

Йога
Три Драгоценности

Собрание текстов

Зубков О.А.

Йога “Три Драгоценности” [Текст]: собрание текстов/ О.А. Зубков. - Ставрополь: Седьмое небо, 2012. - 188 стр.

В книге собраны тексты:

«Триратна-самхита» - коренной текст Школы «Три Драгоценности»
Здесь собраны наставления по полному пути совершенствования Йоги,
от начальных этапов до полной Духовной реализации

«Йога-сутры Патанджали» является основополагающим текстом
философии Йоги. Был написан приблизительно в 3 в. до н.э.
Перевод текста в данном издании выполнил Зубков О.А.

Помимо текстов, в книге есть **«Приложения»**, раскрывающие основные
концепции Индийского Пути (Санатана-Дхарамы), а также расширенный
Санскрито-Русский словарь специальных терминов.

© Зубков, О.А., 2012

Краткое содержание

Трактат «Триратна-Самхита»	9
О трактате Триратна-Самхита	
Часть 1. Общие наставления	13
Часть 2. Практика	21
Стадия 1. Арамбха-Авастха «Начало»	
Стадия 2. Гхата-Авастха «Наполнение»	
Стадия 3. Паричайя-Авастха «Постижение»	
Стадия 4. Нишпатти-Авастха «Совершенство»	
Часть 3. Философия	117

«Йога-сутры Патанджали»	131
Глава 1. Самадхи-пада (Реализация)	
Глава 2. Садхана-пада (Практика)	
Глава 3. Вибхути-пада (Достижения)	
Глава 4. Кайвалья-пада (Освобождение)	

Приложения	149
1. Санатана-Дхарма (индуизм)	
2. Ведический путь	
3. Йога	
4. Санкхья	
5. Тантра	
6. Абхичара «Магия»	

Санскрито-Русский словарь	159
--	------------

Содержание

Трактат «Триратна-Самхита»	9
О трактате «ТриРатна-Самхита»	11
Часть 1. Общие наставления	13
1. Введение в Йогу	
2. Ложные жизненные приоритеты	
3. Заблуждения о Йоге	
4. Препятствия в Йоге	
5. Средства, ведущие к успеху в Йоге	
6. Успех в Йоге	
7. Три-Бхава (три типа подвижников)	
Часть 2. Практика	21
1. Три вида Йоги	
2. Четыре стадии совершенствования Йоги	
Стадия 1. Арамбха-Авастха «Начало»	25
Глава 1. Крийя-Йога	27
1.1. Нравственность (Яма)	
1.2. Этикет	
1.3. Дисциплина (Нияма)	
1.4. Постоянная практика (Садхана)	
1.5. Самоконтроль	
1.6. Правильное питание (Митахара)	
1.7. Очищения (ШадКарма)	
Глава 2. Хатха-Йога	40
2.1. Асаны	
2.2. Бандхи и Мудры	
2.3. Основы правильного дыхания	
Глава 3. Строение человека	62
Глава 4. Успех на стадии Арамбха-авастха	64

Стадия 2. Гхата-Авастха «Наполнение»	65
Гхата-Авастха «Наполнение»	
Глава 1. Пранаяма	68
1.1. Асаны для Пранаямы	
1.2. Практика Пранаямы	
1. Кумбхака	
2. Уджайи	
3. НадиШодхана	
4. Ситкари	
5. Ситали	
6. Бхастрика	
7. Бхрамари	
8. Мурчха	
1.3. Успех в Пранаяме	
1.4. Предостережения в Пранаяме	
Глава 2. Энергетическое тело человека	76
2.1. Микрокосм	
2.2. Священная гора Кайлас, Солнце и Луна	
2.3. Йони-мудра и священный напиток Кула	
2.4. Духовный огонь и Животный огонь	
2.5. Бинду и Оджас	
2.6. Сохранение семени: «Путь Огня и Воды»	
2.7. ДживАтма	
2.8. Энергетические каналы-нади	
2.9. Прана (энергия)	
2.10. Взаимодействие энергий-пран	
2.11. Чакры	
2.12. Кундалини	
Глава 3. Успех на стадии Гхата-Авастха	89

Стадия 3. Паричайя-Авастха «Постижение»	91
Паричайя-авастха «Постижение»	
Глава 1. Мантра-Йога (подготовка к Раджа-Йоге)	94
1.1. Пуджа «Ом Намах Шивайя»	
1.2. Аджапа-мантра «Со-Хам»	
1.3. Пранава «АУМ»	
Глава 2. Раджа-Йога	96
Сознание и Прана	
2.1. Пратьяхара (контроль чувств)	
Пратьяхара	
Успех в практике Пратьяхары	
2.2. Дхарана «Сосредоточение»	
Виды Дхараны	
Дхарана ПанчаБхута «5 элементов»	
Успех в практике Дхараны	
2.3. Дхьяна «Созерцание»	
Стхула-Дхьяна (Грубое Созерцание)	
Джйотир-Дхьяна (Созерцание Ясного Света)	
Сукшма-Дхьяна (Тонкое Созерцание)	
2.4. Самадхи «Соединение»	
Виды Самадхи	
Успех в Самадхи	
Глава 3. Лайя-Йога	107
3.1. Лайя-Йога	
3.2. Нада-Анусандхана	
Глава 4. Успех на стадии Паричайя-авастха	111
Стадия 4. Нишпатти-Авастха «Совершенство»	113
Нишпатти-Авастха «Совершенство»	

Часть 3. Философия 117

- Глава 1. Общая философия
- Глава 2. Шива. АдиНатх
- Глава 3. Путь к Освобождению
- Глава 4. Йога и Джняна
- Глава 5. Путь Йоги (Путь Практики)
- Глава 6. Путь Джняны (Путь Знания)
- Глава 7. Карма
- Глава 8. Йога и Майя
- Глава 9. Возникновение мира
- Глава 10. Карма даёт Дживе тело
- Глава 11. Брахман и Атман
- Глава 12. Садхана

«Йога-сутры Патанджали» 131

- Глава 1. Самадхи-пада (Реализация)**
- Глава 2. Садхана-пада (Практика)**
- Глава 3. Вибхути-пада (Достижения)**
- Глава 4. Кайвалья-пада (Освобождение)**

Приложения 149

Приложение 1. Санатана-Дхарма (индуизм) 151

- 1.1. Периоды истории Индии
- 1.2. Философские системы Индии
- 1.3. Ведических даршаны
- 1.4. Неведические даршаны
- 1.5. Священные Тексты Индии
- 1.6. Четыре главные Веды
- 1.7. Дополнительные тексты
- 1.8. ПанчаВидха-бхеда
- 1.9. Кальпа
- 1.10. Карма

Приложение 2. Ведический путь 154

- 2.1. Варны (касты)
- 2.2. Ашрамы (этапы жизни)
- 2.3. МахаВакья «Наивысшее Сказанное»
- 2.4. Пурушартха

Приложение 3. Йога 155

- 3.1. Три типа подвижников
- 3.2. Четыре стадии Йоги
- 3.3. МахаСиддхи (Великие Способности)
- 3.4. Пратьяя (состояние сознания)
- 3.5. Четыре состояния сознания
- 3.6. Авастха (стадии сознания)

Приложение 4. Санкхья 157

- 4.1. Таттвы (25 таттв Санкхьи)
- 4.2. ТриГуны (Три аспекта Пракрити)
- 4.3. Четыре стадии свойств таттв

Санскрито-Русский словарь 159

ТРИРАТНА-САМХИТА

Составитель: Зубков О.А.

О трактате ТриРатна-Самхита

Самхита – это собрание наставления
ТриРатна – это «Три Драгоценности»:
Тело, Энергия, Сознание
ТриРатна-самхита – это наставления в Йоге
совершенствования «Трёх Драгоценностей».

Изо дня в день совершенствуй «Три Драгоценности»
Соединив «Три Драгоценности» достигнешь целостности
Достигая целостности, познаешь самого себя
Познав самого себя, постигаешь Изначальный Дух
Постигнув Изначальный Дух обретёшь Освобождение

Жизнь человека подобна сновидению.
Выдохнув нет никакой гарантии, что будет вдох.
Сегодня нет гарантии, что наступит завтра.
Смерть может прийти внезапно, и жизнь пройдёт впустую.

Услышав учение Йоги,
отбрось все сомнения и принимайся за дело.
Нет смысла ждать благоприятный момент,
ведь однажды родившись,
с каждым выдохом мы приближаемся к смерти,
лишь Йога ведёт нас к Освобождению.

Тщательно изучай учение ТриРатна-самхиты
Практикуй неустанно день за днём
Живи, согласно своей Дхарме
Так достигнешь Духовной Реализации

Часть 1. Общие наставления

1. Введение в Йогу

Сколь трудно обрести рождение в человеческом теле,
и сколь печально потратить эту жизнь впустую

Есть только один Путь, достойный восхищения
Это Путь к Освобождению и Постижению Духа

Лишь Йога способна привести к успеху

Не искушайся ложными путями, и, услышав наставления
в Йоге, немедленной приступай к делу

Тщательно изучай наставления в Йоге
Следуй указаниям знающего Гуру
Так достигнешь успеха

Совершенствуй «Три Драгоценности»:
Тело, Энергию и Сознание
Соединив в себе «Три Драгоценности»,
постигнешь Изначальный Дух

Отбросив все сомнения, избегай ложных целей
Знанием сможешь победить иллюзию Майи

Знание откроется тебе, через отказ от эмоций,
продиктованных Ложным Эго
Лишь так сможешь постигнуть в себе Истинную Сущность

Днём и ночью совершенствуй себя
Требуются огромные усилия в постижении Йоги
Но такая жизнь не будет напрасной

Неустанно совершенствуйся в Йоге,
Так обязательно достигнешь успеха

2. Ложные жизненные приоритеты

Срок жизни человека ничтожно мал по сравнению с вечностью.

Столь тяжело обрести драгоценное рождение в человеческом теле, и так печально прожить эту жизнь напрасно.

Многие проживают жизнь в беспечности, не задумываясь о смысле жизни, такие люди подобны безумцам, не имеющим рассудка нет смысла говорить о них.

Те же, кто размышляют о смысле жизни, зачастую имеют ошибочные воззрения, и жизнь их проходит напрасно.

Тот, кто живёт лишь ради удовольствия, подобен глупцу, разжигающему костёр денежными купюрами жизнь его сгорит без остатка напрасно.

Есть те, кто видят смысл жизни в рождении ребёнка и продолжении рода, такие люди живут словно животные, ведь в размножении нет Освобождения. Жить лишь ради детей – потратить свою жизнь напрасно.

Кто-то живёт ради богатства, но умерев, он не сможет забрать с собой драгоценности, и жизнь его будет напрасна.

Кто-то живёт ради славы, в надежде на то, что о нём вспомнят потомки, но каждый думает лишь о самом себе и никому нет дела до успеха другого жизнь таких людей будет напрасна.

