि प्रविभागतः ॥

Великие мудрецы, исследуя потребности всех типов людей, разработали множество асан. Надо понять, какие из этих асан подходят данному человеку, и лишь после этого обучать его этим асанам.

Учителя не должно вводить в заблуждение рвение ученика. Он должен обучать его только тому, что подходит в данное время.

ШЛОКА 33

अभ्याससमये नित्यं रेचपूरककुम्भकान् ।
यथाशक्ति प्रकुर्वीत रीत्योज्याय्या विलंबतः ॥

При выполнении асан необходимо следить за ритмичностью вдоха, выдоха и задержки дыхания. Это зависит от емкости легких ученика. После техники *уджаджайи* ученика надо обучать медленному дыханию.

Если ученик очень тучный, его не стоит обучать длительному вдоху и выдоху, ибо он может остаться бездыханным.

ШЛОКА 34

रेचपूरककुम्भेषु मनोऽनुसरणं स्मृतम् ।
रेचपूरककुम्भाख्याः सर्वे प्राणविधारकाः ॥

На фазе *речаки*, *пураки* и *кумбхаки* концентрируйте внимание на дыхании. Все эти дыхательные техники очень важны, поскольку поддерживают жизнь.

Если дыхание человека становится все короче и короче, это указывает на то, что либо его жизнь коротка, либо он неправильно питается.

Речака— фаза, когда мы выдыхаем (выдох).

Пурака— фаза, когда мы вдыхаем (вдох).

Кумбхака— фаза, когда мы задерживаем дыхание (задержка дыхания).

ШЛОКА 35

यावत्प्राणस्थितो देहे तावज्जीवनमुच्यते ।
इति सर्वेऽपि जानन्ति ततः प्राणनियन्त्रणम् ॥

Всем известно, что мы живем до тех пор, пока в нашем теле находится прана. Поэтому каждый человек должен научиться регули-

ровать уровень праны.

С традиционной точки зрения каждому человеку отмерено некое постоянное число вдохов. Это число соответствует жизни продолжительностью сто лет при частоте пятнадцать вдохов в минуту. Полное количество вдохов за день равно 21600.

Если человек дышит больше 21600 раз в день, наверняка продолжительность его жизни в годах снижается. Все мы знаем, что дыхание учащается, когда мы взволнованы или нездоровы. Это показывает важность йогической практики в регуляции дыхания и в продлении жизни.

Ш Л О К А 36

दीर्घास्सूक्ष्माश्च सर्वत्र रेचपूरकवृत्तयः ।
प्राणो यदा बहिष्ठस्स्यात्तदा रेचकसंज्ञकः ॥

Выдох, как и вдох, должен выполняться размеренно и плавно. При выдохе воздух медленно выдыхается из организма.

Ш Л О К А 37

स एव यदि संयाति शरीरान्तः प्रयत्नतः ।
नाम्ना स पूरकश्चेति शास्त्रविद्भिः प्रकीर्तितः ॥

Когда воздух входит в тело благодаря сознательному усилию, тогда те, кто знает науку тела, называют это вдохом.

Ш Л О К А 38

जीवनोपायकर्माणि भगवद्भजनानि च ।
अरोगदृढकायस्य सुलभानि भवन्ति हि ॥

Для поддержания жизни можно заниматься разными делами; точно так же человеку, который обладает сильным телом, свободным от болезней, легко поклоняться Богу.

В древние времена от людей помимо *лаукика-карм* требовалось выполнение шести *шастрийя-карм*. Вот они: 1) *яджанам* – выполнение ритуалов; 2) *йяджанам* – проведение ритуалов от имени других; 3) *адхьяна* – преподавание Вед; 4) *адхьяпанам* – преподавание Вед; 5) *данам* – совместное пользование тем, что заработано праведными трудами; 6) *париграхам* – получение причитающейся суммы за выполненную работу.

Для выполнения всего этого нужно обладать крепким и здоровым телом.

Ш Л О К А 39

रोगिणो धनिनो वा स्युः राजानः सुधियोऽपि वा ।
न कदापि मनश्शान्तिं लभन्ते भूतले नराः ॥

Любой человек – будь то богач, царь или ученый муж – во время болезни лишен в этом мире душевного покоя.

Когда человек лишен душевного равновесия, ему становится трудно отдавать должное своей *дхарме*.

Ш Л О К А 40

स्वायत्ते हि शरीरे स्युरिन्द्रियाणि स्थिराणि वै ।
स्थिरेन्द्रियस्य मर्त्यस्य मनश्शान्तिस्सदा भवेत् ॥

У человека, контролирующего тело и чувства, всегда в душе царит покой.

Ш Л О К А 41

ज्ञानेन्द्रियाणि पञ्चैव पञ्च कर्मेन्द्रियाणि च ।
एकादशं मनस्तु स्यात्प्राणस्तु दशधा स्मृतः ॥

Есть пять *джняниндрий* и *карминдрий* по числу индрий. Ум – это одиннадцатая *индрийя*. Говорят, что прана состоит из десяти частей.

Пять *индрий*, или органов чувств, – это: уши, кожа, глаза, язык, нос.

Пять *карминдрий*, или органов действия, — это: речь, рука, нога, орган экскреции, гениталии.

Подобным же образом прана состоит из десяти потоков: прана, *апана*, *вьяна*, *удана*, *самана*, *нага*, *курма*, *кркара*, *девадатта* и *дхананджайя*. Первые пять называются *махавайю*, а остальные пять — *упавайю*.

Благодаря *индриям* человек познает объекты внешнего мира. Если они выполняют свои функции, не вводя человека в искушение, то такой человек не заболевает.

Разум — это важный инструмент, поскольку именно он реагирует на чувства. Все наше поведение зависит от того, как разум интерпретирует информацию, поступающую от чувств. Считается, что разум пребывает в сердце.

Ш Л О К А 42

प्राणप्रकोपात्सर्वाणि विक्षिप्तानि चरन्ति हि ।
मनसा सह बाह्येषु विषयेषु विषात्मसु ॥
तस्मात्प्राणं निगृहीयात् रेचपूरककुम्भकैः ॥

Из-за движения праны все *индрии* вместе с разумом направляют-ся к объектам внешнего мира. Поэтому человек должен контролировать уровень праны правильным вдохом, выдохом и задержкой дыхания.

Когда нарушается равновесие *прана-вайю*, чувства лишаются гармонии. Это приводит к их неправильному функционированию, что само по себе считается болезнью. Подобно человеку, отравившемуся ядовитым веществом, чувства теряют способность выполнять свои обязанности. Поэтому *прана-вайю* должна быть отрегулирована при помощи сознательного дыхания. Первое, что нуждается в регуляции — это выдох.

Ш Л О К А 43

षाट्कौशिकं शरीरं हि गद्यते मुनिभिः स्फुटम् ।
श्वासकोशान्नकोशौ तथा मूत्रमलात्मकौ ॥
रजो वीर्यात्मकौ चेति षोढा कोशस्य संस्थितिः ॥

Мудрецы ответственно утверждают, что тело сформировано из шести кош, или оболочек. Эти оболочки называются так: *швасакоша*, *аннакоша*, *мутракоша*, *малакоша*, *раджокоша* и *вирьякоша*.

Эти шесть кош связаны с различными функциями, на что указывают их имена. *Шваса* связана с легкими, *анна* — с желудком, *мутра* — с мочевым пузырем, *мала* — с прямой кишкой, *раджо* и *вирья* — с органами размножения.

Ш Л О К А 44

प्राणायामात् कोशशुद्धिः कोशशुद्धेर्वपुस्सदा ।

सेन्द्रियं शुद्धमेव स्याच्छुद्धाहारस्य योगिनः ॥

При практиковании пранаямы коши очищаются от загрязнений. Когда коши становятся чистыми, тело, в свою очередь, освобождается от загрязнений. Правильное питание способствует очищению *индрий*, в том числе и мыслей, от загрязнений.

Чтобы человек мог долго жить, все его коши должны быть чистыми. Это достигается выполнением *пранаямы* на протяжении длительного периода времени на фоне правильного питания.

Сандхьявандана прекрасно контролирует загрязнения, поскольку происходит движение каждой части тела. Пранаяма, *сандхьявандана* и соответствующий рацион питания гарантируют сохранение тела и чувств в чистоте.

Ш Л О К А 45

आसनेन विना प्राणायामस्सिध्यति नैव हि ।

विना प्राणनिरोधेन न मनः स्थिरतां व्रजेत् ॥

Без соответствующей практики асан невозможно совершенствоваться в пранаяме. Без полного контроля над праной нельзя успокоить мысли.

ШЛОКА 46

यो मनस्सुस्थिरीभातः समुखं शान्तिरुच्यते ।
प्रशान्तमनस्सर्वासिद्धयस्सुस्समुन्मुखाः ॥
विषयाकुलचित्तानामयनं ह्युत्तमं त्विदम्

Если разум находится под контролем, говорят, что в душе воцаряется счастье и покой. Все йогические успехи достижимы для людей с сильным и спокойным разумом. Для людей, чьи мысли взбудоражены объектами чувств, лучшим целебным средством является практика пранаямы.

Человек может ощущать счастье и покой только тогда, когда он способен контролировать свои мысли. У семейных людей всегда масса волнений. Лучшее средство от волнений — практика асан и пранаяма, благодаря которым человек становится здоровым, счастливым и обретает душевный покой.

ШЛОКА 47

अथासनविशेषास्तु कथ्यन्तेऽत्र विशेषतः ।
योगग्रन्थेषु सर्वेषु नैव दृष्टाश्च सूरिभिः ॥

Теперь расскажем о некоторых важных асанах. Описания этих асан не найти в других текстах.

ШЛОКА 48

दिङ्मात्रदर्शनं तत्र कीर्तितं योगिपुङ्गवैः ।
आसनानि च तावन्ति यावन्तो जीवराशयः ।
इति स्पष्टीकृतं ध्यानबिन्दौ गिरीशभाषणात् ॥

В этих работах великие учителя йоги рассказывали лишь об основных асанах. В «Дхьяна-Бинду-Упанишадах» Господь Шива, беседуя с Парвати, сказал: «Существует столько асан, сколько известно форм жизни». Но ученые мужи выбрали лишь те асаны, которые переходят в другие асаны.

ШЛОКА 49

तस्मादासनसंख्यायाः पारं को वक्तुमर्हति ।
ब्रूयुःकेचन संख्यया इयतां आसनस्य तु ।
तत्तेषां शक्तिदौर्बल्यमिति ज्ञेयं विजानता ॥

Никто не сможет подсчитать количество асан. Однако есть люди, которые настаивают на том, что существует определенное число асан. Это следует воспринимать как свидетельство их слабости и отсутствия знания.

ШЛОКИ 50 и 51

वासिष्ठमथकौण्डिन्यमूर्ध्वकुक्कुटमेव च ।
अष्टावक्रमथोत्तानमयूरं सेतुबन्धनम् ।
उत्तानपादं क्रौञ्च च मरीचिं वीरभद्रकम् ।
नटराजं त्रिकोणं सुप्तांगुष्ठप्रसारणे ॥

Ниже приводится перечень асан: *васиштхасана*, *каундиньясана*, *урдхвакукутасана*, *аштавакрасана*, *уттанамайюрасана*, *сетубандхасана*, *уттанадпадасана*, *краунчасана*, *маричьясана*, *вирабхадрасана*, *ната-радхасана*, *триконасана*, *супта-падангуштхасана* и *супта-прасарита-падангуштхасана*.

ШЛОКА 52

परिवृत्तिः कुक्षिभागे त्रिधा हि परिकीर्तितः ।
बद्धकोणं सुप्तकोणमूर्ध्वकोणमथापि च ॥

Есть множество вариантов выполнения *джатхарапаривритти*, *баддхаконасаны*, *суптаконасаны*, *урдхваконасаны* и *випаритаконам*. Но их нельзя практиковать беременным женщинам.

ШЛОКА 53

विपरीतं मण्डलं च द्विधैव विदितं हि नः ।

दण्डासनं द्विधा प्रोक्तं विपरीतोपवेशने ॥

Есть два типа мандалам. одна — это ширшасана (чандра-мандалам), а вторая — сарвангасана (сурья-мандалам). Есть два вида дандасаны. виपरита-дандасана и катуранга-дандасана.

ШЛОКА 54

सर्वाङ्गशीर्षभागास्तु षट्षष्टिः प्रथितास्तु ते ।

उपविश्याप्यथोत्थाय कर्तव्येश्वासनेषु च ॥

Есть шестьдесят шесть типов сарвангасаны и ширшасаны. Все асаны, выполняемые сидя или лежа, сопровождаются правильной техникой ритмичного дыхания.

ШЛОКА 55

नानाभेदाः चिकित्सायां प्रजोज्याः कृतिना सदा ।

आसनाभ्यासकालेषु निग्राह्याः प्राणवृत्तयः ॥

При лечении больных людей важно знать все разновидности этих асан. Учитель должен обладать полным знанием всех асан и их модификаций. Практикуя асаны, необходимо контролировать дыхание. Мысли должны отслеживать дыхание.

Бхагаван-Вьяса (Бадараяна) придерживается мнения, что этим асанам следует обучать лишь после проверки и уточнения реакций тела. Другими словами, эти асаны должны преподаваться с учетом знания о состоянии тела ученика.

Ш Л О К А 56

दह्यन्ते ध्मायमानानां धातूनांहि यथामलाः ।

प्राणायामैस्तु दह्यन्ते तदेन्द्रियजा मलाः ॥

Подобно огню, удаляющему все загрязнения металла, пранаяма устраняет все загрязнения чувств.

Ш Л О К А 57

श्वासोच्छ्वासगतीरिताः सर्वेषां प्रायशः समाः ।

प्राणायामेन ताः संख्याः संकोच्या योगिना सदा ॥

Дыхательный ритм (т. е. число циклов «вдох— выдох» в минуту) обычно совпадает у людей, принадлежащих к одному типу. Частоту дыхания можно снизить, практикуя йогу.

Тот, кто мечтает о высших ценностях в жизни, должен сократить число вдохов в день. Это достигается практикой пранаямы. Это происходит благодаря *бхута-шуддхи* — очищению различных элементов физического тела.

Ш Л О К А 58

यावान् भवेत् प्राणवायोः संकोचो चक्रमण्डले ।

तावानायुर्वृद्धिश्च रोगनाशश्च योगिनः ॥

Когда *прана-вайю* подходит ближе к *сушумна-нади*, практикующий обретает долголетие и освобождается от болезней.

Прана-вайю обычно распыляется около человека, и если прана концентрируется возле тела, это улучшает жизнь.

При снижении частоты дыхания сокращается и частота вращения чакр. Это способствует продлению жизни, предотвращая и уменьшая заболевания.

ШЛОКА 59

तदर्थमेव ज्ञातव्यं प्राणवृत्तिप्रकारकम् ।
रेचपूरक कुंभाख्याः त्रिविधाः प्राणवृत्तयः ॥

Крайне важно знать, как функционирует наше дыхание. При любого рода дыхательных нарушениях их надо корректировать с помощью трех аспектов пранаямы — выдоха, вдоха и задержки дыхания.

ШЛОКА 60

उड्डीयानो मूलबन्धः जालंधर इति त्रिधा ।
बन्धा मुख्याः प्राणवृत्ति निरोधे सहकारिणः ॥

Здесь упоминаются три важные *бандхи*, способствующие выполнению пранаямы. Вот эти три важные *бандхи* в пранаяме: *уддияна-бандха*, *мула-бандха* и *джаландхара-бандха*.

ШЛОКА 61

बन्धत्रयरहस्यं यो न जानाति विशेषतः ।
प्राणायामास्तस्य सिद्धिं नैव दद्युः कृता अपि ॥

Если человек не понимает тонких аспектов этих трех *бандх*, он не сможет извлечь максимальную пользу из пранаямы. Ему не получить настоящих результатов, даже если он практикует пранаяму.

ШЛОКА 62

नाभेरुर्ध्वमधश्चापि जठरं रेचनात् दृढम् ।
अन्तराकाशयेत् शक्त्या मूलाकुञ्चनती बलात् ।

Здесь объясняется техника *уддияна-бандхи*. Она выполняется после выдоха, во время задержки дыхания после выдоха. Подтягивание брюшной полости (под и над пупком) максимально вверх и внутрь при сокращении области мулы – это *уддияна-бандха*.

Выполнение *бандх* требует большой тренированности и обязательного руководства учителя. Человек должен достаточно долго практиковаться, чтобы удлинить фазу выдоха, выполнить задержку дыхания после выдоха и затем выполнить плавный размеренный вдох. Во время выполнения *уддияна-бандхи* настоятельно необходимо практиковать *джаландхара-бандху*.