Некоторые живут ради добродетели,
свершая благие дела,
но какое же благо они могут дать другим,
если не могут помочь даже сами себе,
ведь смерть поджидает каждого,
тем самым делая жизнь напрасной.

Кто-то верит в религию, рассуждая о Рае и Аде,
он надеется попасть после смерти в Рай, избежав Ада,
но как такое возможно,
ведь смерть оборвёт жизнь его
и вот уже нет того, кто рассуждает о религии, Рае и Аде
и жизнь его прошла напрасно.

Кто-то надеется победить смерть, сохранив своё Сознание,
но, не имея должных наставлений,
он не сможет в этом достигнуть успеха.

Лишь Йога дарует Освобождение,
тем самым ведёт к Бессмертию.
Лишь так возможно достигнуть Духовной Реализации,
соединившись с Тем, что существует бесконечно,
вне Времени и Пространства,
оставаясь неразрушимым в Вечности.

Тщательно размышляй об этом
Так обретёшь веру
и избавишься от ложных жизненных приоритетов

Стремись обрести Знание об Освобождении
Так обретёшь смысл жизнь
и жизнь твоя не будет прожита зря

3. Заблуждения о Йоге

Йога для здоровья и лечения болезней - это заблуждение.

Йога, как гимнастика - это заблуждение

Йога, для удовольствия - это заблуждение.

Йога, как соревнование – это заблуждение

Йога, как способ творить чудеса – это заблуждение

Йога, как способ ходить по раскалённым углям
и спать на гвоздях – это заблуждение

Учёные считают, что способны понять суть учения Йоги
логическим умом – это заблуждение

Творческие личности пытаются почувствовать Йогу
эмоциями – это заблуждение

Предприимчивые люди пытаются извлечь из Йоги
выгоду - это заблуждение

Все эти заблуждения уводят от истинного понимания
Не поддайся этим ошибочным идеям
Иначе свернёшь с правильного пути
Будь осторожен, иначе не избежишь ошибок

Небольшая ошибка в начале пути
Может привести к большим отклонениям в будущем
Остерегайся этого

4. Препятствия в Йоге

Если только рассуждать о Йоге и не практиковать, то не достичь успеха.

Есть лжецы, которые много говорят о Йоге, носят внешние атрибуты, но не практикуют. Таких следует избегать.

Если же человек полон решимости овладеть Йогой, то он должен знать то, что препятствует успеху:

- 1) гордыня
- 2) страсть
- 3) похоть
- 4) гнев
- 5) зависть
- 6) жадность
- 7) заблуждения
- 8) лень
- 9) страх
- 10) отвращения
- 11) развлечения
- 12) секс
- 13) семья, жена и дети
- 14) дурная компания
- 15) праздные разговоры
- 16) богатство
- 17) власть
- 18) нездоровая пища
- 19) переедание
- 20) голодание
- 21) мягкая постель
- 22) тяжёлая работа
- 23) длительные путешествия
- 24) ритуалы
- 25) обеты
- 26) внешняя алхимия

Бхога (чувственные удовольствия) – высшее препятствие.
Там где есть Бхога, там нет Йоги

5. Средства, ведущие к успеху в Йоге

Вот средства, ведущие к успеху в Йоге:

- 1) Уединённое место для практики
- 2) Правильное питание (митахара)
- 3) Умеренность
- 4) Дисциплина
- 5) Изучение
- 6) Вера
- 7) Практика
- 8) Постоянство
- 9) Терпение
- 10) Спокойствие
- 11) Сдержанность
- 12) Настойчивость
- 13) Благая речь и беседы об Истине
- 14) Почитание Гуру

6. Успех в Йоге

Вот шесть достижений в Йоге:

ШатСампатти «Шесть Достижений»

- 1) **Шама** - управление разумом
- 2) **Дама** - управление телом
- 3) **Упарати** - отсутствие привязанности
- 4) **Титикша** - терпение
- 5) **Шраддха** - вера, преданность и искренность
- 6) **Самадхана** - целеустремленность

7. Три-Бхава (три типа подвижников)

Есть люди, не считающие нужным практиковать Йогу. Жизнь таких людей проходит впустую. Нет смысла говорить о них.

Но среди тех, кто в Йоге видит смысл, есть три типа:

- **Пашу «связанный»**
- **Вира «героический»**
- **Дивья «чудесный»**

- **Пашу «связанный»**

Таких большинство.

Люди нерешительные, сомневающиеся, мягкотелые, зависимые от окружающих, они имеют неблагоприятную карму и могут улучшить её, выполняя Крийя-Йогу. Так они подготовят себя к Хатха-Йоге.

- **Вира «героический»**

Из 100 человек – один из них Вира.

Он решителен и достигает поставленных целей. Действует отважно и не сдаётся перед трудностями. Если он будет практиковать Хатха-Йогу, то сможет совершенствоваться и подготовиться к Раджа-Йоге.

- **Дивья «чудесный»**

Таких людей очень мало.

Дивья спокойный и мягкий. Великодушный и сдержанный. Всего достигает легко. Дивья, практикуя Раджа-Йогу, быстро достигнет успеха и обретёт Освобождение.

**Часть 2. Садхана-пада
Практика**

1. Три вида Йоги

Есть три вида Йоги, ведущие к успеху.

- **Крийя-Йога**
- **Хатха-Йога**
- **Раджа-Йога**

Крийя-Йога практикуется учениками типа Пашу
Хатха-Йога практикуется подвижниками Вира
Раджа-Йога доступна для Дивья

Даже если ученик имеет превосходные качества,
начинать практику следует с Крийя-Йоги,
затем практиковать Хатха-Йогу
и лишь на высших этапах переходить к Раджа-Йоге.

Крийя-Йога – это:

- 1) Яма и Нияма (Правильный образ жизни)
- 2) Пуджа (ритуал поклонения)
- 3) Крийя (очистительные процедуры)

для достижения способностей для практики Хатха-Йоги

Хатха-Йога – это совершенствование и соединение
«Трёх Драгоценностей»: Тела, Энергии и Сознания.
Есть три практики для достижения этого:

- 1) Асаны (работа с Телом)
- 2) Пранаяма (работа с Энергией)
- 3) Самьяма (работа с Сознанием)

Раджа-Йога

Раджа-йога – это управление Сознанием
с точки зрения энергии это Кундалини-Йога
с точки зрения сознания это Лайя-Йога

2. Четыре стадии совершенствования Йоги

Вот 4 стадии совершенствования в Йоге:

1. **Арамбха-авастха «Начало»**
2. **Гхата-авастха «Наполнение»**
3. **Паричайя-авастха «Постижение»**
4. **Нишпатти-авастха «Совершенство»**

Арамбха-Авастха «Начало»

Прежде всего выполняй очищения Крийя
Практикуй Асаны, изучай правильное дыхание
На этой стадии ученик подготавливает себя
Тело здоровое и не подвержено болезням
Это первая стадия - **Арамбха-Авастха «Начало»**

Гхата-Авастха «Наполнение»

На второй стадии Йогин становится устойчивым в Асанах
Продолжая практику, достигнешь постоянства,
Прежде всего, следует устояться в кевала-кумбхаке,
Так практикуй четыре раза в день, наполняя тело Праной
Это вторая стадия - **Гхата-Авастха «Наполнение»**

Паричайя-Авастха «Постижение»

Теперь практикуй кумбхаку 1 раз в день
Так постепенно придёшь к работе с Сознанием
Когда соединятся Прана и Апана; Манас и Прана,
Прана входит в Сушумну и Кундалини пробуждается.
Слышны звуки Нада, подобные раскатам грома.
Проявляется МахаШунья дарующая Сиддхи.
Достигается состояние Сад-Чит-Ананда,
Самадхи возникает самопроизвольно
Это третья стадия – **Паричайя-Авастха «Постижение»**

Нишпати-Авастха «Совершенство»

Стадия **Нишпатти-Авастха «Совершенство»** приносит
Безграничное удовольствие (Бхукти)
Окончательное Освобождение (Мукти)

Стадия 1. Арамбха-Авастха «Начало»

Глава 1. Крийя-Йога

- 1.8. Нравственность (Яма)
- 1.9. Этикет
- 1.10. Дисциплина (Нияма)
- 1.11. Постоянная практика (Садхана)
- 1.12. Самоконтроль
- 1.13. Правильное питание (Митахара)
- 1.14. Очищения (ШадКарма)

Глава 2. Хатха-Йога

- 2.4. Комплекс « 36 асан »
- 2.5. Бандхи и Мудры
- 2.6. Основы правильного дыхания

Глава 3. Строение человека

Глава 4. Успех на стадии Арамбха-авастха

Глава 1. Крийя-Йога

1.1. Нравственность (Яма)

Вот правила Нравственности (Яма):

1. **Сатья** – искренность в словах, мыслях и действиях
2. **Ахимса** – ненасилие, непричинение вреда существам
3. **Астея** - не-воровство. нежелание получить чужое
4. **Брахмачарья** – воздержание от порочных желаний
5. **Дайа** - доброта ко всем существам
6. **Арджава** – невозмутимость в действиях
7. **Кшама** – терпение к приятному и неприятному
8. **Дхрити** – непоколебимость приобретая или теряя

Начиная заниматься Йогой

Прежде всего, соблюдай Нравственность (Яма)

Так ты избежишь порочного влияния Внешнего мира

И посторонние не будут донимать тебя

Людям нет друг до друга дела

Но как только ты начнёшь практиковать Йогу

Окружающие начнут проявлять к тебе излишнее внимание

Этого следует избегать и помогает в этом Нравственность

Соблюдая правила Нравственности

Избежишь порочных связей

Люди не смогут влиять на тебя и подчинять своей воле

Им не за что будет в тебе зацепиться

Сатья (Искренность) - высший принцип Нравственности

Будь искренен в словах, делах и мыслях

Но не позволяй другим пользоваться этим

Иначе Социум поглотит тебя

Начни жить «в самом себе»

Пусть Внешний Мир не загрязнит тебя

Лотос произрастает из грязи но остаётся не запятанным

Так же и ты оставайся чистым, благодаря Нравственности

1.2. Этикет

Гуру и Шишья (Учитель и Ученик)

Успех в Йоге достигается постоянной практикой.
Практикуй в соответствии с указаниями Гуру.
Только знание, полученное от Гуру, приведёт к успеху.
Тот, кто слушает Гуру, обретает знание.
Гуру достоин всяческого почитания.
Гуру – это «Тот, кто несёт Свет, рассеивая Тьму»

В век Кали-юги велико количество ложных учений
Так же очень трудно встретить истинного Гуру
Тщательно следует выбирать

Не менее чем через три года можно разобраться в Учении
и признать авторитет Гуру. Нужно время и настойчивость.
Лишь после этого Учитель примет тебя в ученики.

Вот признаки Истинного Гуру (Сад-Гуру)

- Искренность
- Традиция
- Знание коренных текстов
- Способность обучать
- Безкомпромисность к ученикам

Есть 3-типа начинающих:

- «перевёрнутая чашка»
- «треснутая чашка»
- «наполненная чашка»

Только когда начинающий
поставит чашку на дно,
заделает трещины
и опустошит себя
Он способен стать Учеником (Шишья)

Нет связи выше и прочнее чем связь Гуру и Шишья.

1.3. Дисциплина (Нияма)

Вот правила дисциплины (Нияма):

1. **Шауча - очищение:**
 - внешнее *бахир-шауча*: очищение тела
 - внутреннее *антах-шауча*: совершенствования
2. **Митахара - правильное питание**
3. **Сантоша - удовлетворенность** тем, что есть
4. **Хрих - скромность**
5. **Дана - пожертвование**
6. **Астикья - правильные действия** согласно Учению
7. **Врата - соблюдение предписанных правил**
8. **Джана - повторение мантр**
9. **Тапас - садхана** выполнения духовных практик
10. **Сидханта Шравана - изучение Учения**
11. **Мати - вера** в правила, изложенные в Учении
12. **Ишвара Пуджана - поклонение Божественному**

Строго соблюдай правила дисциплины

Только так можно «Устояться в практике»

Изо дня в день с усердием выполняй установленные правила и предписания

Тщательно изучай священные тексты

Только неутомимой аскезой можно добиться результатов

Йога – это путь самоограничения и самопожертвования

Брось себя без остатка в огонь Йоги

и сгорев в нём, так обретёшь Освобождение

1.4. Постоянная практика (Садхана)

Вот условия для практики Йоги:

Найди для себя маленькое уединённое жилище
В стране с благоприятным обществом
Тихое и спокойное место
Защищённое от природных катаклизмов
С запасом чистой воды и еды
Окуриваемое благовониями

В таком жилище, избавившись от беспокойств
и волнений, сидя на коврике, практикуй садхану,
согласно предписаниям Йоги и наставлениям Гуру.

Подготовь для себя коврик для садханы из ткани
Используй его только индивидуально,
тщательно оберегай его и не позволяй никому прикасаться

Вот то, что принесёт тебе успех в садхане:

- **Одиночество**
- **Целеустремлённость**
- **Настойчивость**
- **Постоянство**
- **Практика**
- **Знание**
- **Вера**

Вот лучшее время для садханы

- **утро**
- **полдень**
- **вечер**
- **полночь**

Утро

Проснувшись утром на рассвете, прежде всего приветствуй своего ИштаДевата

Теперь приступай к очистительным процедурам.

Прежде всего выполняй **Дхаути** (промывания) очисти зубы и корень языка от налёта.

Затем выполни **Нети** (очищение носа и горла с помощью солёной воды).

Теперь прими душ, выполняя обливания холодной водой.

Холодной водой так же полощи горло для закаливания.

После водных процедур выпей стакан горячей воды,

тем самым пробуждая пищеварительный тракт.

При необходимости выполни **Басти** (очищение пищеварительного тракта).

Теперь приступай к выполнению **Наули**,

тем самым разжигая внутренний огонь.

Выполни **Капалабхати** (очищение черепа),

так пробудишь своё Сознание

Выполни **Тратака** (концентрация на свече),

так взор становится ясным, а Дух становится открытым

Теперь приступай к выполнению утренней садханы,

согласно своим установленным правилам или наставлениям

данным тебе твоим Гуру.

Утром лучше всего выполнять методы, ведущие

к пробуждению Энергии и раскрытию Сознания.

После выполнения утренней садханы, можешь позавтракать

и приступать к повседневным делам.

Полдень

В полдень выполняй абхьясу согласно установленным правилам, если таковая предусмотрена твоей садханой. Обычно это практики пранаямы и самьямы

Вечер

Вечером выполняй практик асан и пранаямы
Обычно это методы развития и укрепления

Полночь

После заката солнца успокой сознание подготовься ко сну. Изучай священные тексты и жизнеописания достойных Йогов, настраивая себя на соответствующие размышления. Выполняй поклонения ИштаДэвата, ложись спать.

В полночь выполняй абхьясу, согласно установленной садхане и наставлениям своего Гуру.

Времена года

Есть четыре времени года:

- **Весна**
- **Лето**
- **Осень**
- **Зима**

Начинать практику лучше всего **весной**. Природа пробуждается, в человеке пробуждаются жизненные силы, пробуждай и оживляй Тело, Энергию и Сознание

Весной пробуждай энергию

Летом накапливай энергию

Осенью пожинай плоды и укрепляй тело

Зимой сохраняй энергию и пребывай в покое

1.5. Самоконтроль

Всегда контролируй пять состояний:

- 1) **Контролируй положение тела**
- 2) **Контролируй дыхание**
- 3) **Контролируй взгляд**
- 4) **Контролируй речь**
- 5) **Контролируй Сознание**

В повседневной жизни очень важно сохранять самоконтроль, для этого контролируй пять состояний:

Постепенно ты обретёшь полный контроль над собой и 5-ть состояний сольются воедино

Положение тела должно быть естественным свободным, избегай блоков и зажимов в теле. Так энергия тела будет циркулировать свободно и естественно.

Не запирай дыхание, дыши ровно и спокойно.
Вдохи и выдохи совершай плавно и равномерно

Взгляд должен быть ясным и пронзительным
Смотри одновременно
и вперёд и периферическим зрением
В макушке головы сохраняй Ясный Свет

Говори мало, будь немногословен.
Выражайся точно и по делу. Будь искренним в речах.

Пребывай «сам-в-себе»
не позволяй эмоциям затуманить твой разум.
Ум чистый, Сердце открытое
Пусть Сознание пребывает в покое

Всегда пребывай «здесь и сейчас»
Так достигнешь успеха в жизни.

1.6. Правильное питание (Митахара)

Митахара – правильное питание

Питание Йогина должно быть умеренным.
Половина желудка наполнена пищей
Четверть наполнена водой
Четверть остаётся свободной для газообмена

Пища должна быть легкоперевариваемая, питательная,
дарующая жизненную силу.

Принимай пищу несколько раз в день небольшими порциями.
Не смешивай различную пищу за один приём.
Утром принимай больше всего пищи
В полдень ешь умеренно
Вечером прими много пищи
После захода солнца ешь мало.

Избегай пищу:

горячую	острую
холодную	горькую
сухую	несвежую

Избегай такие продукты как:

алкоголь	горчица
мясо	перец
чеснок	специи

Используй в пищу, такие продукты:

хлеб	молоко
крупы	творог
фрукты	йогурт
овощи	мед
масло	имбирь

Пища претерпевает изменения в организме.

Лучшая ее часть, тонкий экстракт, используется для питания тонкого тела (Сукшма-шарира).

Другая часть питает грубое тело (Стхула-шарира), состоящее из семи Дхату.

Третья часть, худшая, выходит из тела с калом и с мочой.

Правильное питание обеспечивает тело энергией
Неправильное питание приводит к растрачиванию сил

Переполненный желудок ведёт к застою энергии
Пустой желудок ведёт к обессиливанию

Много есть на ночь, ухудшает сон

Полный желудок перед практикой мешает сосредоточению

Начинающий должен тщательно следить за питанием

На начальных этапах
употребление топленого сливочного масла, молока,
сладкой пищи, а так же умеренность в еде
ускоряют успех в Йоге.
Но потом это не обязательно.

Опытный Йогин способен переваривать любую пищу
и ему не будет никакого вреда

1.7. Методы очищения организма (ШадКарма)

Прежде чем приступать к высшим методам Йоги, очисти и укрепи своё тело.

Используя своё тело, можно достичь Освобождения.

Крийя очищает тело

Асаны укрепляют тело

Дыхание пробуждает Энергию

Только когда справишься с этим, приступай к Сознанию.

В теле человека есть **3 доши**:

- **Вата** (ветер: воздух-эфир)
- **Пита** (жёлчь: вода-огонь)
- **Капха** (слизь: земля-вода)

Сначала гармонизируй 3 доши

Для этого выполняй крийю, асаны и дыхание

Вот **ШатКарма**: 6 действий, очищающих тело

1. **Дхаути** (промывания)
2. **Неги** (очищение носа)
3. **Капалабхати** (очищение черепа)
4. **Тратака** (очищение глаз)
5. **Басты** (очищение пищеварительного тракта)
6. **Наули** (огонь пищеварения)

Для очищения тебе понадобится соляной раствор.

Подготовь заранее 10 чайных ложек соли на 1 литр воды.

Вскипяти этот раствор, профильтруй и храни в бутылке.

Далее используй его разводя в необходимых пропорциях.

1. Дхаути (промывания)

Каждое утро после пробуждения и каждый вечер перед сном, промывай: рот, зубы, язык, горло

Рот полощи после каждого приёма пищи.

Зубы прочищай щёткой утром, вечером и после еды.

Язык утром очищай от белого налёта специальной ложкой

Горло ополаскивай крепким соляным раствором из расчёта 1 чайная ложка на 1 л. воды

Если ты принял несвежую пищу, то очистить желудок можешь с помощью **вамана-дхаути**.

Быстро выпей 1-2 кружки тёплой воды с солью или марганцем и тут же пальцами надави на корень языка. Выпусти через горло то что у тебя в желудке. Так избавишься от токсинов, если съел нездоровую пищу.

2. Нети (очищение носа)

Утром, после того, как очистил зубы, язык и горло Промывай соляным раствором нос и носовые пазухи. Сделай соляной раствор 1/3 чайной ложки на 1 л. воды. Не используй слишком много соли чтобы не пересушить слизистую поверхность носа.

Наклонись немного вперёд и попеременно вливай соляной раствор в каждую ноздрю. Так избавишься от излишней слизи в носу и носовых пазухах

3. Капалабхати (очищение черепа)

После того как очистил нос с помощью **Нети**,
быстро вдыхай-выдыхай через нос.
Так ты прочистишь кровеносные сосуды черепа
и обретёшь способности мыслить ясно и сосредоточенно.

4. Тратака (очищение глаз)

Прими удобную асану для концентрации сидя
Смотри на огонёк горящей свечи,
пока не потекут слёзы
Мягко промокни слёзы, но не три глаза,
закрой глаза, дай им отдохнуть
промой глаза чистой холодной водой или чаем.

Так очистишь глаза.
Взор станет ясным и пронзительным
Усилится способность к концентрации.
Так обретёшь ясновидение и влияния на других людей.
Тратака подготавливает к Шамбхави-сиддхи.

5. Басти (очищение пищеварительного тракта)

Выполняй Басти для очищения кишечника
Вливай в анус солёную воду около 1 литра.
Выпускай с испражнениями
Так очистишь кишечник от шлаков
Делай это 1 раз в неделю

Полное очищение кишечника – **Шанк-Прокшалана**
Выполняй Шанк-Прокшалану 4 раза в год
при смене сезонов: весной, летом, осенью и зимой.