Ш Л О К А 63

दृष्टिं प्रसारयेन्नैव पार्श्वतश्चोर्ध्वतोऽपि वा ।
न शिरः कम्पयेत् चापि पिधायोष्ठौ च चक्षुषी ॥

Глазные яблоки не должны двигаться ни вбок, ни наверх, то есть глаза, оставаясь закрытыми, должны смотреть вниз. Голова должна оставаться неподвижной, а губы – плотно сжатыми.

В этой шлоке сообщаются дальнейшие подробности относительно положения головы, глаз и губ. Во время практики любой *пранаямы* голова не должна двигаться, и только при выполнении *шitalи-пранаямы* происходит движение головы во время вдоха. Губы остаются сжатыми, вдох и выдох выполняются через ноздри.

Шея не должна отклоняться вбок, поскольку это может нарушить правильное положение брюшной полости относительно других органов туловища.

Ш Л О К А 64

स्थित्वोपविश्य वा कुर्याच्छयित्वाऽपि यथारूचि ।
अकृताहारः एव स्यात् उड्डीयानक बन्धने ॥

Уддияна-бандху можно практиковать стоя, сидя или лежа. Однако главное условие – выполнять ее на пустой желудок.

Поскольку этот процесс включает в себя задержку после вдоха, а также насильственное втягивание брюшной полости, его можно практиковать только до приема пищи. В асанах, о которых идет речь, спина должна быть прямой, не скрюченной и не выгнутой дугой.

Ш Л О К А 65

गुल्मप्लीहादिरोगाणां नाशकं शक्ति चालकं ।
गुरुपदेशतो ज्ञात्वा नियमेनाभ्यसेदिदम् ॥

Заболевания, возникающие вследствие нарушений в селезенке, печени или любом другом органе брюшной полости, могут быть исправлены практикой *уддияна-бандхи*. Энергия человека улучшается. Этой *бандхе* надо обучаться непосредственно у учителя и практиковать ее с должными предосторожностями.

Помимо прочего, эта *бандха* облегчает движение праны (*шакти-чалакам*). Суть дела в том, что прана должна двигаться вверх от основания туловища к голове вдоль *сушумна-нади*.

Ш Л О К А 66

छन्दतोऽभ्यासिनां व्याधिः प्राणकोपश्च जायते ।
तस्मात् गुरुं शास्त्रसारं प्राप्योऽयानं भजेत वै ॥

Уддияна-бандха, практикуемая без получения соответствующих инструкций, порождает болезни, вызванные неравновесием *ваты*. Вот почему настоятельно необходимо практиковать *уддияна-бандху* только под руководством учителя, который глубоко сведущ в этой *шастре*.

Ш Л О К А 67

जालन्धराख्यबन्धस्य मूलमुड्यान बन्धनं ।
नियमेनोड्डीयानस्य बन्धस्याभ्यासतो दृढम् ।
नाडीचक्राणि शुद्धानि भवन्ति बलवन्ति च ॥

Уддияна-бандха должна предшествовать другим бандхам – джаландхара-бандхе и мула-бандхе. При правильном практиковании уддияна-бандхи и соответствующих ниямах нади и чакры становятся чистыми и здоровыми.

Ш Л О К А 68

यकृत्प्लीहगतास्सर्वे मलाः शुष्यन्ति नित्यशः ।
जाठराग्निविवृद्धिश्च मूत्ररोगश्च नश्यति ॥

Все загрязнения, проистекающие из-за нарушений в деятельности печени или желудочно-кишечного тракта, уходят во благо организма. Наблюдается улучшение деятельности пищеварительной системы. Излечиваются такие дисфункции выделительной системы, как недержание мочи.

Ш Л О К А 69

अपानकोपतो ये हि व्याधिसंघा उदीरिताः ।
मूलतो ते विनश्यन्ति लोहितस्सरलो भवेत् ॥

Уддияна-бандха устраняет проблемы, которые возникают вследствие выхода из равновесия апана-вайю, и улучшает кровообращение.

Во время практикования уддияна-бандхи кровь также очищается и вылечиваются болезни, вызванные неравновесием апана-вайю, в том числе менструальные проблемы, кишечные дисфункции и пр.

Ш Л О К А 70

आलस्यमूलोच्छेदाय प्रभुरुड्यानबन्धनः ।
मितसत्त्वहिताहारसेवनात् सिद्धिमाप्नुयात् ॥

Уддияна-бандха снимает усталость. Максимальную пользу из выполнения уддияна-бандхи можно извлечь только при соблюдении соответствующих диетических ограничений. Принимаемая пища должна быть саттвической по природе, ограниченной в количестве, вкусной и приятной глазу.

ШЛОКА 71

अथ जालन्धराख्यस्य बन्धस्य क्रम उच्यते ।
सिरासु स्रवतो नित्यं रक्तसारस्य बन्धनात् ॥

Сейчас поговорим о том, что называется джаландхарабандхой.

По нади, расположенной между носом и горлом, течет жизненная эссенция, отвечающая за жизнеобеспечение тела. Ее называют амритам, или джалам. Эта питательная эссенция, которая накапливается над горлом, медленной струйкой стекает вниз, после чего потребляется джатарagni. Этот процесс регулируется джаландхарабандхой.

ШЛОКА 72

जालन्धराभिधां धत्ते बन्धोऽयं योगसंपुटे ।
रक्तसारः सिराद्वारा व्याप्य जीवयति स्वयम् ।
शरीरं इन्द्रियस्तोमं तस्मात् जालन्धराभिधः ॥

Эта бандха получила в йоге название джаландхары. Поток этой амриты омывает все тело, регенерирует тело и чувства, которые от него зависят.

Если эту эссенцию не контролировать, она сокращает продолжительность жизни. Практика джаландхарабандхи регулирует это движение таким образом, что эссенция распространяется в различные части тела. Здесь слово «джала» означает «жизненная эссенция». Предполагается, что она находится в центре головы.

«Бандха» — это термин, который дается в йоге таким техникам, которые регулируют поток амриты.

ШЛОКА 73

पाद्यं ब्राह्मंस्तथासैद्धं स्वास्तिकं वाज्रमासनम् ।
बद्धकोणं भद्रपीठं मूलबन्धं तथैव च ॥

В этой шлоке рассказывается о некоторых позах, в которых можно практиковать джаландхарабандху. К этим позам относятся падмасана, брахмасана, сиддхасана, свастикасана, ваджрасана, баддхаконасана, бхадрапитхасана и мулабандхасана.

ШЛОКА 74

दण्डासनं क्रौञ्चपीठं वीरं केचन योगिनः ।
जालंधरस्य बन्धस्य प्रशस्तानीति गद्यते ॥

Некоторые йогины считают, что такие позы, как дандасана, краунчасана и вирасана вполне подходят для выполнения джаландхарабандхи.

ШЛОКА 75

कण्ठसंकोचनं कृत्वा चुबुकं हृदये दृढम् ।
न्यस्य दृष्टिं भ्रुवोर्मध्ये चांतरे विनियोजयेत् ॥

Подбородок следует плотно прижать к груди, но так, чтобы голова находилась на одной линии с позвоночником. Для этого отклоняйте голову назад, тогда грудь поднимается вверх и голова выравнивается, то есть голова и позвоночник располагаются вдоль одной вертикальной прямой. Закрытые глаза сфокусируйте между бровями.

ШЛОКА 76

ऋजुकायो मेरूदण्डं दण्डवत् स्थापयेत् बुधः ।
यथा नावक्रतां यायात् तथा पृष्ठं प्रयोजयेत् ॥

Разумный человек со здоровым телом держит позвоночник прямым, как палка, чтобы его тело не искривлялось.

ШЛОКА 77

हस्तौ च जानुनोर्न्यस्य दण्डाकारौ मुनिश्चलौ ।
उपविश्यैवमाकुच्य कन्धरां बन्धमभ्यसेत् ॥

Положив руки на колени и сидя с прямой спиной, прижмите подбородок к груди, чтобы между двумя ключицами возникла впадина. Именно в таком положении следует практиковать эту *бандху*. Перед началом пранаямы следует укрепиться в *джаландхарабандхе*.

ШЛОКА 78

आदावभ्यासिनां पीडा भवेत् कण्ठे च मस्तके ।
निवर्तते च सा पीडा त्वरितं नित्ययोगतः ॥

Новички могут испытывать боль (или дискомфорт) в горле и голове. В процессе регулярной практики это быстро пройдет.

ШЛОКА 79

प्राणायामो जपो होमो ध्यानं शिष्योपदेशनम् ।
आसीन एव कुर्वीत चित्तस्थैर्याय केवलम् ॥

Эта шлока рассказывает об определенных практиках или ритуалах, которые следует выполнять только в сидячей позе. Это пранаяма, *джала*, *хома*, *дхьяна* (медитация) и представление любой *мантры* (*упадеша*) *сишье*. Все это выполняется только *сидя*.

Джала – это повторение *мантры*. *Хома* – это подношение священному огню.

ШЛОКА 80

बन्धादस्मान्स्खलेच्च वीर्यं नृणां कदापि हि ।
स्त्रीणां रजोविशुद्धिश्च जायते न हि संशयः ॥

Эта бандха решает проблемы, связанные с репродуктивными органами. Женщины избавятся от нарушений менструального цикла, а у мужчин никогда не снизится половая потенция.

ШЛОКА 81

न हि कुप्यति वायुश्च हृद्रोगश्च प्रशाम्यति ।
दृष्टिदोषः कर्णबाधा नासारोग तथा तृषा ।
समूलतो विनश्यन्ति बन्धात् जालन्धरात्सद ॥

Не возникнет вайю-пракопам, то есть неврологических проблем.

Уменьшатся сердечные заболевания. Исчезнет переутомление глаз. Излечатся заболевания уха, горла, носа и исчезнут другие родственные симптомы. Человек перестанет испытывать избыточную жажду.

ШЛОКА 82

नोत्थायाथ शयानो वा गच्छन् वेदंतु बन्धनम् ।
अभ्यसेत् तर्हि कस्मिन्श्चित् आसने शस्तमुच्यते ।
न भुञ्जानो न पीत्वापः नालापि बन्धमाचरेत् ॥

Джаландхарабандха должна практиковаться осмотрительно. Ее нельзя выполнять во время ходьбы, разговора, на полный желудок или желудок, наполненный водой.

Снова подчеркивается руководящая роль учителя.

ШЛОКА 83

स्थूलग्रीवः स्थूलकायः आदौ स्थौल्यं निवारयेत् ।
अन्यथा निष्फलो बन्धः तेन शास्त्रं न निष्फलम् ॥

Когда происходит обучение полных людей или людей с толстой шеей, прежде всего надо снизить избыточный вес при помощи соответствующей йогической практики и рациона питания. Иначе *бандхи* не принесут этим людям никакой пользы. Это навлекает дурную славу на *шастры*, ибо может вызвать удушье или какой-нибудь иной дискомфорт.

ШЛОКА 84

यथाधिकारं मंत्राणां प्राणायामे प्रयोजयेत् ।
सर्वरोगचिकित्सासु प्राणायामः फलप्रदः ॥

В зависимости от способности и веры человека, при выполнении пранаямы он должен повторять *мантры*. Пранаяма, выполняемая с чтением мантры, играет важную роль в лечении всех видов болезней.

Здесь представлена идея *самантраки-пранаямы* (пранаямы с ментальным повторением *мантры* во время цикла дыхания). *Адхикарाम* также подразумевает потребность и способность человека учиться и практиковаться.

ШЛОКА 85

चिकित्सकः प्राणगतिं परिक्ष्यादौ प्रवर्तयेत् ।
रोगिणो देहशक्तिं च नान्यथा फलदायकः ॥

Прежде чем начинать учить человека чему бы то ни было, учитель должен понаблюдать за движением дыхания и исследовать физическую силу больного или искалеченного человека. Акцент ставится на тщательном и полном обследовании человека до обучения его пранаяме. Иначе такой человек не извлечет никакой пользы из пранаямы. Следует тщательно разработать для него *мантру* и ввести ее в практику пранаямы.

ШЛОКА 86

विरला भगवद्भक्ता विरक्ता भुवि मानवाः ।
तस्मादादौ फलं शास्त्रं प्रदर्शयति नान्यथा ॥

Редко встречаются люди, истинно верующие в Господа, и также редко встречаются истинно отрешенные люди. По этим причинам в *шастрах* рассказывается о пользе или плодах йогической практики.

ШЛОКА 87

प्रवर्तन्ते जना लोके तर्हि मुख्यं फलं त्विदम् ।
चित्तस्थैर्यं विमुक्तिश्च दीर्घायुर्भक्तिभावना ॥

Люди стремятся извлечь главную пользу только после достижения определенных положительных результатов вроде избавления от физических страданий. Главная польза – это обретение безмятежного и уравновешенного душевного состояния, освобождение от страданий, долголетие и преданное служение Богу.

ШЛОКА 88

श्रीमन्नारायणे देवे परे ब्रह्मणि नित्यदा ।
तदर्थं सर्वयोगाङ्गसमभ्यासो विधीयते ॥

Господь Нараяна – это вершина. Йогическая практика должна выполняться как подношение Ему.

Это последнее учение, в котором автор представляет идею о выполнении человеком его обязанностей и оставляет результат в руках Божьих. Что бы ни делалось – это дар Господу, и человек должен быть готов смириться с любым результатом.

ШЛОКА 89

आसनेषु यथा नैव क्रमस्य नियमः कृतः ।
प्रथमाभ्यासिनस्तद्वत् प्राणायामेषु सर्वतः ॥

Так же, как необходимо руководствоваться определенным порядком при практиковании асан, надобно придерживаться системы при выполнении пранаямы.

Не существует четко определенной процедуры, регламентирующей практику пранаямы на начальных стадиях. Все зависит от способности и стремлений человека.

ШЛОКА 90

यथायोग्यं प्रकुर्वीत प्रथमं रेचपूर्वकौ ।
कुम्भकं च ततो दीर्घं श्वासप्रश्वासकुम्भकान् ॥

Новички должны практиковать выдох и вдох такой длительности, какая им под силу. Спустя некоторое время продолжительность выдоха и вдоха нужно увеличивать. Это же справедливо и для фазы задержки дыхания.

ШЛОКА 91

सूक्ष्मान् कण्ठस्थ नाळिकाद्वारा सस्वनमादरात् ।
यथा वक्त्रान्त न निर्गच्छेत्पिधायौष्ठौ दृढं बुधः ॥

Дыхательные практики должны выполняться учеником таким образом, чтобы легкий звук доносился из горла через ноздри. Рот надо держать закрытым.

Никогда не дышите через рот, дышите только через ноздри. Дыхание должно быть плавным и сопровождаться легким свистящим звуком.

ШЛОКА 92

कुम्भकं च यथाशक्ति बाह्यमाभ्यन्तरं तथा ।
ऋजुकायः समासीनो निमील्याक्षिद्वयं सदा ॥

Сидя прямо, в удобной позе и с закрытыми глазами, человек должен задерживать дыхание в соответствии с емкостью своих легких. Это же справедливо для выдоха и вдоха.

Время от времени надо себя контролировать. Проверяйте правильность позы, положение глаз и дыхательный ритм.

ШЛОКА 93

भुक्तेः प्रागेव कुर्वीत भुक्तो यामद्वयं त्यजेत् ।
श्वासोच्छासौ यदा सिद्धौ दीर्घसुक्ष्मौ न वेगतः ॥

Пранаяму надо практиковать или на пустой желудок, или через шесть часов после приема пищи. Выдох и вдох всегда должны быть плавными, долгими и не выполняться поспешно.

ШЛОКА 94

प्रारभेत ततः प्राणायामान् वैषम्यं वृत्तितः ।
प्रथमं समवृत्या वै कुर्यात् प्राणनिरोधनम् ॥

Перед началом пранаямы надо овладеть *сама-вритти-пранаямой*. Только когда дыхание становится размеренным и долгим, человек может приступить к практике *вишама-вритти-пранаямы*.

В *сама-вритти-пранаяме* фазы цикла дыхания одинаковы.

В *вишама-вритти-пранаяме* фазы дыхательного цикла неодинаковы.

ШЛОКА 95

बन्धत्रयविहीनो यः प्राणायामस्सनिष्फलः ।
न केवलं किन्तु सर्वरोगाणामस्पदं भवेत् ॥

В пранаяме без трех *бандх* (*джаландхара-бандхи*, *уддияна-бандхи* и *мула-бандхи*) не только нет никакой пользы, если она не практикуется должным образом, но она даже может привести к болезням.

Хотя *бандхи* – это основная часть пранаямы, ее следует вводить постепенно, принимая во внимание способности учеников.