Пей солёную воду 1 чайная ложка соли на 1 литр воды
Выпей 1 стакан и сделай упражнения на скручивание
Через 5-6 стаканов начнётся дефекация
Через 10-12 стаканов жидкость на выходе будет чистой
Теперь выполни вамана-дхаути, так закончи очищение.
Съешь немного варёного риса

Регулярно очищая кишечник обретёшь здоровье
Кожа станет чистой
Взгляд станет ясным
Избавишься от неприятного запаха

6. Наули (огонь пищеварения)

Двигай мышцами живота,
втягивай живот, словно вакуум
Вправо-влево, вверх-вниз
Так разожжешь огонь пищеварения в животе
Выполняй Наули, так выполнишь Уддияна-бандху
и Прана, словно птица взмлет по спине вверх.

Глава 2. Хатха-Йога

Хатха-Йога – метод развития «Трёх Драгоценностей»
«Три Драгоценности» - это Тело, Энергия, Сознание

Что такое Ха-Тха?

- Солнце и Луна
- Вдох и Выдох
- Напряжение и Расслабление
- Усилие и Растяжение
- Раскрытие и Закрытие

Вот три основных метода Хатха-Йоги

- **Асаны**
- **Пранаяма**
- **Самьяма**

Начинать нужно с Асан,
Так подготовишь себя, укрепив тело

Когда укрепишь тело, изучай правильное дыхание
Так подготовишь себя к Пранаяме – работе с Энергией

Успокаивай Сознание, постигай Ум и Сердце
Так подготовишь себя к Самьяме – работе с Сознанием

Тренируй тело с помощью Асан
Пробуждай Энергию с помощью Пранаямы
Раскрывай Сознание с помощью Самьямы
Так укрепишь «Три Драгоценности»

Соедини в себе «Три Драгоценности»
Так познаешь Изначальный Дух и обретёшь Освобождение

2.1. Асаны

Есть 36 асан, укрепляющие тело.
День за днём выполняй их в комплексе.

В асанах выполняй следующие 5-ь правил:

- 1) **Вход**
- 2) **Течение**
- 3) **Пребывание**
- 4) **Наполнение**
- 5) **Выход**

Приступая к занятиям, освободи ум от посторонних мыслей.
Есть только Йога, и нет ничего вне этого.
Прими положение сидя и отпусти Сознание

Прежде чем выполнять асаны
Отдай дань уважения Йоге
Приветствуй АдиНатха Шиву
Приветствуй своего Гуру
Приветствуй место для занятия

Установи внутреннюю защиту
Теперь можешь приступать к выполнению Асан

Комплекс « 36 асан »

Вот описание асан, используемых в ТриРатна-Йоге,
Под руководством опытного Гуру изучай их
Вот методы, составляющие комплекс «36 асан»:

- I.* Асаны стоя**
- II.* Силовые асаны**
- III.* Внутренняя работа сидя**
- IV.* Растяжение**
- V.* ВипаритаКарани**
- VI.* Пранаяма**
- VII.* Самьяма**

I. Асаны стоя

- 1. Врикшасана (дерево)**
- 2. Уткатасана (яростный)**
- 3. СурьяНамаскар (Приветствие Солнцу)**
- 4. Чатурангасана (Четыре направления)**
- 5. Уттанасана (наклон ноги вместе)**
- 6. Гаджасана (слон)**
- 7. Паригхасана (засов)**
- 8. Паршваконасана (боковой угол)**
- 9. Виравхадрасана (благородный воин)**
- 10. Хануманасана (Хануман – царь обезьян)**
- 11. Натараджасана (Натараджа - «Танцующий Царь»)**
- 12. Чандрасана (Луна)**

II. Силовые асаны

- 13. Раджакапотасана (царский голубь)**
- 14. Бхуджангасана (змея)**
- 15. Марджариасана (кошка)**
- 16. Шванасана (собака)**
- 17. Дандасана (посох)**
- 18. Майюрасана (павлин)**
- 19. Бакасана (цапля)**

III. Асаны сидя

20. Вирасана (воин)

IV. Растяжка

21. Ваджрасана (алмаз)

22. Лоласана (кулон)

23. Курмасана (черепаха)

24. Пашчимотанасана (наклон вперёд)

25. ДжануШиршасана (наклон к ноге)

26. Матсиендрасана (Матсиендра)

27. Гомукхасана (голова коровы)

28. Бхадрасана (благородная поза)

V. ВипаритаКарани

29. Паривартанасана (скручивания)

30. Сарвангасана (стойка на лопатках)

31. Халасана (плуг)

32. Карнапидасана (давить на уши)

33. Навасана (лодка)

VI. Пранаяма (Падмасана)

34. Маричиасана (подготовка к лотосу)

35. Падмасана (лотос)

VII. Самьяма (Сиддхасана)

36. Сиддхасана (мудрец)

1. Врикшасана (дерево)

Словно дерево пусти корни в землю
Вытягивайся вверх словно ветви
Будь сильным, но гибким
Успокой Сознание, сохраняй равновесие.

2. Уткатасана (яростный)

Согни ноги в коленях
Вытягивай руки вверх
Интенсивно напрягай тело
Так пробудишь Сознание

3. СурьяНамаскар (Приветствие Солнцу)

Вытягивайся вверх и вниз
Направив взор к Солнцу, приветствуй его
Пусть энергия Солнца войдёт в каналы твоего тела
Так пробуждай и нагревай Энергию тела

4. Чатурангасана (Четыре направления)

Вытягивай каналы своего тела
Вращай свои конечности
Вверх и вниз, снаружи вовнутрь
Так оживишь суставы и кровь

5. Уттанасана (наклон ноги вместе)

Присядь и подними таз вверх
Интенсивно тянись вниз
Вытягивай заднюю часть тела и ноги
Так пробуждай каналы ног

6. Гаджасана (слон)

Прочно стой на земле двумя ногами
Ладони соедини перед собой
Стань тяжёлым как слон
Так обретёшь силу и твёрдость

7. Паригхасана (засов)

Опустившись вниз
Стелись над землёй словно туман
Вправо и влево, вновь и вновь
Так достигнешь подвижности и гибкости ног

8. Паршваконасана (боковой угол)

Вытянув одну ногу, присядь на другую
Захвати руками колено
Взгляд направь вверх
Так станешь гибким и сильным

9. Вирабхадрасана (благородный воин)

Согни одно колено, вторую ногу вытяни назад
Сначала вытянись вверх
Потом скручивайся вбок
Так укрепишь ноги и улучшишь осанку

10. Хануманасана (Хануман – царь обезьян)

Словно Хануман перепрыгивает через океан
Сядь на землю, разведя ноги пошире
Тянись то к одной стопе, то к другой
Так раскроешь таз и растянешь каналы ног

11. Натараджасана (Натараджа - «Танцующий Царь»)

Стой на одной ноге, вторую подними вверх
Вытягивай ногу вперёд и в бок
тренируй равновесие и проявляй устойчивость
Так обретёшь внутренний стержень

12. Чандрасана (Луна)

Вращай таз и успокой энергию в центре
Встряхивай всё тело и расслабляйся
Как песок оседает в стакане с водой
Так и тело расслабляясь, успокаивается

13. Раджакапотасана (царский голубь)

Опустись вниз и одну ногу отставь назад
Покачиваясь, тянись к передней ноге
Затем выполни это на другую ногу
Так раскроешь кости таза

14. Бхуджангасана (змея)

Ляг на живот руки вытяни вперёд, напряги ягодицы
Постепенно подтягивай руки, тянись макушкой вверх
Ползи и вытягивайся вперёд словно змея
Так растянешь позвоночник

15. Марджариасана (кошка)

Встав на колени, обопрись на ладони
Прогибай поясницу вверх и вниз
Тщательно регулируй вдох и выдох
Так оживишь живот и поясницу

16. Шванасана (собака)

Ноги и руки прямые, таз подними вверх
Прогнувшись, опусти таз и вытяни голову вверх
Ягодицы держи напряжёнными
Так позвоночник оживляется

17. Дандасана (посох)

Опираясь на стопы и ладони вытянись как посох
Взгляд направь в пол, напряги всё тело
На руках отжимайся вверх и вниз, подними одну руку
Так достигнешь силы и могущества

18. Майюрасана (павлин)

Сведи ладони вместе, упри локти в живот
Держи равновесие на руках
Так стой сколько сможешь
Так избавишься от всех ядов в теле

19.Бакасана (цапля)

Разведи ладони, согни локти,
Колени упри в локти
Держи равновесие на руках
Так обретёшь силу

20.Вирасана (воин)

Ноги под себя, сядь на пятки
Позвоночник прямой, макушка вверх
Дыхание тонкое, сознание в покое
Нет выше учения, чем учение Йоги

21.Ваджрасана (алмаз)

Сядь на колени, ступни помести под ягодицы
Позвоночник прямой, макушка натянута
Соберись и внутренний взор направь вниз живота
Так достигнешь сосредоточения в центре

22.Лоласана (кулон)

Помести локти под колени и согни их
Опирайся на ладони и держи равновесие
Так тело становится крепким
А сознание становится устойчивым

23.Курмасана (черепаха)

Опустись на ягодицы колени согни в квадрат
Головой тянись к ступням
Раскрывай колени, оживляй таз
Так достигнешь гибкости и подвижность

24.Пашчимотанасана (наклон вперёд)

Сядь на пол, вытяни ноги вперёд
Вытягивая макушку вверх, тянись к ступням
Отпусти поясницу, расслабь тело
Так вытягивай каналы ног

25. ДжануШиршасана (наклон к ноге)

Подтяни одну ногу к паху, вторую вытяни вперёд
Тянись к передней ступне МахаМудра «Великая Печать»
Заведи ступню назад, перекрути тело и направь лицо вверх
Тянись к передней ступне Так раскроешь все каналы тела

26. Матсиендрасана (Матсиендра)

Подожми ногу, вторую заведи за колено
Локоть заведи за колено и обернись назад
Словно мудрец Матсиендра
Постигай знания Йоги

27. Гомукхасана (голова коровы)

Колени перед собой, ступни в стороны
Одна нога на другой
Наклоняйся к ногам вперёд
Так оживишь коленные суставы

28. Бхадрасана (благородная поза)

Соедини ступни и подтяни их к паху
Колени разведи в стороны
Схватившись за ступни, дави на колени
Так раскроешь кости таза

29. Паривартанасана (скручивания)

Ляг на спину, разведи руки в стороны
Ступни тяни к одной и к другой ладони
Так скручивай поясницу и крути желудок
Так пробудишь огонь пищеварения

30. Сарвангасана (стойка на лопатках)

Голова вниз, ноги вверх
Стой на лопатках, тяни ноги вверх
Перевернувшись, обратишь поток вспять
Так воспроизводящая сила превращается в жизненность

31.Халасана (плуг)

Стоя на лопатках, заведи ноги за голову
Тяни заднюю поверхность ног
Оживляй позвоночник
Усиливая поток энергии к голове

32.Карнапидасана (давить на уши)

Подтяни колени к ушам
Колени прижимай к полу
Катайся по позвоночнику
Так массируй спину

33.Навасана (лодка)

Сидя на ягодицах, оторви ноги от пола
Ноги вытягиваются, ладони тянутся к ступням
Так укрепляешь живот и поясницу
Огонь в животе разгорается

34.Маричиасана (подготовка к лотосу)

Выпрями ноги, подтяни одну ступню к себе
Вращай колено, оживляй ноги
Вперёд-назад, вверх-вниз
Так подготовишь себя к долгому сидению

35.Падмасана (лотос)

Положи одну ступню на бедро, пятка рядом с пупком
Вторую ступню положи сверху, выпрями позвоночник
Установи ТриБандхи, дыхание ровное, сознание в покое
Так тело достигает гармонии Трёх Драгоценностей

36.Сиддхасана (мудрец)

Подожми одну пятку к Йони, вторую пятку помести рядом
Позвоночник прямой, три Бандхи установлены
Чувства собраны вовнутрь, взгляд направь между бровями
Так достигнешь совершенства в Йоге

2.2. Бандхи и Мудры

Асаны освобождают тело от блоков,
но чтобы Прана оживилась, выполняй Мудры и Бандхи.
Мудра – это «печать», Бандха – это «замок»
Установив в теле соответственно «печати» и «замки»,
сможешь заставить Прану двигаться беспрепятственно.

Вот Бандхи и Мудры, которые следует знать:

ТриБандхи

- 1) Мула-бандха
- 2) Уддияна-бандха
- 3) Джаландхара-бандха

Мудры для тела

- 4) Маха-мудра
- 5) Маха-бандха
- 6) Маха-веддха
- 7) ВипаритаКарани
- 8) Ваджроли
- 9) ШактиЧалана-мудра

Мудры для ладоней

- 10) Прартхана-мудра
- 11) Джняна-мудра
- 12) Ваджра-мудра
- 13) Насикагра-мудра

Мудры в голове

- 14) Набхо-мудра
- 15) Кхечари-мудра
- 16) Шамбхави-мудра

ТриБандхи

- **Мула-бандха**
- **Уддияна-бандха**
- **Джаландхара-бандха**

Только они даруют успех в практике асан
Выполняя их, сможешь управлять Праной в Асанах,
без ТриБандхи Асаны бесполезны.

1) Мула-бандха «Корневой замок»

Между анусом и половым органом находится Мула-бандха
Сжимай и ослабляй его, так словно управляешь мочеиспусканием.
Так, словно насосом, можешь качать Апану, обратив
её вспять, направив вверх и не позволяя двигаться вниз.

Мула-бандха направляет Апану вверх – это Ашвини-мудра

Апана, поднимаясь вверх, достигает Агни-мандалы,
так Огонь Бхута-Агни разгорается.

Мула-бандха соединяет Апану и Прану – это Йони-мудра
Прана и Апана соединяется,
так внутренний жар ещё больше усиливается.
Почувствовав жар, Кундалини пробуждается словно змея,
ударенная палкой она, шипя и выпрямляясь, устремляется
вверх в канал Сушумна-нади.

Бинду (семя) никогда не покидает тело Йогина, даже
если он держит в объятиях женщину.
Даже если семя вошло в половой орган,
Йогин втянет его обратно с помощью Мула-бандхи.

Прана и Апана, Нада и Бинду
соединяются благодаря Мула-бандхе.
Так достигнешь успеха в Йоге.

2) Уддияна-бандха «Замок, стягивание живота»

После того как выполнил Мула-бандху, стяни живот от пупка к позвоночнику – это Уддияна-бандха.
Так установишь путь, по которому Прана, словно птица взмывает вверх.

3) Джаландхара-бандха «Замок водного потока»

Плотно прижми подбородок к груди,
а макушку устремил вверх.
Это Джаландхара-бандха

По задней поверхности шеи Прана, пройдя Уддияну, поднимается вверх, к голове.
Отпуская Джаландхара-бандху,
опускаешь Прану в живот, по передней поверхности тела.
Так выполняешь «Вращение колеса Водного потока».
Этим вращением Прана приходит в гармонию,
делая тело «сосудом, готовым для Кундалини-Йоги»

В голове есть Сомачакра вырабатывающая Нектар.
Нектар (Амрита) по каплям стекает вниз, попадая в живот,
Амрита сгорает в желудочном огне, приближая смерть.

Если установить Джаландхара-бандху, то горло запирается
и Амрита перестаёт стекать в живот,
так Прана перестаёт возбуждаться
и Сознание обретает Покой.

Выполнив ТриБандхи: Ида и Пингала закрывается,
Амрита перестаёт сгорать в животе,
Прана затухает, Сознание растворяется,
Кундалини пробуждается и направляется в Сушумна-нади.

Мудры для тела

4) Маха-мудра «Великая печать»

Прижми левую пятку к промежности, правую ногу вытяни вперёд и обхвати её ладонями. Выполни ТриБандхи. Практикуй Кумбхаку (задержку дыхания) как можно дольше. Затем медленно выдыхай. Тоже самой выполни на другую сторону. Так Кундалини пробуждается.

5) Маха-бандха «Великий Замок»

После выполнения Маха-мудры, согни переднюю ногу и положи её на бедро. Задержи надолго дыхание. Выполнив ТриБандхи, выполни Шамбхави-мудру. Поднимай Апану вверх, а Прану опускай вниз. Соединив их в животе, направь в Сушумну. Теперь медленно выдыхай. Тоже самое выполни на другую сторону. Так Кундалини входит в Сушумну, а Сознание устанавливается в Аджна-чакре.

6) Маха-веддха

В Маха-бандхе приподними себя на руках мягко ударяй себя ягодицами о землю. Так заставишь Кундалини войти в Сушумну.

Маха-мудра, Маха-бандха и Маха-веддха практикуются вместе.

Следует хранить это в тайне, практикуя каждый день через каждые 3 часа.

Так обретёшь контроль над Праной.

7) ВипаритаКарани

Лунный Нектар спускается в Солнце, стгорая там.
Так стареет тело.
Но есть способ обмануть Солнце.

Солнце пребывает в животе
Луна пребывает в голове.
Поменяй их местами.
Прими перевёрнутую позицию.
Голова вниз, ноги подними вверх.
Сначала так стой одну минуту.
День за днём увеличивай срок по одной минуте.
Через шесть месяцев достигнешь успеха.
Это – ВипаритаКарани «Обращение вспять»

Практикуя это, хорошо питайся,
иначе огонь Бхута-Агни, разгораясь, повредит тело.

8) Ваджроли «Гром и Молния»

Используй Ваджроли при сексуальном возбуждении.
Практикуя Ваджроли, не должен испытывать
к партнёру чувств и влечения.
Втягивай Бинду и Раджас через половые органы.
Втягивай семя, не позволяя ему покинуть тело.
Так сохранишься Бинду (семя)

Йогин, сохраняющий семя, продлевает жизнь.
Тот, кто растрчивает семя, находит смерть.

Ваджроли могут практиковать и мужчины и женщины.

Желая выполнять Ваджроли, знай ШиваЛата-мудру
ШиваЛата-мудра – основа Ваджроли
Только знающий Гуру может обучить этому.

9) ШактиЧалана-мудра

Вот названия одного и того же:

- ШактиЧалана
- Кундалини
- Шакти

Как ключ открывает дверь,
так Йогин достигает Мокшу с помощью Кундалини.

Кундалини спит, закрывая собой отверстие,
ведущее в обитель Брахмана.
Она дает Йогину освобождение и рабство невеждам.
Кто знает это, тот знает йогу.

Выше ануса расположена Канда,
длиной в ладонь и шириной 4 пальца.
Она округлая и словно обёрнута в белую мягкую ткань.
Кундалини, свернувшись как змея, спит выше Канды,
между Идой и Пингалой, у входа в Сушумну
Пробуди её, овладей ею силой, и направь вверх.

Сложив ноги в Сиддхасану, надавливай на Канду.
Заставь Кундалини двигаться, выполняя Бхастрику.

Вдыхай с помощью Сурья (Пингала),
выполняя Кумбхаку, управляй Кундалини

Так двигая Кундалини полтора часа утром и вечером,
поднимешь её вверх по Сушумне.

Так ежедневно пробуждай спящую Кундалини.
Нет другого пути к очищению 72000 Нади,
кроме практики пробуждения Кундалини.

Нет иного пути ведущего к Освобождению,
кроме пробуждения Кундалини

Мудры для ладоней

10)Прартхана-мудра «Печать Приветствия»

Сложи ладони вместе перед грудью.

Это Прартхана-мудра

Так соединишь Прану правой и левой части тела

11)Джняна-мудра «Печать Знания»

Соедини большой и указательный палец в кольцо,
выпрями средний, безымянный и мизинец.

Это Джняна-мудра, дарующая прояснение Сознания

12)Ваджра-мудра «Алмаз Мудрости»

Сцепи в замок пальцы обеих ладоней,
выпрями указательные пальцы

Это Ваджра-мудра, превращающая Сознание
в «Неразрушимый Алмаз Мудрости»

13)Насикагра-мудра

Раскрой ладонь, сожми указательный и средний палец.
Выпрямленными большим и безымянным пальцами

Это Насикагра-мудра.

Закрывай ноздри попеременно,

так сможешь перекрывать каналы Ида и Пингала,
выравнивая течение Праны в правой и левой части тела.

Мудры в голове

14) Набхо-мудра

Язык касается нёба – это Набхо-мудра.

Выполнив Набхо-мудру, так установишь «Вращение колеса Водяного Потока» гармонизируя Прану.

15) Кхечари-мудра

Выполни Шамбхави-мудру.

Заверни язык назад-вверх к горлу – это Кхечари-мудра.

Кхечари – это место встречи «трёх рек», место в верхней части нёба.

Нектар Сома течёт из Сома-чакры,

опускаясь в живот, Сома сгорает в огне Бхута-Агни.

Теряющий нектар Сома, приближается к смерти.

Заперев горло с помощью Кхечари,

не позволишь нектару Сома стекать вниз.

Глотая слюну, Йогин пьёт Амрита (нектар бессмертия),

но важно, чтобы слюна попадала не в живот, сгорая в Бхута-Агни

, а пробуждала Кундалини.

Так достигнешь Кайя-сиддхи (совершенство тела).

Так, наполняясь Нектаром Сома, обретёшь бессмертие.