ШЛОКА 96

अमन्त्रकस्समन्त्रश्च प्राणायामो द्विधा मतः ।
मन्त्रप्रयोगस्सर्वत्रमधिक्रियामवलंबते ॥

Есть два типа пранаямы: *амантрака* и *самантрака*. *Самантрака-пранаяма* сопровождается чтением *мантры*. При *амантрака-пранаяме* *мантра* отсутствует. *Мантра* используется по собственному желанию.

Мантры символизируют наши взаимоотношения с Богом.

ШЛОКА 97

सगर्भो मन्त्रसहितः विगर्भो मन्त्रविच्युतः ।
प्रशस्तो मन्त्र सहित इतरस्त्वधमस्स्मृतः ॥

Пранаяма с *мантрой* называется *сагарбха-пранаямой*, а пранаяма без *мантры* называется *вигарбха-пранаямой*. В *шастрах* воздается хвала *сагарбха-пранаяме*; *вигарбха-пранаяма* считается несправедливой.

Сагарбха-пранаяма способствует концентрации и медитации.

ШЛОКА 98

सगर्भः चित्तचांचल्यं विनाशयति सत्वरम् ।

आयुर्वृद्धिश्चसत्त्वशुद्धी रोगानिवृत्तिरेव च ॥

Сагарбха-пранаяма снижает беспокойство ума и ведет к душевному равновесию. Способствует увеличению продолжительности жизни и устраняет болезни.

ШЛОКА 99

धारणास्मृतिसंताने प्राणायामात् भवन्ति हि ।

इति सामान्यतो ज्ञेयः सफलः प्राणसंयमः ॥

При регуляции дыхания дисциплинируются тело и чувства. Только тогда можно сфокусировать мысли и погрузиться в медитацию. Медитация – это сосредоточение и память об учениях наставника.

ШЛОКА 100

उज्जायी नाडिकाशुद्धिः सूर्यभेदश्च भस्त्रिका ।

सीत्कारी शीतली चैव लहरी भ्रामरी तथा

कपालभातिरान्दोली प्राणायामा दश स्मृताः ॥

Существует десять типов пранаямы. Они таковы:

Уджаджайи: дыхание на фоне сжатия горла, порождающего мягкий звук.

Известно много разновидностей этого типа дыхания.

Нади-суддхи: вдыхать и выдыхать со сменой ноздрей.

Сурья-бхедана: дышать, вдыхая через правую ноздрю и выдыхая через левую ноздрю.

Бхастрика: дышать быстро, словно кузнечные меха, попеременно меняя ноздри.

Ситкари: дышать ртом, слегка высунув язык через приоткрытый рот и подняв голову. Выдох выполняется после опускания головы с использованием уджадхайи или через одну ноздрю.

Шитали: загнуть язык, высунув кончик языка изо рта, и вдыхать с поднятой головой. После вдоха развернуть язык, закрыть рот, опустить голову и затем выдохнуть.

Лахари: дышать, выполняя короткий вдох и выдох, сначала через одну ноздрю, затем через другую.

Бхрамари: выполнять вдох и выдох, сопровождая дыхание мычащим звуком.

Капалабхати: совершать короткие быстрые вдохи и выдохи, втягивая и выпячивая живот.

Андоли: сворачивать язык во время процесса дыхания.

ШЛОКА 101

सर्वे बन्धत्रयोपेता विना भस्त्रां विशेषतः ।

कपालभातिं तत्रापि जालन्धरमनुस्मृतम् ॥

Во всех перечисленных выше *пранаямах* по возможности следует использовать три *бандхи*. Исключения – это *бхастрика* и *капалабхати*. При выполнении этих *праणам* обязательно выполняйте *джаландхар-бандху*.

ШЛОКА 102

समाश्च विषमाश्चैषां गतयः प्राणचारणे ।

कपालभातिभस्त्राख्ये न वै वैषम्यमाप्नुतः ॥

В некоторых *пранаямах* возможны *самавритти* и *вишамавритти*. Ученика следует обучать *самавритти-праणаме* до обучения *вишамавритти-праणаме*. Но в *бхастрике* и *капалабхати* можно выполнять только *самавритти*.

При выполнении *капалабхати* не спешите и не медлите. При *самавритти* фаза вдоха и фаза выдоха одинаковы. При *вишамавритти* фаза вдоха и фаза выдоха неодинаковы.

Есть также факторы вроде задержки дыхания после вдоха и после выдоха.

Этим конкретным деталям должен обучать учитель.

Ш Л О К А 103

आसनेषु यथा श्रैष्ठ्यं शीर्षपद्मासनद्वये ।
प्राणायामेषु सर्वेषु नाडीशुद्धिर्विशिष्यते ॥

Так же, как *ширшасана* и *падмасана* занимают особое место среди многих асан, *надишуддхи-пранаяма* считается особой среди пранаям.

В *надишуддхи-пранаяме* вдох выполняется через левую ноздрю, выдох через правую ноздрю, вдох через правую ноздрю и выдох через левую ноздрю. Это составляет один цикл и выполняется несколько раз. Можно выполнять с *задержкой* после вдоха и (или) с *задержкой* после выдоха.

Падмасана придает силу участкам тела ниже бедер, а *ширшасана* укрепляет верхнюю часть тела. *Надишуддхи-пранаяма* со всеми тремя *бандхами* оказывает благоприятное воздействие на все тело.

Ш Л О К А 104

इतरे प्राणसंयमा एकैकफलदायकः ।
नाडीशुद्धिस्तु सर्वेषां समस्तफलदायकाः ॥

Каждый вид пранаямы приносит специфическую пользу. А вот *надишуддхи-пранаяма* приносит многочисленные блага.

Человек с плохим пищеварением и избыточным количеством жира не может выполнять *уддияна-бандху*. Человек с двойным подбородком и жесткой шеей не может выполнять *джаландхара-бандху*. Тот, у кого тяжелая нижняя часть брюшины, не может выполнять *мула-бандху*.

ШЛОКА 105

यस्य यावांश्च विश्वासः तस्य तावत्फलं भवेत् ।
मितसात्विक भोजीस्यात् स्मरन्नारायणं सदा ॥

Вот факторы, способствующие извлечению максимальной пользы из практики пранаямы: всегда помнить Господа *Нараяну*, верить в практику и быть дисциплинированным в питании.

Тот, кто с энтузиазмом практикует пранаяму, извлекает пользу в зависимости от своей веры и диетических привычек. В идеале пища должна быть *саттвической* и ограниченной в количестве.

ШЛОКА 106

गणने कालसंख्याया ओंकारः शास्त्रं सम्मतः ।
समो वा विषमोवापि प्राणायामस्समन्त्रकः ॥

Независимо от того, практикуете вы *самавритти* или *вишамавритти*, различные части пранаямы должны основываться на повторении *мантры* *ОМ*. Так говорят *шастры*.

При измерении длительности фаз дыхательных циклов можно принять *ОМ* за единицу времени. В ходе практики древние мудрецы обнаружили, что *чакры* очищаются только при повторении *мантры* *ОМ*.

ШЛОКА 107

सर्वे मन्त्रा निमग्ना हि प्रणवे वेदमूर्धनि ।
सर्वानद्यो यथा लीनास्सागरे चैकतां गताः ॥

Все *мантры* зародились в *ОМ*, а *ОМ* — вершина Вед. Как все реки в конце концов впадают в океаны, так все *мантры* сливаются в *ОМ*.

Повторение *ОМ* способствует концентрации. Иначе мысли начинают блуждать. Из всех *мантр* самая лучшая — это *ОМ*, так как она включает в себя все *мантры*. Это основа всех *мантр*.

ШЛОКА 108

सूत्रे पातञ्जले प्रोक्तं परमात्मप्रबोधकः ।

प्रणवो वाचकस्तस्य तदर्थजपादिभिः ॥

В «Йога-сутрах» Патанджали сказано, что ОМ описывает *параматму* (Бога). Цель повторения ОМ состоит в *медитировании* на Господе, которого представляет *пранава* (ОМ).

Пранава символизирует каждый аспект молитвы.

ШЛОКА 109

सिद्ध्यत्यभीष्टं तत्कर्तुः प्रीयते च श्रियःपतिः ।

तत्तन्मन्त्रार्थचिन्तायां कदाचित् चित्तविभ्रमः ॥

Выполняя действия, угодные Богу, можно достичь всего. Всякий раз, когда ум встревожен, полезно задуматься о смысле высшей истины при помощи *мантры*. Здесь Господь описывается супругом Шри Лакшми.

ШЛОКА 110

परतत्त्वानभिज्ञस्य मन्त्रबाहुल्य हेतुतः ।

शिवे विष्णौ विधौ परत्वं वा कस्य पारम्यमुच्यते ॥

Тот, кто не обладает знанием, говорит о величии многих *мантр*. Разве можно сказать, кто более велик — Господь Шива, Вишну или Брахма?

ШЛОКА 111

श्रीमान्नारायणो देव एक एव परात्परः ।

इतीदं यद्यपि प्रोक्तं सर्ववेदान्तसंग्रहे ॥

В реальности, величайший Господь — Нараяна. ОМ — это *вачака* Нараяны. Так было сказано в учениях Наммалвара, который рассказывает о сущности веданты в своей работе «*Тируваймозхи*».

ШЛОКА 112

अन्तर्यामि ब्राह्मणे च तथाप्यावरणात्भुवि ।
प्राकृताः पुरुषास्सम्यक् निश्चिन्वन्ति न तत्त्वतः ॥

Превосходство Нараяны объясняется в *Антарьями-Брахмане Атхарва-Веды* и в *Атхарва-Сикхопанишаде*.

Однако люди с затуманенным сознанием не способны видеть за пределами пракрити. Поэтому они не способны оценить эту истину.

ШЛОКА 113

यद्येकः प्रणवस्तत्र मन्त्रस्तदर्थं मननं तदा ।
न तावन्विभ्रमो वा स्यात् सन्देहः परमात्मनि ॥

У того, кто обладает верой в *пранаву*, не возникает ни малейших сомнений в том, что Нараяна — верховный Господь.

ШЛОКА 114

इति मत्त्वैव भगवान् पतञ्जलिरूदाहरत् ।
प्रणवः प्राणसंयामे ध्याने चेत्युत्तमोत्तमः ॥

Патанджали подчеркивал, что лучший способ практикования *праणायамы* и *дхьяны* — это медитация на ОМ.

Патанджали в своей «*Йога-Сутре*» (II.47) утверждал, что во время *йогабхьясы* человек должен думать о Господе. Это наилучшая практика.

ШЛОКА 115

केचित्तु सप्तव्याहारसहितां शीर्षसंमिताम् ।
गायत्रीमर्थसहितां व्याहरन्ति बुधोत्तमाः ॥

Некоторые образованные люди считают, что пранаяму надо выполнять, используя *Гайятри-мантру* вместе с *сапта-вьяхрти*, *ширами* и *ОМ*. В то же время надо размышлять об их значении.

ШЛОКА 116

तादृन्नियोगो मन्त्रस्य तस्य प्राणविधारणे ।
विषमएव शस्तस्यात्र समे प्राणधारणे ॥

Эту комбинацию *Гайятри-мантры* можно повторять только при выполнении *вритти-пранаямы*, но ни в коем случае не при выполнении *сама-вритти-пранаямы*, ибо три части *Гайятри-мантры* неодинаковы по длительности.

ШЛОКА 117

सव्याहृतिं सप्रणवां गायत्रीं शिरसा सह ।
त्रिःपठेदायतः प्राणः प्राणायामस्स उच्यते ॥
इति स्मृतौ निगदितं मनुना परमर्षिणा ।

Согласно Ману, пранаяма – это повторение *Гайятри-мантры* вместе с *сапта-вьяхрти*, *ширами* и *ОМ* три раза.

В зависимости от индивидуальных способностей эту мантру можно соответствующим образом разделить на части, используя различные части *надишуддхи-пранаямы*.

На этом заканчивается *Пракаранадхьяя*.

Винийогадхья

विनियोगाध्यायः

ШЛОКА 1

योगाङ्गविनियोगार्थं क्रममुद्दिश्य वक्ष्यते ।
अध्यायं विनियोगाख्यं श्रीनाथमुनिनाऽधुना ॥

Натхамуни разъясняет различные аспекты *винийога-краны*. Вот почему название этой главы — *Винийога Адхьяя*.

Примечание: Эта глава посвящена прикладным аспектам учений йоги (*винийога-крана*). Они варьируются от человека к человеку и определяются этапом жизни, в котором находится человек.

ШЛОКА 2

त्रिधा योगक्रमः प्रोक्तः सृष्टिस्थित्यंतभेदतः ।
अष्टस्वपितु योगाङ्गेष्ववधाह्ये बुधैस्सदा ॥

Йога-крана состоит из трех разделов. Это *шришти-крана*, *стхити-крана* и *анта-крана*. Восемь *анг* йоги нужно всегда применять в соответствии с этой классификацией, и этим должен заниматься наставник.

Цель этой *краны* состоит в укреплении и поддержке здоровья и избавлении от болезней с учетом способностей и потребностей занимающегося.

ШЛОКА 3

सृष्टिक्रमं ब्रह्मचारी गृहस्थः स्थितिनामकम् ।
सन्यासी संहतिं चैव बुद्ध्वा योगं समभ्यसेत् ॥

Шриштикрама предназначена для *брахмачари*, *стхитикрама* — для *грхастхи*, а *самхаракрама* — для *саньясина*. *Антакрама* эквивалентна *самхаракраме*.

Брахмачари — это молодой человек, стремящийся к познанию Брахмы. *Грхастха* — это женатый человек, который придерживается *дхармы*, выполняя предписанные ему обязанности. Для *саньясина*, ушедшего от мирской жизни, главная практика — это *дхьяна*, подкрепляемая состоянием отрешенности.

ШЛОКА 4

योः क्रमो मांसपिण्डानामिन्द्रियाणां तथैव च ।
देहस्य बलदो नित्यं तं विद्यात् सृष्टिनामकम् ॥

Шриштикрама — это практика, которая формирует мышцы, развивает чувства, а также придает телу силу.

ШЛОКА 5

आपञ्चविंशतेः पूर्वं ब्रह्मचारीति कथ्यते ।
वयसाऽत्र द्विजातीनामन्येषां गौणकल्पना ॥

До двадцати пяти лет человек называется *брахмачарином*. Это название применимо лишь к дважды рожденным и другим людям в зависимости от их заслуг.

Здесь под *двиджей* понимается тот, кто стремится к знанию. Мы дважды рожденные — один раз из материнского чрева, а второй раз — когда отбрасываем нашу *аджняну* (невежество). Это происходит в процессе *брахмачарья-ашрамы*.

Иными словами, *брахмачарья* ведет к *деха-шодхане*, *индрия-шодхане* и

манас-шодхана. Для трех варн (брахманы, кшатрии и вайшьи) шодхана выполняется с мантрами. Для других варн – без мантры. Эти два вида брахмачарьи называются мантрикой и тантрикой.

ШЛОКА 6

युक्ते वयसि ये बाला उपनीतास्सवैदिकम् ।
अध्यापितास्सदाचार्यैः स्वशाखानुगता त्रयी ॥

Мальчики, инициированные в положенное время в процессе упанайяны, как это предписывается Ведами, а также мальчики, обученные трем Ведам, если они следуют той ветви Вед, на которую их наставили хорошие учителя, называются брахмачарьями.

Упанайяна – это процесс инициации ребенка примерно в возрасте восьми лет. Инициация выполняется отцом через самскару, которая называется упанайяной. После этого ребенка отводят к гуру. Ребенок получает образование в той ведической традиции, в которой он рожден.

ШЛОКА 7

अधीतवेदवेदार्थस्मृतिदाढ्याय नित्यदा ।
शरीरेन्द्रियापुष्ट्यै च योगाङ्गानि समाचरेत् ॥

Они всегда должны практиковать различные ступени йоги, чтобы помнить о Ведах и их значении. Это дает пищу телу и чувствам.

В образование ребенка должно входить также развитие физических и ментальных способностей. Это достигается при правильном практиковании йоги.

ШЛОКА 8

गुरोः कुले बह्वचारी वसन् रोगनिवारकम् ।
योगाङ्गमभ्यसेत् शुद्धो विद्याविघ्ननिवारणम् ॥

Брахмачари, живущий в доме учителя, должен практиковать йогу в правильно выбранном месте, чтобы уничтожить болезнь и препятствия на пути к приобретению знания.

ШЛОКА 9

प्रत्यग्रचित्त कायाक्षकोशनिर्माणहेतुकान् ।
योगान् चरेर्युव्रतिनो ब्रह्मचारिगणस्सदा ॥

Он должен практиковать йогу, строго соблюдая дисциплину. Йога способствует развитию здоровой психики, тела, чувств и жизненно важных органов.