Нектара по вкусу постепенно изменяется так:

- 1) солёный
- 2) терпкий
- 3) острый
- 4) сладкий

Нектар по плотности постепенно изменяется так:

- 1) как молоко
- 2) как растопленное масло
- 3) как мёд

16) Шамбхави-мудра «Печать Шамбху»

Прими положение сидя,
С полузакрытыми глазами,
направь взгляд между бровями,
выполни Экаграта (однонаправленность)
созерцай Джйотиш (Ясный Свет)
это Шамбхави-мудра
устанавливающая Сознание Шивы.

Так Сознание поглощается (Унмани),
достигается Шунья (Пустота)
Межбровье - место пребывания Шивы,
здесь Сознание останавливается и достигается Турийя,
состояние вне-времени и вне-пространства.

2.3. Основы правильного дыхания

Прежде всего, следует изучить и практиковать методы правильного дыхания

Вот три метода дыхания, которые следует знать:

1. «Дыхание животом»
2. «Полное дыхание»
3. «Тонкое дыхание»

1. «Дыхание животом»

Изучая дыхание, прежде всего изучи «Дыхание животом»
На вдохе живот расширяется, на выдохе живот опускается
Дыхание животом оживляет диафрагму и низ лёгких
Дыхание животом разжигает Огонь Бхута-Агни

Прими правильное положение сидя
Вдох и выдох выполняй через нос

Вдох (*Пурака*)

Мула-бандха расслабляется
Живот расширяется во все стороны
Лёгкие наполняются воздухом

Выдох (*Речака*)

Подтяни Мула-бандха
Живот опускается словно сдувается воздушный шар
Воздух из лёгких выходит

Задержка (*Кумбхака*)

Постепенно дыхание начинает задерживаться
Сделай несколько циклов дыхания, 1 счёт – 1 удар сердца
Считай: 4+4; 8+8; 12+12
Теперь выполняй задержку: 4+4+4; 8+8+8; 12+12+12
Постепенно придёшь к задержке после выдоха

2. «Полное дыхание»

После того, как освоишь «Дыхание животом»,
Приступай к «Полному дыханию»

Вдох (Пурака)

1-я фаза

Мула-бандха расслабляется
Живот расширяется во все стороны
Внимание внизу живота

2-я фаза

Мула-бандха подтягивается
Живот опускается, но расширяется грудь и ключицы
Внимание устремляется вверх по спине
Включается Уддияна-бандха и Прана устремляется вверх
Включается Джаландхара-бандха и Прана идёт к макушке

Задержка после вдоха

3-я фаза

Задержи вдох в макушке и выполни Шамбхави-мудру

Выдох (Речака)

4-я фаза

Мула-бандха отпускается
Грудь опустошается, начинается выдох
Внимание опускается вниз по груди в живот
Живот расширяется

5-я фаза

Мула-бандха подтягивается
Живот опускается
Воздух полностью выходит из тела

Задержка после выдоха (Бахир-Кумбхака)

6-я фаза

Внимание внизу живота
Прана останавливается, Сознание пребывает в покое

3. «Тонкое дыхание»

Сначала практикуй «Дыхание Животом»
Не раньше чем через месяц начинай «Полное Дыхание»
Изо дня в день выполняй два типа дыхания

Сначала выполни несколько «Дыханий Животом»
«Дыхание Животом» разжигает Огонь Бхута-Агни
Низ живота нагревается и в нём бурлит Прана

Теперь начинай выполнять «Полное Дыхание»
«Полное Дыхание» поднимает Прану вверх
Так совершишь «Вращение Водяного Колеса»

Соверши несколько «Вращений Водяного Колеса»
За счёт этого Бинду поднимается вверх
Опускаясь, накапливается в животе, превращаясь в Оджас

Теперь собери Прану и Сознание внизу живота
Пребывая в покое, стань словно потухший пепел
Так начинается «Тонкое Дыхание»

Тело раскрыто и словно дышит через кожу
Нет вдоха, нет выдоха, дыхание затаилось
Так дыхание становится тонким

Соберись внизу живота и отпусти себя
Мысли уходят, тело в покое, Прана свободно циркулирует
В таком состоянии пребывай сколь угодно долго

Глава 3. Строение человека

Для того чтобы практиковать Йогу
Важно знать строение тела человека
Тщательно изучи это, только так поймёшь суть метода

Человек состоит из 3-х тел:

- 1. Стхула-шарира (Грубое тело)**
- 2. Сукшма-шарира (Тонкое тело)**
- 3. Каруна-шарира (Причинное тело)**

1. Стхула-шарира (Грубое тело)

Стхула-шарира (Грубое тело) – это физическое тело.
Стхула-шарира состоит из 7-ми Дхату.
Вот **7-ь Дхату** из которых состоит тело Стхула-шарира:

- 1. Раса** (плазма) питает все ткани, органы и системы.
- 2. Ракта** (кровь) несёт питательные вещества
- 3. Мамса** (мышцы) выполняет двигательные функции тела
- 4. Меда** (жир) осуществляет смазку тканей.
- 5. Астхи** (кости) дает опору структуре тела
- 6. Маджа** (костный мозг и нервы) управляет телом
- 7. Шукра** (семя) отвечает за воспроизведение

Если не ухаживать за телом
то будешь болеть, приближаясь к смерти

Тот, чьё тело пребывает в гармонии
Живёт во здравии, избегая болезней

2. Сукшма-шарира (Тонкое тело)

Сукшма-шарира (Тонкое тело) не умирает после смерти и вновь перерождается.
Состоит из 18 Таттв:

Антахкарана:

- 1) Буддхи (Истинная сущность)
- 2) Ахамкара (Ложное эго)
- 3) Манас (Ум)

10 Индрий:

5 способностей:

- 1) Размножение
- 2) Пищеварение
- 3) Испражнение
- 4) Движение
- 5) Речь

5 органов восприятия:

- 1) глаза
- 2) уши
- 3) нос
- 4) язык
- 5) кожа

5 Танматр

- 1) цвет
- 2) звук
- 3) запах
- 4) вкус
- 5) осязание

3. Каруна-шарира (Причинное тело)

Каруна-шарира (Причинное тело) дарует новое перевоплощение человеку, а трансформируясь, достигает Духовной Реализации

Глава 4. Успех на стадии Арамбха-авастха

Вот признаки успеха в садхане Хатха-Йоги:

- Соблюдение распорядка и дисциплины
- Ежедневная практика асан
- Тело становится сильным
- Болезни отступают
- Аппетит хороший, питание сбалансировано
- Здоровый сон
- Семя под контролем
- Взор ясный
- Речь убедительна
- Сознание спокойно
- Эмоции уравновешены
- Ум острый рассудительный
- Материальное благополучие
- Успех в социальных делах
- Добродушное окружение
- Склонность к философии

Теперь, достигнув успеха на стадии Арамбха-Авастха, ученик должен решить готов ли он дальше продвигаться по Пути Йоги, ведущему к Освобождению, или же он желает наслаждаться успехом в этом иллюзорном мире Социума, что даёт ему огромное наслаждение (Бхога), но ведёт его к гибели.

Не упусти свой шанс и двигайся дальше,
не останавливаясь на пути Йоги
пока не достигнешь Освобождения (Мокша)

Стадия 2. Гхата-Авастха «Наполнение»

Стадия соединения и наполнения «Трёх Драгоценностей»

Глава 1. Пранаяма

1.5. Асаны для Пранаямы

1.6. Практика Пранаямы

1. Кумбхака

2. Уджайи

3. НадиШодхана

4. Ситкари

5. Ситали

6. Бхастрика

7. Бхрамари

8. Мурчха

1.7. Успех в Пранаяме

1.8. Предостережения в Пранаяме

Глава 2. Энергетическое тело человека

2.1. Микрокосм

2.2. Священная гора Кайлас, Солнце и Луна

2.3. Йони-мудра и священный напиток Кула

2.4. Духовный огонь и Животный огонь

2.5. Бинду и Оджас

2.6. Сохранение семени: «Путь Огня и Воды»

2.7. ДживАтма

2.8. Энергетические каналы-нади

2.9. Прана (энергия)

2.10. Взаимодействие энергий-пран

2.11. Чакры

2.12. Кундалини

Глава 3. Успех на стадии Гхата-авастха

Гхата-Авастха «Наполнение»

Человек живёт, пока в теле есть Прана (энергия).
Когда Прана покидает тело, жизнь прекращается.
Поэтому важно сохранять Прану.

Чтобы практиковать Пранаяму
прежде очисти энергетические каналы (Нади).

Загрязнённые каналы препятствуют свободной циркуляции
Праны в теле.

Выполняй очистительные процедуры ШадКарма
Так очистишь энергетические каналы (Нади)
Это Криья-Йога, ведущая к Хатха-Йоге
Асаны и Пранаяма ведут к успеху в Хатха-Йоге.

Когда все энергетические каналы (Нади) очищаются,
Прана свободно циркулирует в теле,
так Йогин сохраняет жизнь.

Вот признаки успеха в очищении каналов (Нади):

- тело становится гибким и стройным
- тело становится лёгким и ярким
- улучшается пищеварительный огонь

Очистив каналы (Нади), приступай к практике Пранаямы
Это уровень Гхата-авастха

За счёт Пранаямы пробуждай, выравнивай и наполняй тело
Когда Тело наполнено Энергией, успокаивай Сознание

Тело устойчивое, Энергия полная, Сознание в покое:
вот то что ведёт к успеху на стадии Гхата-Авастха
Достигнув это, станешь способен выполнять Раджа-Йогу

Глава 1. Пранаямы

1.1. Асаны для внутренней работы

Вот асаны для внутренней работы:

- **Вирасана**
- **Сиддхасана**
- **Падмасана**

В каждой из 3-х этих асан находишься не менее часа
День за днём постепенно увеличивай время сидения
Не спеши увеличивать время, иначе повредишь колени

В Асанах сидя пережимаются колени и блокируются ноги
Это способствует остановке движения Праны в ногах
Так Апана перестают стекать вниз,
семя поднимаясь вверх, превращается в Оджас
Но будь осторожен, иначе повредишь здоровью.

Сначала научись сидеть в Вирасане
В Вирасане смотри на свечу, и собирай себя в животе
Научись так долго сидеть неподвижно

Теперь приступай к практике Сиддхасаны
Сиддхасана – лучшая для работы с Сознанием
В этой асане пребывай сколь угодно долго

Падмасана – лучшая для Пранаямы
Постепенно учись пребывать в ней долго
Так станешь совершенным Йогином

Только устоявшись в этих 3-х асанах
И научившись пребывать в них не менее часа
Можешь считать, что готов к стадии Гхата-Авастха

1.2. Практика Пранаямы

Пранаяма – «работа с Праной»

Если Прана не проходит через каналы (Нади),
то не достичь успеха в познании Истины.

Сначала очищай каналы-Нади, потом практикуй Пранаяму.

Если Нади очищены, Прана легко берётся под контроль.

Взяв под контроль Прану, сможешь пробудить Кундалини.

Пробудив Кундалини, введи её в канал Сушумна-нади.