ШЛОКА 10

मस्तिष्कवीर्यवाक्शक्तिघ्राणदृक्श्रोत्रनासिकाः ।
यैस्साधनैर्दृढा भूत्वा स्युस्स्वकार्ये निरन्तरम् ॥

Только так надо следовать йогической практике, укрепляющей чувства.

Свои обязанности следует исполнять неустанно.

ШЛОКА 11

तद्घातात् बालका बाल्ये दुर्बला रोगपीडिताः ।
विद्यार्जने न शक्तास्युः गुरुसंबोधिता अपि ॥

Тот, кто в юности слаб и подвержен болезням, не сможет обрести знание, даже если его хорошо обучат наставники.

Вот почему для молодых людей так важно употреблять здоровую пищу и правильно тренироваться.

ШЛОКА 12

स्मृतिभ्रंशो विरुद्धार्थग्रहणं संशयस्तथा ।
भवन्ति बहुधा तेषामायुर्हानिश्च सुस्फुटम् ॥

Он страдает от утраты памяти, смутного понимания и сомнений. Это приводит к сокращению продолжительности жизни.

Сомнения усиливаются, когда молодежь не способна понять то, чему ее учат. Обучение станет напрасным усилием, если жизнь человека коротка. Такой человек не принесет пользы ни себе, ни обществу.

В следующих *шлоках* приводится список асан, которые редко встречаются в других текстах. Иллюстрации к этим асанам приводятся в конце главы.

ШЛОКА 13

सभागशीर्षसर्वाङ्ग महामुद्रा च ताटगी ।
बद्धकोणं बद्धपद्मं दण्डं पश्चिमतानकम् ॥

Описание асан *шриштикрамы* приводится в следующих *шлоках*: *ширшасана*, *сарвангасана*, *махамудра*, *тадакамудра*, *баддхаконасана*, *баддхападмасана*, *дандасана* и *пашчиматанасана* в различных вариациях.

За *махамудрой* обычно выполняется *баддхаконасана*.

ШЛОКА 14

पूर्वतानं चतुष्पादपीठं त्रिज्जासनं तथा ।
चकोर क्रौञ्च शलभ भुजङ्गमपि वृश्चिकम् ॥

Пурватанасана, *катушпадапитхам*, *ваджрасана*, *чакорасана*, *краунчасана*, *шалабхасана*, *бхуджангасана*, *врикшасана*.

ШЛОКА 15

मायूरं पिञ्चमायूरं पद्मपीठसमन्वितम् ।
कौक्कुटं गर्भपिण्डं च कौर्मं योगनृसिंहकम् ॥

Майюрасана, пинчамайюрасана, падмапитхасана, кукутасана, гарбхапиндасана, курмасана, йоганришимхасана

ШЛОКА 16

उत्तानकूर्मपीठं च सैहं गारुडमेव च ।
वातायनं गोमुखं च भारद्वाजं त्रिविक्रमम् ॥

Уттанакурмапитхасана, симхасана, гарудасана, ватаянаасана, гомукасана, бхарадваджасана, тривикрамасана.

ШЛОКА 17

उर्ध्वकुक्कुट वासिष्ठ मरीचि हल मत्स्यकम् ।
परिवृत्तिं चोदरस्य विविधं धनुरासनम् ॥

Урдхвакукутасана, васиштхасана, мариच्याсана, халасана, матсьясана, джатхаралпаривритти и различные вариации дханурасаны.

Все асаны могут быть изменены, чтобы соответствовать нуждам учеников.

ШЛОКА 18

शलभासनभेदाश्च नटभेरुण्डनामके ।
गण्डभेरुण्डसहिते शीर्षदण्डासनं तथा ॥

Шалабхасана, випариташалабхасана, натараджасана, бхерундасана, гандабхерундасана, ширшадандасана.

ШЛОКА 19

बकं भेकासनं चैव मकरं मत्स्यनामकम् ।
मत्स्येन्द्रं द्विविधं चात्र कुण्डलीबोधकारणम् ॥

Бакасана, бхекасана, макарасана, матсьясана, матсьендрасана (два вида). Эти асаны помогут очистить главные нади – иду, пингалу и сушумну.

ШЛОКА 20

सप्तचक्रक्षालनाय वृक्षासनविशेषकान् ।
जननेन्द्रियदाढ्याय कोणभेदान् समभ्यसेत् ॥

Для очищения семи чакр человек должен практиковать врикшасану. Для укрепления репродуктивных органов можно практиковать различные формы конасаны.

Конасана включает триконасану, паршваконасану, упавиштаконасану, суптаконасану, випаритаконасану и урдхваконасану.

ШЛОКА 21

मेरुदण्डग्रन्थिदार्ढ्यसंपिपादयिषुः पुमान् ।
कपोतोष्ट्रासनाभ्यासं कुर्यान्मितहिताशनः ॥

Человек, мечтающий о здоровом позвоночнике, должен практиковать капотасану и уштрасану.

ШЛОКА 22

मूत्रपिंडं यकृत् प्लीहं वपाशुद्धयै निरन्तरम् ।
उपविश्य च सुप्ताय पर्वतासनमभ्यसेत् ॥

Для очищения печени, желчного пузыря, селезенки и диафрагмы надо сидя или лежа практиковать *парватасаны*.

Ш Л О К А 23

जङ्घोरुबलहीनश्चेत् उत्तानशिखिपीठकम् ।

अप्रमत्तः प्रकुर्वीत भुक्तेः प्राग्विजितेन्द्रियः ॥

Если у человека слабые голени и бедра, ему следует с большой осторожностью практиковать *уттанасику* (*уттанамайюрасану*). Ее надо выполнять до еды и в спокойном состоянии духа.

Ш Л О К А 24

हृद्गणिना तु सततं स्वस्तिकं सिद्धमेव च ।

द्रवाहारपयःपानसेविना कार्यमेव हि ॥

Если человек страдает сердечным заболеванием (или у него учащенное сердцебиение), ему следует практиковать *свастикасану* и *сиддхасану*. Он должен сидеть на жидкой диете, состоящей из молока. Ему следует внимательно следить за дыханием.

Ш Л О К А 25

इत्येवमादिभिः पुंसां योगासननियोजनम् ।

ज्ञात्वा शिक्षेत् गुरुश्शास्त्रं स्वयमभ्यस्य नित्यदा ॥

Учитель, который практикует йогу регулярно, должен сам в совершенстве выполнять асаны, и только потом он может давать наставления ученику.

ШЛОКА 26

शरीरेन्द्रियरोगाणां मूलमालोच्य वाग्यतः ।

क्रियायोगं प्रयुञ्जीत नान्यथा फलमाप्नुयात् ॥

Размышляя о причине заболевания тела и чувств, учитель должен контролировать свою речь и правильно применять практическую часть йоги. Иначе он не достигнет результатов.

Йога бывает двух типов: *садхана-йога* и *сиддха-йога*. *Сиддха-йога* — это *самадхи-йога*. *Садхана-йога* называется *крийя-йогой*. Человеку, который болен физически или ментально, поможет исцелиться *садхана-йога*. Перед выполнением *крийя-йоги* учитель должен выяснить историю болезни студента и ее симптомы. Основываясь на собственных наблюдениях, он должен установить причину болезни. После долгих медитаций на эту тему ему следует научить студента правильно подобранным асанам.

ШЛОКА 27

समकालौ दीर्घसूक्ष्मगतिमन्तौ भविष्यतः ।

रेचपूरौ सदा यस्य न तस्य स्यात् भयं गदात् ॥

У того, чьи вдох и выдох продолжительны, легки и обладают равной длительностью, нет страха перед болезнью.

Дыхание должно быть долгим и плавным, как струйка воды, которая просачивается из большого кувшина с водой через маленькое отверстие.

ШЛОКА 28

आसने प्राणसंयामे तिष्ठन्वोपविशन्नरः ।

रेचपूरौ दर्शयति तस्य नैव गदाद्भयम् ॥

При выполнении различных асан, как сидя, так и стоя, следует выполнять плавный вдох и плавный выдох. Когда во время асаны и пранаямы дыхание размеренное, человеку не грозит болезнь.

В позах сидя, лежа или стоя дыхание должно быть одинаково качественным и длительным. Тогда у человека не возникнет болезнь любой части тела или органов восприятия.

Ш Л О К А 29

यया वृत्त्या प्राणवायोर्दैर्घ्यं सौक्ष्म्यं दिने दिने ।
वर्धेते च विनिर्बाधं वृत्तिं तामनुसंचरेत् ॥

Избыток жира и плоти внутри и снаружи тела препятствует движению праны в суставах, сочленениях и *нади*.

Этот избыток жира и плоти возникает из-за неправильного образа жизни и вредных привычек в питании.

Ш Л О К А 30

यया वृत्त्या प्राणवायोर्दैर्घ्यं सौक्ष्म्यं दिने दिने ।
वर्धेते च विनिर्बाधं वृत्तिं तामनुसंचरेत् ॥

Следует ежедневно практиковать такие виды деятельности, которые способствуют увеличению продолжительности фаз дыхания.

Ш Л О К А 31

एकं हृदयमेव स्यात् प्राणमानसयोस्तथा ।
जीवात्मनः परस्यापि स्थानं वेदैः प्रकीर्तितम् ॥

Сердце – это место сосредоточения праны, души и индивидуального «я». В Ведах говорится, что это также место, где *преживает* верховное существо.

Веды – это слова Господа. В Ведах говорится, что в двенадцати *ангулах* над пупком и в двенадцати *ангулах* под шеей обитает *хридайя*. Это в двадцати

четырёх *ангулах* от каждого бедра. Здесь центр праны, *манаса*, *дживы* и *параматмы*.

Ш Л О К А 32

दशधा प्राणवायोश्च भेदः स्थानानि च क्रियाः ।
शरीरधारणायैव नियोज्या योगसाधकैः ॥

Известно десять видов, мест расположения и функций *прана-вайю*. Для сохранения здорового тела все, кто практикует йогу, должны их использовать.

Вот эти десять типов: *ранавайю*, *апанавайю*, *вьянавайю*, *уданавайю*, *саманавайю*, *нагавайю*, *курмавайю*, *крикаравайю*, *девадатавайю* и *дененджая-вайю*.

Ш Л О К А 33

एकादशेन्द्रियाणां च स्थानमाने विवेकतः ।
कार्यं मूलं च विज्ञाय चिकित्सेत् रोगिणं यमी ॥

Йогин имеет право приближаться к *сишье* только после того, как он обладает знаниями о происхождении, функционировании и расположении одиннадцати *индрий*.

Существуют пять *карминдрий*, пять *джняниндрий* и один *манас*.

Ш Л О К А 34

केचिज्जन्मत एव स्युराध्यबाधिर्यपौङ्गवाः ।
अन्ये च शस्त्रयोगेन दृष्टं चित्रमिदं भुवि ॥

Некоторые люди – генетически слепые, глухие или хромые. Другие становятся такими в результате несчастных случаев. Разве удивительно, что такое происходит в нашем сложном мире?

Ш Л О К А 35

कारणं तत्र सर्वेषां कर्म जन्मान्तरीयकम् ।
तद्धेतुरीशसङ्कल्पो नान्यद्वक्तुमिहक्षमम् ॥

Это можно объяснить только двумя причинами – *джанматра-кармой* и *ишвара-санкальпой*. Трудно сказать больше, чем сказано.
Джанмантра-карма – это карма, связанная с прежними рожденьями.
Ишвара-санкальпа – воля Божья.

Ш Л О К А 36

तदीश्वरकृपासिद्ध्यैर्ध्यात्वा तं करुणार्णवम् ।
आदौ कृत्वा हि योगस्य चिकित्साक्रममारभेत् ॥

Следует приступать к *йога-чикитсе* (лечению) молитвой к со-
страдательному ишваре.

Ш Л О К А 37

आपञ्चसप्ततेः पूर्वं स्थितिक्रममिहाभ्यसेत् ।
गृहस्थो वा ब्रह्मचारी संप्रदायानुरोधतः ॥

Человек до семидесяти пяти лет (как *брахмачари*, так и *грхастха*),
должен следовать *стхити-краме* в соответствии с традицией.

Ш Л О К А 38

दुस्साध्यं दुर्लभं चैव योगाङ्गाभ्यसनं सदा ।
गृहीणां प्रायशो लोके बहुविघ्न पदं गृहम् ॥

Поскольку семейная жизнь полна проблем и трудностей, *йога-бхьяса* практически невозможна и тяжела для мастера.
Натхамуни говорит это на основе личного опыта. У него были две дочери и сын.

Ш Л О К А 39

जगज्जानात्यसंदेहं गृहिणो लोकरक्षकाः ।
अन्नज्ञानधनावासप्रदानैरिति चक्षुषा ॥

Несомненно, весь мир знает, что глава семьи — вот хранитель мира. Именно он пригоден для выполнения *яджни*, во время которой приносятся в жертву пища, богатство и знание.

Ш Л О К А 40

पुत्रपौत्रगणैर्बन्धुभिक्षुभृत्यगवादिभिः ।
आवृताः पालने तेषां न विन्देयुः स्वरक्षणम् ॥

Он слишком занят, чтобы заботиться о себе. Он окружен детьми, внуками, родственниками, нищими, рогатым скотом и пр. Он забывают о себе.

Ш Л О К А 41

ईदृशास्ते कथं कुर्युर्योगाभ्यासमतन्द्रिताः ।
तैर्विना जीवनं लोके ह्याकाशकुसुमायते ॥

Как такие люди могут практиковать йогу, если они не готовы? Но жизнь в мире без таких людей была бы похожа на цветок в небе.

Ш Л О К А 42

तस्मात् कतिपयैर्मुख्यैर्योगाङ्गैर्नियमान्वितैः ।
गृहिणो रक्षणे शक्ताश्शरीरारोग्यदायकैः ॥

Семейные люди должны уделять некоторое время выполнению нескольких важных йогасан, поддерживающих их здоровье. Они должны каким-то образом заботиться о себе и о тех, кто им доверяет.

ШЛОКА 43

स्ववर्णाश्रमधर्मांश्च भगवत्प्रीतिकारकान् ।
काले काले यथाशक्ति कुर्वन्तो दर्शयन्ति च ॥

Главы семейств в пределах способностей должны подавать пример регулярной практики *варна-ашрама-дхармы* в духе убажания Господа.

Когда один человек занимается регулярной практикой, он подает пример другим людям.

ШЛОКА 44

स्वसंतत्यै संप्रदायं कुर्वन्तो देहशोधनम् ।
नतावता ते जानन्ति न सर्वमिति विभ्रमः ॥

Грхастха должен следовать традиции своей семьи, которая включает *деха-шодханам*. Если другие люди его высмеивают и считают, что он занимается ненужными вещами, пусть *грхастха* молчит.

ШЛОКА 45

स्थितिक्रमानुरोधेन गृहिणां योगसाधने ।
प्राणायामो मुख्यतम इति मे मतमुत्तमम् ॥

По моему мнению, самая важная *йогическая* практика для *грхастх* в *стхити-краме*— это *пранаяма*.

ШЛОКА 46

प्राणेन ध्यायमानेषु नाडीषु सकलासु च ।
संसक्तमलजालं हि निस्सरेत् पायु मूलतः ॥

Благодаря практике пранаямы все загрязнения в *нади* удаляются из тела по различным каналам.

Есть четыре вида *нади* – длинная и широкая, длинная и узкая, короткая и широкая, а также короткая и узкая.

ШЛОКА 47

सुदीर्घाश्च सुसूक्ष्माश्च रेचपूरककुम्भकाः ।

अनायासेन संवृत्ता यदास्स्युस्तान् तदा बुधः ॥

Когда дыхание протяжное, плавное (цикл дыхания состоит из выдоха, вдоха и задержки) и без особых усилий, это означает, что загрязнения в теле минимальны.

ШЛОКА 48

जानीयात् प्राणसञ्चारः शोधकः कश्मलस्य च ।

तेनैव लभते देही गृही चित्तविशोधनम् ॥

Движение праны очищает тело и мысли.

Загрязнения в *нади* могут возникать из-за избытка *ваты*, *питты* или *капхи*.
Загрязнения мыслей происходят из-за избытка *раджаса* и *тамаса*.

ШЛОКА 49

अनुलोमविलोमाभ्यां प्रतिलोमक्रमेण च ।

अन्तर्बाह्यनिरोधाभ्यां कुम्भकाभ्यां च संयुतः ॥

Для эффективного устранения загрязнения из тела и мыслей следует выполнять различные техники пранаямы, которые включают *антах-кумбхаку* и *бахья-кумбхаку*, *анулому*, *вилому* и *пратилому*.

Антах-кумбхака – задержка дыхания после вдоха, перед выдохом.

Бахья-кумбхака – задержка дыхания после выдоха, перед вдохом.

Анулома-крама— это техника выполнения пранаямы частями: вдох — задержка — вдох — задержка — и затем выдох. *Вилома-крама* — это техника выполнения пранаямы по частям: выдох — задержка — выдох задержка — затем вдох.

Пратилома — это совместное использование обеих техник.

Ш Л О К А 50

मूलोद्धाने जालधृतिर्बन्धत्रिकयुतो यदि ।

प्राणायामस्सर्वरोगमूलोन्मूलनकारकः ॥

При выполнении пранаямы три *бандхи*, которые мы называем *мула-бандхой*, *джаландхара-бандхой* и *уддияна-бандхой*, устраняют главную причину всех болезней.

Когда *чакра муладхара* приподнимается, это называют *мула-бандхой*. Когда вверх подтягиваются *муладхара*, *свадхиштхана* и *манипурака*, это называется *уддияна-бандхой*. Если *свадхиштхану* и *манипураку* можно приподнять только после выдоха, *муладхара* может оставаться в поднятом положении.

Ш Л О К А 51

भुक्तेः पूर्वं प्रकुर्वीत योगी बन्धत्रयं सदा ।

रेचकात्परतो मूलं बद्ध्वोत्थाप्य च तद्दृढम् ॥

Эти *бандхи* нужно практиковать до приема пищи.

Мула-бандху нужно крепко зажать на выдохе. После еды очень активны селезенка и печень, поэтому такие *бандхи* помешают их деятельности. *Уддияна-бандха* должна выполняться после выдоха. Каждый раз, когда человек вдыхает и задерживает дыхание после вдоха, *мула-бандха* слегка расслабляется. Поэтому *мула-бандху* вновь и вновь следует контролировать.

Ш Л О К А 52

उड्डीयानं ततः कुर्यात् जालन्धरमतः परम् ।

कुर्यात् पूरकमाकुञ्च्य कन्धरां कुम्भयेदभीः ॥

Во время выполнения *уддияна-бандхи* позвоночник начинает прогибаться. Восстановив *джаландхара-бандху*, снова выровняйте позвоночник и начните вдыхать.

ШЛОКА 53

समा च विषमा चेति प्राणवृत्तिर्द्विधा मता ।

रेचपूरककुम्भानां कालसाम्यपरिग्रहात् ॥

В зависимости от соотношения между выдохом, вдохом и задержкой, пранаяму можно разделить на две *вритти*: *сама-вритти-пранаяму* и *вишама-вритти-пранаяму*.

В *сама-вритти-пранаяме* все компоненты пранаямы выполняются с одинаковой длительностью.

ШЛОКА 54

समवृत्तिप्राणायामः प्रथमाभ्यासिनां सुखम् ।

रेचपूरककुम्भानां दैर्घ्यं शक्यनुरोधतः ।

Новичку следует начинать практику с *сама-вритти-пранаямы*, но длительность элементов пранаямы (вдоха, выдоха и задержки) должна определяться его возможностями.

ШЛОКА 55

बलात्कारगृहीतश्चेत् प्राणः प्राणापहारकः ।

तस्मादभ्यासिभिः पूर्वं शक्तिमालम्ब्य चादरात् ॥

Если человеку навязывается такая длительность компонентов дыхательного цикла, которая превосходит его возможности, это нанесет человеку вред, вызывая разнообразные расстройства и нарушения в

потоке *праны*. Поэтому человек должен терпеливо ограничивать длительность дыхания в пределах его возможностей.

ШЛОКА 56

समां वा विषमां वापि प्राणवृत्तिं विशेषतः ।
आलम्ब्यालोच्यालोड्य बहिरन्तस्स्वया धिया ॥

Идет ли речь о *сама-вритти-пранаяме* или *вишама-вритти-пранаяме*, решение о различных элементах пранаямы должно приниматься лишь после вдумчивого осмысления и под руководством учителя. Кроме того, перед тем, как принимать решение о длительности фаз дыхательного цикла, важно ощущать дыхание и чувствовать, какое влияние оно оказывает на тело.

ШЛОКА 57

अभ्यसेत् प्राणरोधाख्यं योगाङ्गं गतभीर्मुनिः ।
उषः काले च मध्याह्ने सायाह्ने चार्धरात्रके ॥

Пранаяму следует практиковать в тихом месте четыре раза в день. Это надо делать перед рассветом, в полдень, вечером и в полночь.

ШЛОКА 58

गुरुपदिष्टमार्गेण समन्त्रं वाप्यमन्त्रकम् ।
कालीनं सम्प्रदायन्तु कदापि न परित्यजेत् ॥

Пранаяму следует практиковать в соответствии с инструкциями, которые дает учитель — с *мантрой* или без, которая используется в традиции данной семьи.

ШЛОКА 59

कालसंख्याविशेषस्य वैषम्यादुच्यते बुधैः ।

प्राणायामो हि विषम एकद्विचतुरः परः ॥

В *вишама-вритти-пранаяме* указывается специфическое соотношение фаз дыхательного цикла. Здесь длительность выдоха вдвое превышает длительность вдоха, а задержка дыхания после вдоха соотносится с длительностью вдоха как 4:1.

ШЛОКА 60

नाडीशोधनमार्गोऽयं सर्वेषां संमतः पुरा ।

शुद्धेषु नाडीमार्गेषु प्राणः पूर्णक्रियो भवेत् ॥

Такой метод очищения *нади* приветствуется всеми древними учителями. Цель пранаямы состоит в том, чтобы сохранять *нади* свободными от загрязнений.

Способность человека удлинять отдельные фазы цикла и управлять ими указывает на то, что *нади* очищены. Эта способность определяется не в результате наблюдения за одним циклом, а в ходе непрерывных и постоянно повторяющихся дыхательных циклов. Фактор, способствующий этой регулярной практике — ограниченное и здоровое питание.

ШЛОКА 61

उज्जायी नाडीकाशुद्धिः सूर्यभेदश्च शीतली ।

पर्याप्तास्सर्वरोगाणां वारणे बहुभिः किमु ॥

Таковыми важными *пранаямами*, как *уджаджайи*, *надишодхана*, *шитали* и *сурьябхедана* искореняются различные виды заболеваний.

ШЛОКА 62

मूत्रपिण्डयकृत्प्लीहवपाहदरोगिणः ।
अभ्यसेयुर्यदि सदा नियमात्तेऽप्यरोगिणः ॥

Если люди с дисфункциями почек, печени, селезенки, диафрагмы и сердца дисциплинированно практикуют эти пранаямы, они освободятся от своих болезней.

Необходимо руководствоваться наставлениями учителя, который установит процедуру выполнения и укажет, можно ли практиковать все перечисленные выше пранаямы. В целом, четыре указанные выше пранаямы должны выполняться три раза в день.

ШЛОКА 63

दीर्घायुषो भवेयुश्च स्थिरचित्ततया भुवि ।
निरन्तरायं भगवत्पदपङ्कजवासिनः ॥

Такие люди проживут долго в состоянии душевного равновесия, пока не решат умереть и навечно успокоиться у лотосовых стоп Господа.

ШЛОКА 64

सर्ववेदान्तिनां तत्त्वं कर्मज्ञानसमुच्चितम् ।
तच्चकास्ति दृढारोग्यदेहिनां हृदये सदा ॥

Последнее учение *Упанишад* призывает интегрировать карму и *джняна-маргу*. Хорошее здоровье определенно способствует осуществлению такой интеграции.

На этом заканчивается *Винийогадхья*.

Вимаршанадхья

विमर्शनाध्यायः

ШЛОКА 1

अनध्यायादनभ्यासादनिरौधादसंयमात् ।
देहेन्द्रियमनःप्राणवृत्तीनां विप्लवो भवेत् ॥

Человек, который не практикует *адхьяю* под руководством учителя и не подчиняется дисциплине мыслей, обладает ненадежным телом, неустойчивыми психикой, чувствами и дыханием.

ШЛОКА 2

वेदाध्ययनयोगाङ्ग समभ्यसनतो दृढम् ।
भगवद्ध्यानपूजाभ्यां विप्लवस्तु विनश्यति ॥

Ненадежность тела и неустойчивость чувств, психики и дыхания можно устранить, регулярно практикуя *Веда-адхьяю*, *йогасаны*, пранаяму, медитацию и поклонение *Бхагавану*.

Поклонение подразумевает тотальное размещение сердца человека у ног Господа и обеспечивает непрерывность связи с Господом.

ШЛОКА 3

उक्तं हि विनियोगाख्ये अध्याये स्वाधिकारतः ।
इदानीं किञ्चिदात्मार्थी किं कुर्यादिति वक्ष्यते ॥

В *Винийогадхьяе* представлены различные практики, соответствующие квалификациям человека. Сейчас представляем то, что хорошо для человека. Тот, кто не ищет Бога, недостоин называться человеком.

ШЛОКА 4

नास्ति चेन्नास्ति नो हानिरस्तिचेन्नास्तिकोहतः ।

आत्मतत्त्वंस्वप्रकाशमतीन्द्रियमन्नामयम् ॥

Человек, который верит в Бога, ничего не теряет, даже если он не переживает в реальности *параматман*. Само по себе усилие дает удовлетворительные результаты. В то же время тот, кто не верит в Бога и поэтому не стремится к выполнению таких практик, лишится всего. В сущности, Бог — это истина как она есть. *Параматман* выше чувств. *Парматман* лучится собственной энергией и свободен от страданий.

ШЛОКА 5

चित्तविप्लवशारीरकम्पनादीनि सर्वदा ।

आहारानियमादेव प्रभवत्युग्ररूपतः ॥

Тяжелые психические расстройства, а также дисфункции тела возникают из-за недисциплинированности и вредных привычек в питании.

Без устойчивого внимания невозможно медитировать на *параматме*. Если желание, направленное на внешние объекты, возрастает, приходит волнение ума. Пранаяма как раз и способствует успокоению возбужденного ума.

Когда тело неустойчиво, дрожат конечности. Это происходит вследствие страха, плохого кровообращения или недисциплинированности в питании. Возможно даже наступление внезапной смерти.

ШЛОКА 6

स्वकर्मनिरतः शुद्धमाहारं सात्त्विकंचयत् ।
निवेदयेत्तत्सर्वानन्तर्यामिणे भक्ति पूर्वकम् ॥

Человек, осознающий глубину своей ответственности, должен предлагать с великим почтением *саттвическую* и чистую еду Господу, который пребывает во всех людях.

ШЛОКА 7

ततो मितं हि भुञ्जीत युक्तकाले स्मरन् हरिम् ।
तेन सर्वे विप्लवास्स्युर्दग्धादावाद्याथावनम् ॥

Поэтому мы в определенное время должны принимать ограниченное количество той пищи, которая предлагалась Господу, и при этом вспоминать Господа. Тогда все ментальные расстройства гасятся, как лесной пожар, уничтожающий лес.

ШЛОКА 8

इदानीं गर्भिणीनांच योगाभ्यासो यथा लघु ।
सुखप्रसवलाभाय प्रोच्यते प्राक्तने पथि ॥

Теперь вкратце представим йогическую практику для беременных женщин, которой обучали древние мастера в стремлении облегчить роды.

ШЛОКА 9

प्रद्वीभाव विकाराणां योगाङ्गानां प्रसादने ।
अन्तर्वन्व्यो नाधिकुर्युः गर्भरक्षणतत्पराः ॥

Беременные женщины не должны сильно наклоняться вперед.

ШЛОКА 10

दण्डपद्मभरद्वाजवीरवज्रसमानि तु ।
आसनानि सदा कुर्यात् सुदीर्घं रेचपूरकैः ॥

Следует регулярно практиковать *дандасану*, *падмасану*, *вирасану*, *бхарадваджасану* и *ваджрасану* с продолжительным выдохом и вдохом.

ШЛОКА 11

आपञ्चमासकालात् प्राक्सर्वाङ्गं न बाधकम् ।
शीर्षासनं च विध्युक्तं भुक्तेः पूर्वमिति स्मृतिः ॥

Ширшасану и *сарвангасану* можно выполнять только до пятого месяца беременности. Эти асаны следует практиковать на пустой желудок, перед приемом пищи.

ШЛОКА 12

वेगेन धावनं नाट्यमुच्छैर्घोषान् परित्यजेत् ।
गर्भपातो विकारश्च शिशोस्स्यान्नैव संशयः ॥

Следует отказаться от бега, танцев и громких разговоров. Иначе у плода могут появиться дефекты, а у беременной женщины это может спровоцировать выкидыш.

ШЛОКА 13

यदि निद्राविभङ्गस्स्यात् उज्जायीमभ्यसेत् सदा ।
कुम्भेकन तु युक्तेन पद्मासनयुता दृढम् ॥

Если беременная женщина страдает нарушением сна, ей рекомен-

дуются регулярно практиковать *уджаджайя-пранаяму* в позе *падмасаны* с короткой задержкой дыхания.

Ш Л О К А 14

कपालभातिभस्त्राभ्यां विना प्राणायामो मतः ।
नोड्डीयानकमूलाख्यौ बन्धौ तासां हि सम्मतौ ॥

Как правило, беременным женщинам следует воздерживаться от *капалабхати-пранаямы* и *бхастрика-пранаямы*. Все остальные пранаямы можно выполнять без *уддияна-бандхи* и *мула-бандхи*.

Капалабхати и *бхастрика* уменьшают жидкости в теле. *Уддияна-бандха* и *мула-бандха* нарушают нормальную деятельность кишечника и мочевого пузыря. Они также могут приводить к расстройству сна.

Ш Л О К А 15

जालन्धराख्य बन्धस्तुनिर्बन्धः सर्वदैव हि ।
अपानवायुविजयी सर्वेषां शास्त्रसम्मतः ॥

Джаландхара-бандха очень важна для беременных женщин, ибо она способствует уменьшению газообразования. Вот почему все *шастры* советуют беременным женщинам практиковать *джаландхарабандху*.

Ш Л О К А 16

अतीते पञ्चमे मासि शीतलीनाडिशोधकौ ।
प्रशस्तौ गर्भिणीनां हि कदाचित् सूर्यभेदनः ॥

После пяти месяцев беременности самая удобная для выполнения пранаяма — это *шитали* и *надишодханам*. *Сурьябхедану* следует выполнять при расстройстве желудка.

ШЛОКА 17

भून्यस्तौ जानुनी हस्तौ चतुष्पदमवाङ्मुखम् ।
उत्थापिताङ्घ्रियुगलकटिस्थलमभीरुका ॥

Беременным женщинам рекомендуется выполнять позу *анмукха-
питам*. В ней руки и ноги человека покоятся на полу.

ШЛОКА 18

ऊर्ध्वे च जानुनीकृत्वा शयित्वोर्ध्वमुखं तथा ।
उत्थाप्य हस्तौ तिष्ठेत्तु पीठउन्मुखनामके ॥

В этой позе (лицом вниз), женщина должна выпрямить ноги и поднять колени над полом, если она хочет укрепить ноги. Если же она хочет придать силу рукам, она может поднять над полом локти.

ШЛОКА 19

प्रतिक्रियायुतं द्वन्द्वपीठं सर्वबलप्रदम् ।
गर्भिणीनान्दुर्बलानामिति गार्गी जगाद नु ॥

Унмукхапитхам была обнаружена *Гарги*. Эта асана обеспечивает правильное положение плода и помогает во время родов. При практиковании этой асаны должна выполняться и соответствующая ей *пратикриясана* (компенсирующая поза). *Пратикриясана* для этой асаны — это *двандхваптхам* (*д्वипадапитхам*).

ШЛОКА 20

पद्मासने स्थिता साध्वी प्रसार्याग्र उभौ करौ ।
वारंवारं पार्श्वतश्च कुर्यादाकुञ्चनं तयोः ॥

Сидя в *падмасане*, руки сначала тянем вперед, потом в стороны, и затем над головой.

ШЛОКА 21

तेन बाहुद्वये शक्तिरद्भुता जायते त्वरया ।
परं न विस्मरेन्नारी रेचपूरककुंभकान् ॥

Эти движения, если их выполнять на фоне правильного дыхания, увеличивают силу в руках.

Руки должны быть сильными, чтобы нянчить ребенка и ухаживать за ним.

ШЛОКА 22

एवं क्रमेण चोत्थाने प्रतीकचलनं सती ।
कुर्याद्द्विवारं नियमात्प्रत्यहं भगवत्परा ॥

Эти же движения могут выполняться в положении стоя. Желательно практиковать эту асану дважды в день, размышляя о Господе. Настоятельно необходимо придерживаться правильной диеты.