Когда Кундалини входит в Сушумну,

Сознание останавливается - это Унмани (ум-без-мыслей)

Прими правильное положение тела

Удерживая тело прямым, со сложенными ладонями

следует выполнить приветствие, и установить защиту.

Успокоив Сознание, выровняв дыхание и сердцебиение,

практикуй Пранаяму, согласно правилам.

Практика Пранаямы – это:

Пурака - вдох

Речака - выдох

Кумбхака – остановка:

Бахья-кумбхака - после выдоха

Антара-кумбхака - после вдоха

Правильно выполняй выдох

Правильно выполняй вдох

Правильно выполняй задержку

Только так человек может достичь Сиддхи.

Пранаяма - выравнивание и сочетание Праны и Апаны

Направляя Прану вниз и Апану вверх, победишь смерть.

Пока движется Прана, движется и Сознание

Йогин должен управлять Праной и достичь неподвижности

Пока Прана остается в теле, в теле есть жизнь.

Если Прана уходит, жизнь покидает тело

Йогин должен научиться удерживать Прану в теле,
чтобы продлить жизнь.

Йогин должен научиться держать Прану неподвижной,
чтобы остановить Сознание.

Вот Пранаяма, которыми стоит овладеть:

17. **Кумбхака**
18. **Уджайи**
19. **НадиШодхана**
20. **Ситкари**
21. **Сигали**
22. **Бхастрика**
23. **Бхрамари**
24. **Мурчха**

Практикуй Пранаяму 4 раза в день по 20 раз:
утром, в полдень, вечером в полночь.

1. Кумбхака (“задержка дыхания”)

В практике Пранаямы, Кумбхака – главная Пранаяма.
Кумбхака бывает двух видов:

- **Сахита** «связанная» (с вдохом и выдохом)
- **Кевала** «чистая» (вдох и выдох незаметны)

Пока не умеешь **Кевала**, выполняй **Сахита-кумбхаку**

Сахита-кумбхака – это намеренная задержка дыхания
после вдоха и выдоха. Она требует усилий

Кевала-кумбхака – это естественная остановка дыхания
без вдоха и выдоха. При этом не требуются усилия.

При остановке Праны, Сознания останавливается.

Так Йогин достигает успех в Раджа-Йоге.

Кевала-кумбхака приводит к Раджа-Йоге.

Так пробуждается Кундалини, направляясь в Сушумну.

2. Уджайи («Интенсивное дыхание»)

Интенсивно вдыхай, контролируя Ида и Пингала.
Горловой щелью регулируй интенсивность дыхания
Прана с шумом идет от горла к сердцу.
Выполни задержку.
Сделай выдох

Прану опускай вниз, Апану поднимай вверх.
Соедини их в теле, так разожжешь Огонь Бхута-Агни

Уджайи очищает Нади, устраняет беспорядки Дхату.

3. НадиШодхана (очищение каналов Нади)

Прими устойчивое положение тела сидя
Успокой Сознание и сосредоточь взгляд между бровями

Вдыхай через левую ноздрю
Задержи дыхание
Выдыхай через правую ноздрю
Теперь повтори в другую сторону

Взгляд направляй в основание носа, созерцая там Луну
Текущий нектар из Луны (Сома-чакры) распространяй
по всем каналам-нади.

Так каналы-нади очищаются

Вдох-Задержка-Выдох имеют свой счёт
один счёт – один удар сердца
вдох-12, задержка-48, выдох-24 (так считай дыхание)

Вот три ступени освоения НадиШодхана:

- Низшая: 12-48-24
- Средняя: 16-64-32.
- Высшая: 20-80-40

4. Ситкари (Дыхание со звуком «С-с-с-с-с»)

Подними язык к нёбу.
Вдохни через рот с закрытыми зубами.
При этом издается шипящий звук «С-с-с-с-с».
Выдох через нос.

5. Ситали («дыхание со звуком :С-и-и-и-т»)

Сделай вдох через язык трубочкой
Выполни задержку (кумбхаку).
Медленно выдохни через нос.

* * *

Ситали и Ситкари избавляют от жара, охлаждая прану.

Йогин должен пить прохладные струи праны ртом в форме вороньего клюва, так управляя Праной и Апаной.
Язык по кончику язычка, заставляет течь нектар.

Прана, избежав вреда Солнца, сама поднимается в полость на конце носа, после того как Йогин поместил нектар в эту полость.

Собрав нектар Луны, льющейся сверху из области горла, он должен провести ее к полости носа и затем повсюду.

Приступал к высвобождению нектара, сначала следует освоить Пратьяхару и Дхарану 5-ти чувств.

Спустя 2-3 года Йогин, чье тело наполнено нектаром, поднимает свое семя (Бинду) вверх и обретает Сиддхи.

6. Бхастрика «кузнечные меха»

Сев в Падмасану, закрой рот и дыши через нос,

С шипящим звуком, сделай вдох в Сердце,
Наполнись Праной через горло от сердца до головы.

Вдыхай и выдыхай, подобно кузнечным мехам.

Быстро вдохни и выдохни 20 раз, а потом выполни
задержку. Пусть Прана в теле постоянно движется.

Когда живот станет полным вдохнутого воздуха,
закрой ноздри пальцами (Насикагра-мудра)

Сделав кхумбаку, выдохни через Иду.

Бхастрика легко и быстро поднимает Кундалини,

7. Бхрамари («жужжание пчелы»)

Вдыхай со звуком, подобным жужжанию трутня.
Выдыхай со звуком жужжайщей пчелы
Так сознание Йогина обретает блаженство.

Будешь слышать различные внутренние звуки:

- ? звук пчелы
- ? звуки флейты
- ? раскаты грома

Ежедневно практикуя, эти звуки будут познаны,
как проявления звука Анахаты.

В этом звуке есть резонанс.

В этом резонансе есть Свет

В этом Свете растворяется Сознание.

Когда Сознание растворено, достигается Унмани

8. Мурчха «замирание»

Выполни вдох.

В конце вдоха зафиксируй Джаландхара-бандху.

Направь сознание между бровями.

Там соединяются Манас и Атман

Так прана замирает.

Медленно выдохни.

Это приводит к МаноМурчха «замирание Сознания»

1.3. Успех в Пранаяме

Вот 8-мь признаков проявления Праны в теле:

- | | |
|----------------|-------------|
| 1) испарина | 5) дрожь |
| 2) покалывание | 6) онемение |
| 3) жар | 7) легкость |
| 4) холод | 8) тяжесть |

Вот признаки успеха в Пранаяме

- На низшей ступени – испарина
- На средней ступени – дрожь в позвоночнике
- На высшей ступени – тело утрачивает вес

Когда каналы-нади очищена, Прана движется свободно
Все внешние признаки Праны в теле исчезают

Благодаря совершенству в практике Пранаямы:

- уменьшается потребность во сне
 - уменьшается потребность в пище
 - устраняются болезни
 - уменьшается выделение пота, урины и экскрементов
 - пропадает плохой запах изо рта и от тела
 - Пранаямой достигают Кхечари-сиддхи
 - Пранаяма пробуждает Шакти
 - Пранаяма порождает состояние Унмани (безмыслие),
 - Сознание обретает покой и наполняется блаженством.
- Счастлив тот, кто упражняется в Пранаяме.

1.4. Предостережения в Пранаяме

В результате дальнейшей практики появляется могучая сила и Йогин становится непобедимым. Тигры, львы, буйволы и даже слоны, могут быть повержены всего лишь шлепком ладони Йогина. Но не используйте эту силу напрасно.

Йогин становится прекрасен как КамаДэв - бог любви. Женщины, привлекаемые притягательностью его личности, будут желать вступить с ним в отношения. Но это очень опасно для Йогина, если он будет общаться с ними и терять своё семя (Бинду), он обессилит, и это приведёт к его гибели, он потеряет здоровье из-за потери семени. Поэтому он должен избегать компании женщин и продолжать практику Йоги с большим усердием.

Пагубные "демонические" силы будут колебать и ослаблять его волю и целеустремлённость, но Йогин должен продолжать практику не поддаваясь им.

Как постепенно укрощаются львы, слоны и тигры, так же постепенно следует овладевать Пранаямой. Иначе она убьёт практикующего.

Глава 2. Энергетическое тело человека

- 2.1. Микрокосм
- 2.2. Священная гора Кайлас, Солнце и Луна
- 2.3. Йони-мудра и священный напиток Кула
- 2.4. Духовный огонь и Животный огонь
- 2.5. Бинду и Оджас
- 2.6. Сохранение семени: «Путь Огня и Воды»
- 2.7. ДживАтма
- 2.8. Энергетические каналы-нади
- 2.9. Прана (энергия)
- 2.10. Взаимодействие энергий-пран
- 2.11. Чакры
- 2.12. Кундалини

2.1. Микрокосм

Тело называется Брахманда (Яйцо Брахмы). Оно словно маленькая вселенная, содержит в себе горы, моря и реки. В этом теле есть Небо и Земля; Солнце и Луна. Пять элементов (ПанчаБхута) так же содержатся в нём. Обычно люди не знают этого, Познавший это, способен постигнуть Истину.

2.2. Священная гора Кайлас, Солнце и Луна

Самая высокая гора мира – Кайлас. Вершина этой горы – Меру. Это место обитания Шивы. Гора Кайлас – это позвоночник. Меру – макушка. Чуть ниже макушки находится Луна (Сома-чакра), из неё вытекает Нектар Бессмертия (Амрита), стекая вниз живота. Этот нектар есть Чистое Блаженство. В животе находится Солнце, которое своим жаром уничтожает Амриту. Это ведёт к старости и смерти. Пусть Йогин пьёт Амриту ежедневно, не позволяя ей стекать вниз, так он победит Смерть и обретёт Бессмертие.

2.3. Йони-мудра и священный напиток Кула

На вдохе сосредоточься на Муладхара-чакре
Сжимай Мула-бандха, так ты найдёшь Йони-мудру
Здесь есть тонкое пламя, природа его - Чистое Сознание
Поднимай это пламя вверх по каналу Сушумна
Задерживай это пламя в каждой из чакр
Так наполнишь каждую чакру священным напитком Кула
Желая освобождения, практикуй Йони-мудру ежедневно

2.4. Бхута-Агни и Джатхара-Агни: Духовный огонь и Животный огонь

Область огня расположена в середине тела,
здесь находятся два огня:

- Джатхара-Агни
- Бхута-Агни

Джатхара-Агни – «огонь пищеварения»,
поддерживает жизнь, даёт силу и питание телу,
наполняет энергией,
уничтожает болезни и дарит здоровье.
Этому огню приносится в жертву пища.

Бхута-Агни – «духовный огонь».
Его сможешь зажечь, если усмиришь Джатхара-Агни

2.5. Семя (Бинду) и Воспроизводящая энергия (Оджас)

Йогин должен знать о Бинду (семя).
Сохранение семени (Бинду) – основа успеха в Йоге.