ШЛОКА 23

महामुद्राबद्धकोणौ ताडासनविभेदकान् ।
विनोत्तानं सदा कुर्यादन्तर्वत्नी प्रतिप्रिया ॥

Беременная женщина должна регулярно практиковать *махамудру*, *баддхаконасану* и вариации *тадасаны*. Она не должна делать *уттанасану*. Все асаны должны сопровождаться компенсирующими асанами.

ШЛОКА 24

प्रायेणलोके, वनितालोको ह्री भीतिसंयुतः ।

व्यर्थसंवादचातुर्यमोहचञ्चलमानसः ॥

По своей природе большинство женщин боязливы. Кроме того, они склонны пускаться в бесполезные обсуждения, их легко сбить с толку и они отличаются изменчивостью нрава.

ШЛОКА 25

परोक्तिभिः स्वधर्मं च त्यक्तुं निश्चितवृत्तयः ।

अत एव क्रियायोगो तासु लुप्त इतीर्यते ॥

Женщины могут отказываться от *дхармы*, слушаясь чужих советов. Поэтому считается, что практическая йога (*крийя-йога* 2.1 из «Йога-сутр») им не дается.

ШЛОКА 26

न सर्वा गार्ग्यहल्यादि समास्संभाविताः परे ।

योगिन्यः कतिभान्तीह विचित्रागतिरात्मनः ॥

Чудо творения Господнего состоит в том, что нам известны только некоторые великие йоги вроде Гарги и Ахальи.

ШЛОКА 27

बंध्यावा गर्भिणी वा स्यात् बालावा बालकोऽपि वा ।

न तत्कथाया विस्तारे यतेत मतिमान्नरः ॥

Никто, включая девочек и стерильных женщин, не должен ставить

под сомнение Божественную силу. Они должны практиковать йогу с абсолютной верой.

ШЛОКА 28

योगाभ्यासे तु सर्वेषां श्रद्धाशुद्धान्नभोजनम् ।
सम्प्रदायस्सदाचारस्सत्सेवा सुमनस्कता ॥

Надо всегда практиковать йогу с *шраддхой* (сильной верой), придерживаясь правильных привычек в питании, правильного поведения, здорового образа жизни и соответствующего ментального настроя. Человек должен служить добрым людям.

ШЛОКА 29

परा भक्तिर्गुरौ नित्यं यदिस्यात् तस्य योगिनः ।
योगाविद्यारहस्यन्तु सदा भाति हृदिस्थिरम् ॥

Тайны *йога-видьи* будут всегда раскрываться тем, кто отдается полному и бескорыстному служению гуру. Тайны йоги скрываются в сердце каждого человека.

ШЛОКА 30

बहुधा हि नरा लोके मायामोहितमानसाः ।
स्थूलाक्षगोचरे तत्त्वे विश्वस्ताः प्रभवन्ति हि ॥

Многие люди в этой *наралоке* обмануты майей и поэтому испытывают веру и доверие только к *вишайе*, — тому, что воспринимается чувствами.

ШЛОКА 31

ये पदार्थास्तु न ग्राह्याः स्थूलेन्द्रियगणैर्नृणाम् ।
तत्प्रत्ययार्थमाचार्यैरागमस्संप्रदर्शितः ॥

Все, что находится за пределами нашего понимания и постижения, может быть обстоятельно раскрыто *ачарьей*. Это будет соответствовать священным текстам.

Многие люди интересуются йогой. Однако некоторые попадают в ловушку майи (*авидьи*). Из-за этого они лишаются веры в учения *шаштр*. Это мешает им успешно практиковать *дхарану*, *дхьяну* и *самадхи*. Именно здесь их спасает помощь *ачарьи*.

ШЛОКА 32

न चक्षुषा गृहीतोऽयं शब्द इत्यधुनातनैः ।
किं त्यक्तः शब्दमात्रोऽपि प्रमाणत्वेन सम्मतः ॥

Эти тонкие учения нельзя увидеть глазами. Вот почему *сабда* (слово) *ачарьи* становится *праманой*.

Здесь нам дают знать, что великие *ачарьи* вроде Сатхакопы, Натхамуни и Алавандара представляли свои учения через *прабханду*. Сиддхитрайя (Сатхакола), Агамапраманья (Алавандар) и Ньяятаттва (Натхамуни) – трое из них. Благодаря их учениям вера в таттвы сохраняется.

ШЛОКА 33

प्रष्टव्यास्ते भवद्भिः किं लयसंयोगवेदनाः ।
आकाशघटचित्तेषु दृष्टाः स्थूलेन्द्रियैस्सदा ॥

Когда тонкие материи ставятся под сомнение, это равносильно сомнению в существовании *акаши*, которую тоже нельзя увидеть; и разве *сабда*, которая приходит через *акашу*, может быть слышна без помощи *акаши*?

ШЛОКА 34

यदि नेत्युच्यते तर्हि न ते संतीह किं भुवि ।
नान्धेन गृह्यते रूपं बधिरेण नहिस्वनः ॥

Слепой не может видеть, а глухой не может слышать. Но разве то, что они не видят и не слышат, не существует?

ШЛОКА 35

न मूको वक्ति वचनं न पङ्गुर्गच्छति स्वयम् ।
एवं संस्कारशून्येन मनसानैव गृह्यते ॥

Как немой не может говорить, а калека не может ходить, так и разум не способен воспринимать тонкие материи без духовных *самскар*.

Самскары готовят сознание к практике *дхараны*, *дхьяны* и *самадхи*. *Самскары* сродни палке, на которую может опереться хромой, чтобы ходить.

ШЛОКА 36

योगतत्त्वं देहतत्त्वमात्मतत्त्वं ततः परम् ।
अन्तर्यामिस्वरूपं च गृह्यते न कदाचन ॥

Без *самскар* человек никогда не сможет визуализировать или ощутить истинную природу *йоги*, тела, *атмы* и *антарьями*.

Есть два типа практикующих. Это те, кто практикует только асаны (*йогангабхьясу*), и те, кто следует *аштанга-йоге* (*йогабхьясе*). Лишь последние способны понять *йога-таттву*, *деха-таттву*, *атма-таттву* и *антарьями*.

ШЛОКА 37

कारणेन विना कार्यं जायते जगतीतले ।
यदि तर्हि सदा सर्वं जायेतैवानिरोधतः ॥

В этой вселенной ничего не случается без причины. Как только к человеку приходит это понимание, он может достичь всего.

Например, когда человек болен, важно знать причину его болезни и способы лечения. Без такого знания нельзя преуспеть в *чикитсе*.

ШЛОКА 38

नानुमाने न निर्णेतुं शक्यं तत्त्वं विपश्चिता ।
तच्च शब्दात् पृथज्ञेव दुःखं मुग्ध चेतसाम् ॥

Ученые мужи говорят, что основные *таттвы* не могут быть установлены путем *ануманы* (вмешательства). *Таттва* может быть установлена только путем *сабда-праманы* (вербального свидетельства). Тот, кто не верит в *сабха-праману*, страдает от неверия.

ШЛОКА 39

रोगजालस्य विच्छित्त्यै कुठारः प्राणसंयमः ।
चित्तक्षोभनिवृत्तयै तु वैराग्यमसितुल्यकम् ॥

Пранаяма — это оружие, способное разрубить паутину болезни. И точно так же для возбужденного ума меч — это *вайрадхья* (отрешенность).

ШЛОКА 40

भोग निश्रेयसापेक्षी श्वासं स्वायत्तमभ्यसेत् ।
आन्त्रप्लीहयकृन्मूत्रपिण्डरोगो रुणद्धितम् ॥

Пранаяма, регулирующая дыхание, должна практиковаться теми, кто хочет наслаждаться радостями дня сегодняшнего и достичь высшей цели — *мокши*. Она необходима тем, кто стремится освободиться от проблем, связанных с кишечником, селезенкой, печенью и мочевым пузырем.

Пранаяма не только помогает человеку наслаждаться ихасукам, но также освобождает его от привязанности к богам.

ШЛОКА 41

श्वासप्रकोपादेव खलु कोशव्याधिसमुद्भवः ।
श्वासाभ्यासादृतेनान्यः कोशः शुद्धिं करोतिहि ॥

Коши могут очистить лишь те люди, которые правильно практикуют пранаяму. Неправильные ритмы дыхания приводят к болезням.

ШЛОКА 42

अनतिक्रमणाद्योगनियमस्य विशेषतः ।
श्वास स्वाधीनतां याति नान्यथा योगपर्वसु ॥

Только при правильном практиковании асан и пранаямы, а также при должной дисциплине можно управлять дыханием. Другого пути нет. На этом заканчивается *вимаршанадхьяя*.

КАЛАДХЬЯ

कलाध्यायः

ШЛОКА 1

अतः परं सुविज्ञेयं योगांगाभ्यासिभिस्सदा ।
आनुकूल्यं प्रतिकूल्यं कस्मान्भवति भूतले ॥

Здесь подробно рассказывается о том, что приводит практикующего йогу к *суххаму* и *духкхаму* в этом мире.

Причины *духкхама* скрываются в шестнадцати *калах*, которые состоят из пяти *джняна-индрий*, пяти *карма-индрий*, сознания и пяти чувств (*шабды*, *спарши*, *рупы*, *расы* и *гхандхи*).

ШЛОКА 2

आनुकूल्यप्रतिकूल्ये कस्य स्तः केन विस्तृते ।
तयोरूपं च किं सत्यं आहोस्वित् परिकल्पितम् ॥

Как возникают *духкха* и *сухха*, где они зарождаются и как они изменяются? Они реальны или это просто иллюзия?

Здесь под словом «*анукула*» понимается «*суххам*». (Слово «*кула*» означает берег. Поэтому «к берегу» — это *анукула*, а «от берега» — это *пратikuла*). Можно представить тело в виде различных элементов. Главные элементы состоят из *параматмы*, *дживаматмы* и *пранавайю*.

Калы состоят из пяти *бхут* (это *притхиви*, *теджас*, *вайю*, *акаша*, *агни*).

Сухха бывает двух видов: 1) ограниченная *сухха*, которая возникает в физическом теле и элементах; 2) неограниченная *сухха*, иначе называемая *атманандой*. Она порождается *параматмой*.

ШЛОКА 3

इति बुध्वा क्रियायोगमारभेत विचक्षणः ।
अन्यथा यदि कुर्वीत न प्राप्नोति क्रियाफलम् ॥

Осознавая это, можно начинать практиковать *крийя-йогу* (как подробно излагает *Патанджали* во второй главе «*Йога-сутр*», *Садхана-паде*). Иначе *йогическая* практика не приведет к желаемым результатам.

ШЛОКА 4

सर्वं प्राकृतं तत्त्वं हि सदा सर्वस्य वस्तुतः ।
नानुकूलं तथा नैव प्रतिकूलं भवेदिह ॥

Все материальные (физические) вещи в этом мире не всегда в действительности полезны или вредны.

Практикующий йогу должен стремиться к *саматвам*. Он не должен ни к чему привязываться. Для такого человека любое изменение в *праkriti* не выльется в *сухам* или *духхам*. Он станет подобен *акаше*, на которую ничто не влияет.

ШЛОКА 5

प्रतिक्षणं परिणतं गुणतः कर्मतोऽपिच ।
कथं वस्तु भवेत्कस्य प्रतिकूलं तथान्यथा ॥

Все объекты испытывают изменения из-за *гун* и поступков. Как же они всегда могут быть *праतिकулой* или *анукулой*? Они вызывают страдание или приносят счастье в зависимости от этих изменений.

Практикующий йогу должен справляться с усталостью, сном, страхом и гневом.

ШЛОКА 6

आनुकूल्यप्रातिकूल्ये संविन्मात्रे मनोगते ।

विकारान्मनसः पुंसां ज्ञायेत उभयात्मके ॥

Понятие полезного и вредного находится только в нашем сознании. Само же сознание — сущность изменчивая.

Пракрити накладывает отпечаток на *атму* и из-за этого *атма* проходит через *духхам* и *сукхам*. *Пракрити* можно сравнить с мячиком, отскакивающим от стены и оставляющим на этой стене след.

Баддхатма переживает различный опыт из-за связи с внешними объектами. Это происходит из-за слабости чувств и мыслей, в разное время порождая то *духхам*, то *сукхам*. Но когда *атма* находится в состоянии *лайи*, она сливается с *антраями*. В такие моменты исчезает память о других *вишайях*.

ШЛОКА 7

प्राक्तनात्कर्मसंयोगादधुनातनचेष्टया ।

शरीरोद्भूतया चैव विकृतं मानसं भवेत् ॥

Как такое изменение происходит в сознании? Оно возникает из-за ассоциации с предыдущими крамами, нынешними и будущими поступками, различными действиями тела, а также *аджняной*.

ШЛОКА 8

चेष्टा संविच्च भूतानां विषयालम्बने उभे ।

आकारो विषयाणान्तु विविधो भवति क्षणात् ॥

Из-за различных действий человека и привязанности к *вишайям* его мысли постоянно перескакивают.

ШЛОКА 9

स्थूलास्सूक्ष्माश्च विषया कालकर्मानुरोधतः ।
सूक्ष्मास्थौल्यं तथा स्थूला सौक्ष्म्यं च प्राप्नुवन्ति हि ॥

В силу факторов времени и кармы *вишайи* порой проявляются в плотной форме, а иногда в тонкой форме. Плотное может превратиться в тонкое и наоборот.

ШЛОКА 10

विषयाकारमापन्नं मनश्चाक्षमुखात् स्वयम् ।
स्थूलं सूक्ष्मं भवेदत्र विषयो नैव विद्यते ॥

Из-за чувств в уме возникают определенные ассоциации с определенными объектами, и поэтому он иногда может воспринимать вещи плотными или тонкими.

ШЛОКА 11

कलाषोडशकारुढः पुमान् यो सेवतेऽनिशम् ।
विषयान् विषतुल्यान् यः तच्चित्तं विक्रियां ब्रजेत् ॥

Поскольку человек обладает шестнадцатью *калами*, он проходит через все эти изменения, пока остается слугой этих объектов. Эти объекты сродни яду.

Истинный йог не проходит через эти изменения, ибо он способен контролировать определенные импульсы, например, *каму*. Шестнадцать кал — это одиннадцать *индрий* и пять *бхут*.

ШЛОКА 12

अखिला विषयाकारा अनुक्षणमथान्दुतम् ।
परिणम्य प्रतिकूल्यमानुकूल्यं क्षणे क्षणे ॥

Этот необъятный мир, состоящий из многих *вишай*, каждую секунду претерпевает изменения, приводя к *духхе* и *сукхе*.

ШЛОКА 13

ददतीति जनस्सर्वो जानात्येवेति किं पुनः ।
वर्णनाक्वावतिष्ठेत तथा चेज्जडजल्पना ॥

Некоторые люди сидят спокойно в полной уверенности, что на все происходящее в мире есть воля Божья. Почему же тогда они жалуются на то, что происходит вокруг них?

Поэтому вместо того, чтобы быть непреклонными и бесплодно тратить время на описание личных невзгод, они должны заниматься *адхьясой* (*крийя-йогой*).

ШЛОКА 14

एवमेव स्वगात्रेषु तर्हेन्द्रियगणेषु च ।
आनुकूल्यप्रातिकूल्ये जानीयाद्योगसाधने ॥

В процессе практикования йоги приходит понимание, что ассоциация с чувствами ведет к *сукхе* и *духхе*.

ШЛОКА 15

यदा गात्रं सर्वशक्तमिन्द्रियं वा भवेद्भुधः ।
तदानुकूल्यकरणे यतेत त्वरया नरः ॥

Когда тело становится сильным благодаря йогической практике, у человека появляется стремление заниматься вещами, которые дают ему *сухам*.

Йогическая *садхана* никогда не приветствует *тамас* (праздность). Бодрость, которую дает йогическая практика, не оставляет места скуке.

ШЛОКА 16

यदेन्द्रियं शरीरं वा निश्शक्तं योगसाधने ।
तत्कारणान्वेषणायां यत्नं कुर्यात् कुशाग्रधीः ॥

Если человек становится хоть на йоту слабее из-за йогической *садханы*, он должен внимательно понаблюдать за собой, найти все возможные причины слабости и избавиться от них.

Такая слабость может вызываться неправильной практикой (без руководства учителя), вредными привычками и неправильным питанием.

ШЛОКА 17

अपालनाद्यमादीनां बाह्यवस्तूपसेवनात् ।
अजागरूकतोऽभ्यासे प्राणानिग्रहणादद्यमी ॥

К такой слабости может привести пренебрежение к *яме* и *нияме*. Это случается при слишком сильной ассоциации чувств с объектами внешнего мира, бездумной практике и пренебрежении к техникам дыхания.

ШЛОКИ 18 и 19

अशक्तश्चातिरोगी च म्रियेताकाल एव हि ।
तस्मादभ्याससमये देहभागाननेकधा ॥

वीक्षमाणस्तथाचैवं चिंतयेत्प्रत्यहं बुधः ।

पूर्वेद्युरभवंशक्तः कुतोऽस्मिन्नहनीदृशी ॥

Безвременная смерть становится уделом тех, кто слаб или страдает серьезным заболеванием. Признавая это, человек должен понимать, что происходит в различных частях его тела и чувствовать собственную предрасположенность к тем или иным болезням. В соответствии с этим он должен разрабатывать стратегию йогической практики.

Алоплексический удар или кожные заболевания ведут к безвременной смерти.

Ш Л О К А 20

अशक्तिः कथमुद्भूता कारणं किन्तु वा भवेत् ।

गात्रान्तर्वर्ति भागेषु नाडीकोशमुखेषु च ।

Необходимо исследовать, где находится очаг заболевания в теле, как он возник и в каком месте проявляется болезнь. Такое исследование должно выполняться внутри и снаружи тела.

Ш Л О К А 21

गात्रान्तर्वर्तिनो भागाः स्थूलास्सूक्ष्माः कृशास्तथा ।

दीर्घा ह्रस्वास्तथा वक्रास्संहता पृथगात्मकाः ॥

Тело состоит из многих частей. Некоторые части тела крупные, другие — мелкие, одни части длинные, а другие короткие. В момент, когда некоторые из них сокращаются, другие растягиваются.

ШЛОКА 22

नाळमांसग्रंथिकोशकीलकास्थिसिरात्मकाः ।
नानावर्णस्वरूपाश्च विवृतास्संवृताश्चहि ॥

В теле много каналов и разветвлений. В нем есть мышечная структура, различные железы, различные органы, суставы, кости и нервные окончания. Всем этим элементам свойственны разные цвета и они обладают разной формой. Некоторые части протяженны и охватывают значительные участки тела, а другие части крайне малы.

ШЛОКА 23

तान्सर्वान् शिक्षकास्सम्यक् योगशास्त्रार्थवेदिनः ।
ज्ञात्वाऽन्यान् शिक्षयेयुश्चेन्नीरोगा जनता भवेत् ॥

Только те учителя, которые глубоко знают *йога-шастры*, знакомы с этой сложной системой. Практикуя йогу, они освобождают общество от болезней.

ШЛОКА 24

गात्रस्य समतां मांसपिण्डेषु स्थिरतां तथा ।
नाड्यवक्रत्वमापादान्मूर्धान्तं प्रापयेद्बुधः ॥

Толковый учитель йоги должен корректировать различные дефекты в теле и способствовать тому, чтобы мышечная система становилась сильнее и крепче. Любая деформация в нади на любом участке тела должна быть исправлена.

ШЛОКА 25

भिन्ननावाश्रितः स्तब्धो यथा पारं न गच्छति ।
ज्ञानहीनं गुरुं प्राप्य कुतो मोक्षमवाप्नुयात् ॥

Как праздный человек не сможет пересечь реку, сидя в лодке, дно которой течет, так человек, руководствующийся наставлениями невежественного учителя, не сможет достичь *мокши*.

Ш Л О К А 26

यदि कुर्यात् प्रमादेन योगिकर्मविगर्हितम् ।
योगेनैव दहेदंहः नान्यत्तत्र कदाचन ॥

Любой дефект, который появляется в результате неправильной йогической практики, выполненной в спешке, следует скорректировать при помощи правильной *йогабхьясы*. Другого пути нет.

Ш Л О К А 27

शुध्यशुद्धी विधीयेते समानेष्वपि वस्तुषु ।
द्रव्यस्य विचिकित्सार्थं गुणदोषौ शुभाशुभौ ॥

Когда чистый объект приходит в контакт с грязным объектом, он перестает быть чистым. Поэтому надо стирать грязь с грязного объекта и следить, чтобы чистый объект оставался чистым.

Тело, которое состоит из пяти *бхут*, часто становится нечистым. Только правильные *самскары* помогут нам сохранять его чистоту. К правильным практикам относятся *ачамана*, *снана*, *пранаяма*, *мауна*, *сандхьявандхана*, *Гайатри-мантра-джапа* и *сурьянамаскара*.

Ш Л О К А 28

भूम्यम्ब्व्यनिलाकाशा भूतानां पंच धातवः ।
आब्रह्मस्थावरादीनां शारीरा आत्मसंयुताः ॥

Тело, состоящее из пяти элементов, ассоциируется с *атмой*. Это же справедливо по отношению к любому существу, даже *Чатурмукхе*

Брахме. Именно по такой ассоциации *атма* порой загрязняется.

Все живые существа, в том числе деревья, занимаются той или иной деятельностью.

Эта деятельность влияет на *атму*.

Ш Л О К А 29

अकृष्णसारो देशानां अब्रह्मण्योऽशुचिर्भवेत् ।

कृष्णसारोऽपि सौवीरकीकटासंस्कृतेरिणाम् ॥

Места, в которых не водятся черные антилопы (*кришна-сара*) или нет образованных браминов, считаются нечистыми. Такие места не подходят для *йогабхьясы*. *Саурастра* (часть *Гуджарата*) и *Калинга* (часть *Ориссы*) не годятся для *йогабхьясы*.

Ш Л О К А 30

द्रवस्य शुध्यशुद्धीच द्रव्येण वचनेनच ।

संस्कारेणाथकालेन महत्वाल्पतयाथवा ॥

Объекты, которые мы видим, и слова, которые мы произносим, могут меняться от нечистых к чистым и наоборот благодаря *самскарам* или их отсутствию.

Ш Л О К А 31

शारीरव्याधिहानाय शरीरमुपयोजयेत् ।

मतश्चचलहानाय प्राणायामः प्रकीर्तितः ॥

Болезнь тела можно ослабить, если правильно использовать само тело, а волнение ума можно успокоить, практикуя пранаяму.

ШЛОКА 32

दोषा गुणा वा शारीराः प्राकृता इत्यसंशयः ।
योगेन सर्वान्निस्सार्य भजेत् श्रीभूपतिं हरिम् ॥

Нет сомнения, что решение об устранении дефектов и слабости тела принимается самим телом. Следует устранять эти дефекты в ходе йогической практики и поклонения Господу вместе с его супругой.

Благодаря практике йоги тело поддерживается в чистоте, а в таком теле любит пребывать Господь.

ШЛОКА 33

देशकालादि भावानां वस्तूनां ननु सर्वदा ।
गुणदोषौ विधीयेते नियमार्थं हि कर्मणाम् ॥

В игре времени сам Господь создает различные ситуации. Некоторые дефекты возникают благодаря влиянию мест. Он делает это с намерением убедиться, что мы следуем праведным *ниймам* и совершаем праведные действия.

Сам Господь раскрывает своим служителям правильную *упайю* (способы) для устранения этих дефектов.

ШЛОКА 34

निषेकगर्भजन्मानि बाल्यकौमारयौवनम् ।
वयोमध्यं जरा मृत्युः इत्यवस्था तनोर्नव ॥

Человек проходит через девять этапов в жизни: это зачатие, период беременности, рождение, детство, половое созревание, юность, средний возраст, старость и момент смерти.

ШЛОКА 35

सङ्ग न कुर्यादसतां शिश्रोदरतृषां क्वचित् ।
यस्यानुगस्तमस्यन्धे पतत्यन्धानुगोऽन्धवत् ॥

Не стоит общаться с плохими людьми. Надо держаться подальше от людей, которые бегают за женщинами, потакают собственным желаниям и корыстолюбивы. Иначе вам будет уготована такая же судьба, как слепому человеку, который идет вслед за другим слепцом.

При таких *сангах* невозможно приближаться к Богу. Следует избегать *настика-санг*.

ШЛОКА 36

किं विद्यया किं तपसा किं त्यागेन श्रुतेन च ।
किं विविक्तेन मौनेन स्त्रीभिर्यस्य हृतं मनः ॥

Какая польза от образования, *тапаса*, *त्याга* (добровольного пожертвования), *шрути* (Вед), изучения текстов, проповедования *вивеки* или *моунам* (молчания), если человек всегда думает о женщинах?

ШЛОКА 37

अदृष्टादश्रुताद्भावात् न भावः उपजायते ।
असंप्रयुञ्जतः प्राणान् शाम्यति स्तिमितं मनः ॥

Нельзя развивать *бхавану* (положительные чувства) на том, что невозможно увидеть или услышать (как в *сагуна-дхьяне*). Точно так же нельзя понять мысли, не регулируя дыхание.

ШЛОКА 38

योगेनापक्रयोगस्य युञ्जतः काय उत्थितैः ।
उपसर्गैर्विहन्येत तत्रायं विहितो विधिः ॥

Неправильные йогические инструкции могут посеять болезнь в теле. Однако эта болезнь может быть устранена в ходе дисциплинированной йогической практики.

Ш Л О К А 39

योगधारणया काश्चिदासनैर्धारणान्वितैः ।
तापोमन्त्रौषधैः कांश्चिदुपसर्गान्विनिर्दहेत् ॥

Одни болезни могут быть устранены медитацией, другие - практикованием асан, третьи – правильной диетой, а четвертые – травами.

Под «медитацией» здесь понимается *мантра-джала* и *мантра-бхавана*. Травы относятся к *саттвика-ахаре*.

Ш Л О К А 40

केचिद्देहमिमं धीरास्सुकल्पं वयसि स्थितम् ।
विधाय विविधोपायैः अथ युञ्जति सिद्धये ॥

Ученый человек направляет все свои умения на подготовку тела к йогической практике.

Ш Л О К А 41

नहितत्कुशलादृत्यं तदायासोह्यपार्थकः ।
अन्तवत्वाच्छरीरस्य फलस्येव वनस्पतेः ॥

Возможно, не все такие техники подходят каждому человеку, однако никогда не знаешь, когда тело уступит и сдастся. Поэтому надо использовать все предписываемые йогой средства, которые могут избавить вас от болезни. Правильная практика йоги не только устраняет болезни, но и продлевает жизнь. Йога для человека подобна чистой воде, удобрениям и солнцу для растений.

ШЛОКА 42

कलौकाकणिकेऽप्यर्थेविगृह्यत्यक्तसौहृदाः ।
त्यक्ष्यंति हि प्रियान्प्राणान् हानिष्यंतिस्वकानपिः ॥

В этой *каликюге* человек способен рисковать дружбой и другими отношениями, и даже своей жизнью ради небольшой суммы денег.

ШЛОКА 43

न रक्षिष्यंति मनुजाः स्थविरौपितरावपि ।
पुत्रान् भार्यान् च कुशलान् क्षुद्राः
शिश्नोदरंभराः ॥

Люди, которые полностью погрязли в *каме*, не защитят даже своих родителей, детей, жену или родственников.

ШЛОКА 44

स्नेहाधिष्ठानं वर्त्यग्निं संयोगोयावदीयते ।
ततो दीपस्य दीपत्वं एवं देहकृतोभव ॥

Масло, фитиль и посудина вместе дают свет. Точно так же практика *йоги* сохраняет и поддерживает здоровье так, что это свет горит всегда. Так что идите по этому пути.

Фитиль можно сравнить с кровеносными сосудами. Емкость — это печень, а возникающий огонь — это желудочный огонь.

На этом заканчивается *каладхья*.

ГЛОССАРИЙ

Абхьяса – Практика
Акаманам – Прием воды – предварительная подготовка, необходимая для проведения индийских ритуалов
Ачарья – Учитель
Адхарма – То, что за рамками кодекса правильного поведения
Адхиکارа – Власть, право
Адхьяпакам – Учение Вед и ведические тексты
Адхьятмика-тапа – Болезнь человека, вызванная его действиями
Адхидавика-тапа – Болезни, вызванные силами природы (водой, ветром)
Адьяганам – Изучение Вед
Агамас – То, что согласуется с шастрами
"Агамапраманья" – Текст Алавандара, который обосновывает справедливость обязанностей в соответствии с шастрами
Аджня – Порядок, распоряжение
Агни – Огонь
Ахалья – Жена мудреца Гаутама
Ахарам – Пища
Ахимса – Непричинение вреда поступком, мыслью или словом
Аджнянам – Невежество
Акаша – Космическое пространство
Алавандар – Другое имя Ямуначарьи
Алвар – Вишнумитский святой
Алвар Тирунгари – Город в Южной Индии
Амантрака-прамаяма – Прамаяма с мысленным повторением мантры
Амритам – Жизненная эссенция, поддерживающая жизнь
Анахата (чакра) – Чакра, расположенная под Вишудхи-чакрой
Андоли – Прамаяма, во время которой язык скручивается трубочкой
Анга – Раздел
Аджня (чакра) – Чакра между бровями
Ангула – Единица измерения, равная ширине пальца
Анхика-пракаранам – Раздел Вед, регламентирующий повседневную практику человека
Аннакоша – Область, связанная с желудком
Антах-кумбхака – Задержка дыхания после вдоха
Антакрама – Йогическая практика для саньасинов

Антарьями – Господь, пребывающий в каждом сердце
Антарьями-Брахмана – Раздел Упанишад, прославляющий Господа в сердце каждого
Анукула – Полезное
Анулома-крама – Прамаяма, в которой вдох разбивается более чем на одну часть
Анумана – Вмешательство
Анумати – Разрешение, одобрение
Анурадха – Название звезды
Анушравика-вишайя – Объекты, которые могут быть постигнуты только при помощи слов.
Ап – Вода
Апана-вайю – Одна из пяти главных вайю
Апаравайрадхья – Высший уровень вайрадхьи
Апариграха – Непринятие незаслуженных даров
Апаримита-сукха – Безграничное счастье
Атхала-прапатти – Абсолютное смирение без всяких ожиданий
Асаня – Позы
Ашрама-дхарма – Дхарма, соответствующая этапу жизни
Аштанга-йога – Йога, описанная Патанджали и содержащая восемь разделов
Астейя – Необладание тем, что нам не принадлежит
Асура – Демон
Асуия – Ревность
Атма – Душа
Атхарва-шикхопанишад – Одна из Упанишад
Атхарва-веда – Одна из четырех Вед
Атмананда – Радость, возникающая от осознания атмы
Авамана – Реакция на упрек; оскорбление
Авидья – Превратное понимание
Бадараяна – Другое название Вед
Вьясы
Баддхаджива – Тот, кто пойман в ловушку своих поступков
Бахья-кумбхака – Задержка дыхания после выдоха
Бахья-вишайя – Внешние объекты
Бандха – Связывать, запирает
Бхагават-вишайя – Описание, посвященное Господу

Бхагаван — Господь
Бхакта — Посвященный
Бхакти — Преданное служение
Бхастрика — *Пранаяма*, в которой мощное дыхание (как кузнечные меха) выполняется со сменой ноздрей
Бхавана — Отношение
Бхайя — Страх
Бхогам — Наслаждение, опыт
Бхрамари — *Пранаяма*, в которой вдох и выдох выполняются со звуковым сопровождением
Бхукти — Материальные блага
Бхута — Элементы
Бхута-сиддхи — Очищение различных элементов физического тела
Брахма — Господь творения
Брахмачарья 1. Восхождение к высотам; 2. Период жизни до 25 лет, когда юный ученик живет у учителя и учится у него
Брахман — Верховный; высшее существо
Брахмана — Ученый человек
Чакры 1. Энергетические центры вдоль позвоночного столба; 2. Диски
Чатурмуха-Брахма — Господь Творения
Читра — Название звезды
Чикитса — Терапия; лечение
Данам — Совместное пользование тем, что приобретено праведным трудом
Даршан — Видение
Деха-шодханам — Очищение тела
Девадата-вайю — Одна из второстепенных вайю
Дхананджайя-вайю — Одна из второстепенных вайю
Дхарана — Концентрация на объекте
Дхарма — Правильные принципы поведения
Дхейя — Фокус медитации
Дхьяна — Медитация
Дхьяна-Бинду-Упанишада — Одна из *Упанишад*
Доша — Недостаток
Дришья-вишайя — Объекты, которые могут восприниматься чувствами
Духха — Страдание
Дवेशа — Отвращение
Двиджа — Дважды рожденный, тот, кто изучает Веды
Ерутирувадайяр — Ученик *Натхамуни*
Гарбхам — Беременность
Гарги — Жена мудреца *Яджнявалкьи*
Гаятри-мантра — Мантра, прослав-

ляющая солнце
Гхандха — Запах
Гхатиянтра — Цикл дыхания
Гириша — Другое имя Шивы
Гранти — Узел
Грхаста — Семейный человек
Гуны — Качества. Есть три *гуны*: *саттва*, *раджас* и *тамас*.
Гуру — Учитель
Гурудандана — Наказание ученика с целью указать на недостатки
Гурукула-васа — Пребывание с учителем
Хари — Другое имя бога Вишну
Хома — Ведический ритуал
Хрдайя — Место в сердце, которое считается обителью Господа
Хумкара — Ведический звук, олицетворяющий божественную силу
Ихасукхам — Немедленное удовольствие
Индрийя — Органы чувств
Индрийя-самьяма — Совершенное владение чувствами
Индрийя-шодхана — Очищение чувств
Иришья — Стремление унижать других людей
Ишвара 1. Бог; 2. Название года
Ишвара-санкальпа — Желание Господа
Ишварапранидхана — Процесс служения и посвящения всех дел Господу
Джалам — Другое название для *амритам*
Джаландхара-бандха — Подбородочный замок
Джанмантра-карма — Впечатления, которые сохраняются из предыдущей жизни
Джапа — Повторение мантры
Джатайю — Название птицы
Джатараньи — Пищеварительный огонь
Джитендриия — Совершенное владение чувствами
Джива или *Дживатма* — Душа
Джняна — Знание
Джнянаканда — Часть Вед, в которой описывается праведное знание
Джняна-марга — Путь знания
Джняниндриия — Органы восприятия
Джестха-масам — Название месяца в солнечном календаре
Кала — Часть
Калинга — Местечко в штате Орисса
Калиюга — Нынешний период времени

Кальянагуна — Полезные качества
Кальянарупам — Полезные черты
Кама — Желание
"Каннинут Ширутхамбу" — Сочинение *Наммалвара*, записанное *Мадхуракави*
Капалабхати — *Пранаяма*, в которой серия коротких и быстрых выдохов выполняется на фоне напряжения и расслабления мышц живота
Капха — Одно из трех качеств в системе человека
Карма — Долг
Карма-деха-шодхана — Проработывание прошлых карм
Кармаканда — Часть Вед, посвященная описанию ритуалов
Карма-марга — Путь кармы
Карма-паша — Ловушка, в которую человек попадает в результате собственных действий
Кармапхала-саньясам — Выполнение долга и предоставление плодов деятельности Богу
Кармапхала-тьягам — Предложение плодов деятельности Господу
Карминдрийи — Органы действия
Кайя — Тело
Коша — Вместители
Крийя-йога — Практика *тапас*, *свадхьяйи* и *Ишвара-пранидханы*
Кродха — Гнев
Кришна-пакшам — Фаза месяца, во время которой полная луна переходит в новую луну
Кришна-шара — Черная антилопа
Кшатрийя — Воины
Кула-сампрадайя — Семейная традиция
Кумбхака — Задержка дыхания
Крикара-вайю — Одна из второстепенных вайю
Курма-вайю — Одна из второстепенных вайю
Куруккаи Каваллаппан — Ученик *Натхамуни*
Лахари — *Пранаяма*, в которой короткий вдох и выдох сначала выполняются через одну ноздрю, а потом через другую
Лакшми — Супруга Господа Вишну
Лайя — Слияние
Лобха — Жадность
Лока — Мир
Лоукика-карма — Земные обязанности
Мада — Высокомерие
Мадхуракави — Ученик *Наммалвара*
Майтрейя — Имя Мудреца

Мала — Загрязнения
Мала-коша — Коша, связанная с прямой кишкой
Манас — Разум
Манас-санти — Душевное равновесие
Манас-шодхана — Очищение мыслей
Манашика-рога — Болезни сознания
Манипурака-чакра — Чакра в пупке
Мантра — Священный гимн
Мантра-бхавана — Визуализация божества, восплаемого в мантре
Ману — Мудрец, систематизировавший *дхарму*
Маран — Другое имя *Наммалвара*
Матсарья — Обвинение людей без всякой причины; ревность
Мая — Иллюзия
Майша — Название месяца по солнечному календарю
Мита-хита-ахарам — Правильное и ограниченное питание
Моха — Заблуждение по поводу вещей из-за чрезмерного желания
Моक्षा — Освобождение
Моунам — Молчание
Мукти — Освобождение
Мула-бандха — Нижний замок туловища
Муладхара-чакра — Чакра в основании туловища
Муни — Мудрец
Мутра-коша — Область, имеющая отношение к мочевому пузырю
Нади — Тонкий канал в теле, по которому движется *прана*
Надишуддхи — *Пранаяма*, в которой дыхание осуществляется со сменой ноздрей
Нага-вайю — Одна из второстепенных вайю
Налайира-Дивья-Прахандам — Священный текст в Тамиле — "*Тамил-Веда*"
Намам — Добавление слова "*даша*" к концу имени
Нара-лока — Место жительства человека
Нараяна — Другое имя Господа Вишну
Настика — Тот, кто не признает авторитетное значение Вед
Нимитта-карана — Мысль, которая стоит за тем или иным поступком
Ниродха — Абсолютная поглощенность какой-либо деятельностью
Нишкамам — Без желания
Нияма — Личная дисциплина
Ньяса-видья — Синоним *шаданга-йоги*
"Ньяятаттва" — Сочинение *Натхамуни*

ОМ – Священный слог
 Пада – Ноги
 Пададжа – Необразованный
 Панча-самскара – Пять аспектов инициации мантры: тапам, пундрам, намам, мантрам и йагам.
 Пани – Руки
 Пара-вайраджья – Сознательное усилие по сосредоточению без отвлечения внимания
 Параматма – Бог
 Парашара – Отец Веда Вьясы
 Париграхам – Воздаяние за выполненную работу
 Паримита-суха – Ограниченное счастье
 Парвати – Супруга Господа Шивы
 Пасурам – Гимн посвящения, сочиненный Алваром
 Патанджали Муни – автор «Йога-сутр»
 Пайю – Органы выделения
 «Перийя-тирвангади» – Сочинение Наммалвара. Содержит основы «Атхарва-Веды»
 Питта – Один из трех основных принципов Аюрведы
 Пракарана – раздел
 Праkritи – Материя
 Прамади – Название года
 Парампара – Традиция, преемственность учителей
 Праманья – Правильное восприятие
 Прана – Жизненная сила, энергия
 Прана-сатьяма – Совершенное управление праной
 Прана-вайю – Одна из пяти основных вайю
 Пранава – ОМ
 Пранаяма – Регулируемая техника дыхания
 Пралапти-йога – Подчинение
 Прашваса – Выдох
 Прадикриясана – Обратная поза
 Прадикула – То, что неблагоприятно
 Прадилома-крама – Пранаяма, в которой фазы вдоха и выдоха состоят из нескольких частей
 Пратъяхара – Отвлечение чувств от нежелательных объектов
 Притхиви – Земля
 Праджапатьяна-вайю – Вайю, отвечающая за безопасное пребывание младенца в материнской утробе
 Пундрам – Знак на лбу, символизирующий следы ног Господа и Лакшми
 Пурака – Вдох

Пураны – Собрание рассказов о древних временах
 Раджадандана – Наказание, объявленное царем плохому слуге
 Раджас – Качество активности
 Раджо-коша – Коша, связанная с продолжением рода
 Рама – Инкарнация Бога Вишну
 Рамачандра – Другое имя Бога Рамы
 Рамануджа – Один из великих вишнуйских святых
 Раса – Вкус
 Речака – Выдох
 Ришабха – Название месяца по солнечному календарю
 Риши – Мудрец
 Рупа – Форма
 Сабда – Звук
 Шравана – Слух
 Сабда-прамана – Понимание, которое приходит при изучении священных текстов
 Шаданга-йога – Йога Натхамуни, включающая шесть принципов
 Садхана-пада – Вторая глава «Йога-сутр» Патанджали
 Садхана-йога – Практика
 Сагарбха-пранаяма – Пранаяма с мысленным чтением мантры
 Сагуна-дхьяна – Медитация на форме, обладающей саттвическими качествами
 Шака – Некая определенная каста и секта людей
 Шакти-чалакам – Техника направления праны по сушумне
 Сама-вритти-пранаяма – Пранаяма, в которой все фазы дыхания имеют одинаковую продолжительность
 Самадхи 1. Слияние с Богом; 2. Состояние медитации, в котором существует только объект медитации
 Самадхи-йога – Преподавание первой главы «Йога-сутр»
 Самана-вайю – Одна из пяти основных вайю
 Самантрака-пранаяма – Пранаяма, которая сопровождается мысленным чтением мантры
 Саматвам – Душевное равновесие
 Сампрадая – Традиция
 Самшари – Семейный человек
 Самскара – 1. Привычки; 2. Подготовка к следующему действию; 3. Ритуал
 Самьяма – Постоянная концентрация
 Сандхьяванданам – Приветствия солнцу

Санга — Ассоциация
 Сантоша — Удовлетворенность
 Сапхала-прапатти — Подчинение в ожидании вознаграждения
 Сапта-вьяхрти — Семь повторений вступления к "Гаятри-мантре"
 "Сарира-самьяма" — Трактаг о теле
 "Сарира-шастра" — Трактаг о чело-
 веческом теле
 Саририка-рога — Заболевания тела
 Шастры — Трактагы на различные
 темы, связанные с Ведами
 Шастрийя-ахимса — Определенные
 действия вроде наказания неправедного
 или исправления ученика
 Шастрийя-карма — Ритуалы, ре-
 комендуемые в шастрах
 Шатхакопа — Другое имя Наммалвара
 Шатхамаршана-кула — Принадлеж-
 ность к определенной линии гуру
 Шатхари — Корона, символизирую-
 щая ступни Господа
 Саттва — Качество ясности и легкости
 Саттвика-ахарам — Пища с саттви-
 ческими качествами
 Саттвика-тьягам — Предложение всего
 Богу
 Сатья — Правдивость
 Шауча — Чистота
 Саурастра — Местечко в штате Гуджарат
 Шукла-пакшам — Фаза месяца, соот-
 ветствующая возрастающей луне
 Сиддха-йога — Достижения
 Сиддхитрайя — Три дела Алавандара:
 атма-сиддхи, ишвара-сиддхи и самвит-
 сиддхи
 Сиддхи — Достигать
 Силпи — Тот, кто создает
 Ширас — 1. Заключительная часть
 "Гаятри-мантры"; 2. Голова
 Сишья — Ученик
 Сита — Жена Рамы
 Шиталипранаяма — Пранаяма, в ко-
 торой вдох выполняется через свернутый
 в трубочку язык
 Ситхари — Пранаяма, в которой вдох
 выполняется через рот, из которого слегка
 высунут язык
 Шива — Бог разрушения
 "Шива-самхита" — Текст по йоге
 Шлока — Стих
 Смирити — Собрание текстов, произ-
 водных от Вед
 Снанам — Купание
 Шока — Скорбь
 Шарша — Прикосновение
 Шраддха — Вера

Шрипатхи — Господь Лакшми-Вишну
 Шриштикрама — Йогическая практи-
 ка для юношества
 Шрути — Ведаы
 Стихра — Устойчивость, бдительность
 Стхитикрама — Йогическая практика
 для людей среднего возраста
 Стула-вишайя — Объекты, воспри-
 нимаемые чувствами
 Субхакрит — Название года
 Суддха-йога — Практика йоги в соот-
 ветствии с шастрами
 Шудра — Одна из древних каст
 Сутрива — Персонаж в "Рамаяне"
 Сука — 1. Комфорт; 2. Очастье
 Сукапрасава — Роды без хирургиче-
 ского вмешательства
 Сукшма-вишайя — Объекты, которые
 не воспринимаются чувствами
 Сурьянамаскарам — Приветствие
 солнцу
 Сурьябхедана — Пранаяма, в которой
 вдох выполняется через правую ноздрю,
 а выдох — через левую
 Сушумна-нади — Главная нади, кото-
 рая тянется вдоль позвоночника
 Сутика-вайю — Вайю, помогающая
 при рождении ребенка
 Свадхарма — Личный долг каждого
 человека
 Свадхья — 1. Самоанализ; 2. Изуче-
 ние священных текстов
 Свадхиштхана — Чакра, расположен-
 ная сразу над муладхарой
 Свакарма — Личный долг
 Свакула — Семья каждого конкрет-
 ного человека
 Шваса — Вдох
 Шваса-коша — Коша, связанная с
 легкими
 Тамрапарни — Река в Южной Индии
 Тамас — Качество тяжести и ста-
 бильности
 Тапа — Пристрастие
 Тапам — Фиксация санки и чакры на
 шарирам
 Талас — Процесс удаления загрязне-
 ний; медитация
 Таттва — Сущность
 Теджас — Свет
 Трийодаси — Тринадцатый день ме-
 сяца по лунному календарю
 Тьягам — Отказ, жертвенность
 Учита-карма — Главный долг
 Удана-вайю — Одна из пяти основных
 вайю

Уддияна-бандха – Брюшной замок
Уджджайи – *Пранаяма*, сопровождаемая сжатием горла, которое вызывает тихий звук

Упадана-карана – Сырой материал, который используется для создания чего-либо

Упадеша – Инициация, учение

Упанаянам – Ритуал подготовки ребенка к периоду ученичества

Упанишады – Сущность Вед

Упаштха – Половые органы

Упайя – Метод

Вака или *Вак* – Речь

Вачака – Понятие, которым оперируют

Вайрагья – Отрешенность; способность не отвлекаться

Вишнуит – Тот, кто поклоняется Господу Вишну

Вишну-дивья-кшетрам – Места, в которых поклоняются Господу Вишну

Вайшья – Торговец или бизнесмен

Вамша – Семейная линия

Варна – Класс, к которому принадлежит человек

Варна-ашрама-дхарма – Дхарма, соответствующая классу и периоду жизни человека

Васана – Впечатления прошлого, которые остаются в сознании человека

Вата – Один из трех основных принципов *Аюрведы*

Вайю – Воздух; дыхание; один из элементов

Вайю-пракопам – Порча вайю

Веда Вьяса – Мудрец, составивший *Веды*

Веданта – Одна из шести школ ведической философии

Веды – Священные тексты, услышанные *ришами* древности, источник всех знаний

Видья – Образование

Вигарбха-пранаяма – *Пранаяма* с мысленным повторением *мантры*

Вилома-крама – *Пранаяма*, в которой выдох состоит из нескольких частей

Вимаршана – Обзор

Винийога – Йога, адаптированная к нуждам конкретного человека

Винийога-крама – Метод адаптации йоги к нуждам разных людей

Вирья-коша – Коша, связанная с продолжением рода

Вирьям – Потенция, энергия

Вишада – Печаль

Вишакха – Название звезды

Вишам-вритти-пранаяма – *Пранаяма*, в которой все фазы дыхания имеют разную продолжительность

Вишайя – Объекты, воспринимаемые чувствами

Вишну – Господь-защитник
"Вишну-пурана" – Один из главных священных текстов

Вишудхи-чакра – Чакра, расположенная в горле

Вишвакшена – Предводитель небесного воинства и преданный слуга Бога *Вишну*

Вивека – Способность дифференцировать и различать

Вруппутур Акканпилай – Ученик *Натхамуни*

Вьяна-вайю – Одна из пяти основных вайю

Ягам – Ежедневное поклонение

Янья – Ритуал

Яджанам – Практика ритуалов

Ияджанам – Выполнение ритуалов от имени других

Яма – Дисциплина, регулирующая взаимоотношения человека с другими людьми

Ямуначарья – Внук *Натхамуни*

Йоганга – Раздел йоги

Йога-садхана – Йогическая практика
"Йога-сутры" – Текст *Патанджали* по йоге

Йога-видья – Изучение йоги

Йогабхьяса – Практика йоги

Йогьята – Положительные качества

Юга – Период времени

Шри Натхамуни «Йогарахасья»

Перевод – И. Митрофанова
Редакция – А. Дихтярь, Л. Осипова
Корректурa – Л. Осипова
Обложка – С. Шибалов
Оригинал-макет – С. Сергеев

ООО ЭТО “Эклибрис” г. С.- Петербург,
191023, г. С.- Петербург, ул. Садовая, д. 28-30

Лицензия № 03427 от 05.12.2000 г.

Подписано в печать 2.04.2002. Формат 84х108/32.

Бумага офсетная. Усл.печ.л.8,00. Тираж 3000.

Заказ 1946

Отпечатано в Раменской типографии с готовых оригинал-макетов.

МО, г.Раменское, Сафоновский проезд, д.1

Тел. 377-07-83 E-mail:ramtip@mail.ru