Есть две разновидности семени-бинду:

- Шукра (бледно-белое мужское семя)
- Раджас (красная менструальная женская жидкость)

Шукра связана с Луной. Это – Шива.
Раджас связана с Солнцем. Это – Шакти.
Через их смешивание Йогин достигнет успеха в Йоге.
Так тело Йогина становится неразрушимым.

Знающий Йогин не растрчивает семя,
он его сохраняет и трансформирует, тем самым накапливая Оджас.

Оджас (воспроизводящая энергия) – основа
духовного подвижничества. Испускание семени, уничтожает Оджас.

Только полное воздержание может привести к успеху.

2.6. Сохранение семени: «Путь Огня и Воды»

Сознание – это «Огонь», семя – это «Вода»
Прекрати утечку «Воды» через нижние ворота.
Научись опускать «Огонь» вниз

Поднимай «Воду» вверх, помести «Огонь» под «Воду»
Так «Вода» начинает нагреваться, образуя «Пар»

«Пар» поднимаясь вверх, питает Духовность

В этом сокрыта тайна «Внутренней Алхимии»
Так достигнешь Духовной Реализации.

2.7. ДживАтма

В середине тела обитает Джива (душа),
направляемая Кармой (хорошими и плохими деяниями).
Как паук носится туда-сюда в пределах своей паутины,
так и Джива перемещается в теле, направляемая Праной.
Прана устремляется вверх, а Апана устремляется
вниз. Джива под воздействием их не может найти себе места,
поэтому всегда в беспокойстве.
Лишь соединив Прану и Апану,
человек сможет успокоить Дживу и стать её хозяином.

Джива связана с Кармой - причиной всех событий,
происходящих с человеком.
Джива всегда находится под влиянием Кармы,
этой и прошлых жизней.
Лишь успокоив Дживу, Йогин может управлять Кармой.
Поэтому говорят: «Йогин – хозяин своей судьбы»

Дживу сопровождают Васаны (впечатления).
Реальность Этого (материального) Мира – иллюзорна.
Эта иллюзия существует, пока отрицается Духовное.
Кто не видит Духовный Мир, тот видит только
разрозненность множества вещей, порожденных Майей.

Из-за Васан (желаний) проистекают все заблуждения,
но познание иллюзорности Этого мира
разрушает желания и ведёт к Освобождению (Мокша).

Удовольствия и огорчения, порождаются Дживой
в соответствии с результатами действия Кармы.

Из-за плохой Кармы человек забывает Духовное
ради Материального и блуждает в иллюзии Майя

Не привязываясь к результатам своих дел, можно
избавиться от Кармы и достичь Освобождения (Мокша)

2.8. Энергетические каналы-нади

Как лист дерева пронизан мельчайшими волокнами, так и тело человека пронизано каналами-нади.

В теле 72000 Нади, из них 14 каналов-нади главные. От этих каналов-нади простираются младшие нади, от них, в свою очередь, простираются более мелкие.

Различают три типа **каналов в теле человека**:

- *Дхамини* - несут в себе кровь, жидкость и воздух
- *Нади* - несут в себе энергию (**прану**)
- *Сира* - передают информацию

Нади наиболее важные из них.

Нади присоединены к «9-ти отверстиям тела»

Вот «9-ь отверстий тела »:

1. Правый глаз
2. Левый глаз
3. Правая ноздря
4. Левая ноздря
5. Правое ухо
6. Левое ухо
7. Рот
8. Анус
9. Половой орган

Ещё одно отверстие – это **БрахмаРандхра** в макушке, с которой связан канал Сушумна

Вот 14 главных каналов-нади:

- | | |
|----------------|----------------|
| 1. Сушумна | 8. Аламбуша |
| 2. Ида | 9. Кухух |
| 3. Пингала | 10. Сарасвати |
| 4. Гандхари | 11. Варуни |
| 5. Хастиджихва | 12. Вишводхари |
| 6. Пуша | 13. Шанкхини |
| 7. Яшасвини | 14. Паясвини |

1. Сушумна самый важный из всех каналов-нади.
Соединяет чакры Муладхару и Сахасрару.
внутри Сушумны - Читрини, а в ней БрахмаРандхра
Тот, кто способен ввести Прану в Сушумну достигнет
Освобождения и Духовной Реализации

2. Ида находится слева от Сушумны, идёт к левой ноздре.
Ида хранит в себе Луну.
Когда Ида открыта, следует отдыхать или заниматься
спокойными делами

3. Пингала находится справа от Сушумны, идёт к правой ноздре.
Пингала хранит в себе Солнце.
Когда Пингала открыта, следует действовать и проявлять
активность.

Ида и Пингала действуют поочерёдно.
Тот канал открыт, которая ноздря открыта в этот момент.
Если Ида и Пингала выровнены, Сушумна открывается.
Так Йогин вводит Прану в Сушумну.
В этом сокрыто учение Шива-Свародайя.

Сушумна, Ида и Пингала – главные каналы для Йогина.
Тот, кто купается в трёх реках Сушумна, Ида и Пингала,
способен достигнуть бессмертия.

- 4. Гандхари** идёт от большого пальца левой ноги к левому глазу, позади Иды.
- 5. Хастиджихва** идёт от большого пальца правой ноги к правому глазу, позади Пингалы.
- 6. Пуша** соединяет большой палец левой ноги и правое ухо.
- 7. Яшасвини** соединяет большой палец правой ноги и левое ухо.
- 8. Аламбуша** идёт ото рта к анусу
- 9. Кухух** идёт от полового органа спереди от Сушумны. По нему Оджас, поднимается от Свадхистаны к Соме-чакре
- 10. Сарасвати** идёт к языку, находится позади Сушумны, от него зависит речь человека.
- 11. Варуни** протекает по всему телу и выводит мочу.
- 12. Вишводхари** находится в области живота, способствует пищеварению.
- 13. Шанкхини** соединяет горло и половые органы.
- 14. Паясвини** находится в центре тела.

Знание Сушумны, Иды и Пингалы обязательно в Йоге.
Знание других каналов приходит во время практики.

2.9. Прана (энергия)

Вот 10 видов Праны перемещающихся в Нади:

- | | |
|-----------|-----------------|
| 1. Прана | 6. Нага |
| 2. Апана | 7. Курма |
| 3. Самана | 8. Крикара |
| 4. Удана | 9. Дэвадатта |
| 5. Вьяна | 10. Дхананджайя |

Из них первые пять – главные.
Прана и Апана – высшие.

Прана находится в груди. Двигается между пупком и горлом.
На вдохе поднимается вверх, на выдохе опускается вниз.
От неё зависит здоровье и долголетие.

Апана находится в области ануса.
Двигается между пупком и анусом, проходит по ногам
и половым органам. Отвечает за воспроизведение
и выведение кала и мочи.

Самана находится в животе. Отвечает за переваривание
и усвоение пищи, питание тела. Связывает Прану и Апану.

Удана находится в горле. Поднимает жизненные соки
к голове. Способствует умственной деятельности.

Вьяна движется во всём теле, создавая защитный кокон.

Вот функции других видов праны:

Нага отвечает за отрыжку и рвоту

Курма отвечает за моргание и движение век

Крикара отвечает за чихание и кашель

Дэвадатта отвечает за зевание

Дхананджайя после смерти отвечает за разложение

2.10. Взаимодействие энергий-пран

Человек принимает пищу и она поступает в живот.

В животе Самана разделяет пищу, порождая соки (раса)

Пища делится на три части:

Первая (грубая) часть идёт на строение тела.

Вторая (тонкая) часть идёт на воспроизведение или используется для Духовного Просветления.

Третья (ненужная) часть выводится с мочой и калом.

Апана разжигает Огонь в животе

Грубая часть пищи разжигает Огонь Джатхара-Агни

Тонкая часть пищи разжигает Духовный Огонь Бхута-Агни

Если тонкая часть пищи идёт на воспроизведение семени, то её не остаётся на пробуждение Духовности.

Далее праны разносят соки (раса) по всему телу, в соответствии со своими функциями.

Важно знать функции и взаимодействие пран, чтобы уметь управлять процессами в организме, а также разделять функции питания тела, создание воспроизводящей силы и развития Духовности.

Обычный человек питается лишь, чтобы поддерживать тело здоровым и вырабатывать воспроизводящее семя. Для этого он должен поддерживать Джатхара-Агни.

Йогин же живёт для того чтобы совершенствоваться Духовно, поэтому он сохраняет семя-бинду, умирят Джатхара-Агни ради разжигания Бхута-Агни.

2.11. Чакры

Вот чакры в теле Йогина:

1. Муладхара «Корень» (промежность)
2. Свадхистана «Жизненность» (пах)
3. Манипура «Драгоценность» (живот)
4. Анахата «Бездарный» (сердце)
5. Вишуддха «Чистый» (горло)
6. Аджна «Приказ» (межбровье)
7. Сахасрара «Тысяча лепестков» (макушка)

1. Муладхара «Корень»

Между анусом и половым органом находится

Муладхара, размером в четыре пальца.

Состоит из 4-х лепестков.

Стихия: «Земля».

Форма: квадрат.

Цвет: чёрный.

Концентрация на Муладхара дарует здоровье тела.

В основании Муладхары есть прекрасное Йони
в форме треугольника, сокровенное, хранящее тайны.

В Йони спит Кундалини, свернувшись как змея в три
с половиной оборота, закрывающая ртом вход в Сушумну.

Она связана с творением мира.

Она – богиня мироздания.

2. Свадхистана «Жизненность»

Ниже пупка и выше мужского органа находится

Канда-Йони по форме подобная яйцу птицы.

Там начало 72 тысяч нади. Свадхистана состоит из 6-ти лепестков.

Стихия: «Вода»

Форма: чаша

Цвет: синий.

Концентрация на Свадхистана дарует силу эмоций.

3. Манипура «Драгоценность»

В области пупка находится Манипура.

Состоит из 10-ти лепестков.

Стихия: «Огонь»

Форма: треугольник

Цвет: жёлтый.

Концентрация на Манипура дарует власть и богатства.

4. Анахата «Безударный»

Связанная душа странствует так долго,

пока не найдет успокоение в Анахата-чакре.

Здесь находится свобода от плодов достоинства и недостатка.

Анахата состоит из 12-ти лепестков.

Стихия: «Воздух»

Форма: шестиугольная звезда

Цвет: голубой

Концентрация на Анахата дарует успокоение.

5. Вишуддха «Чистый»

Вишуддха находится в горле и состоит из 16-ти лепестков

Стихия: «Эфир»

Форма: круг

Цвет: прозрачный

Концентрация на Вишуддха дарует знания и красноречие

6. Аджна «Приказ»

Аджна находится между бровей и состоит из 2-х лепестков

Концентрация на Аджна дарует силу влияния

Цвет: фиолетовый

7. Сахасрара «Тысяча лепестков»

Сахасрара находится в макушке головы на вершине Сушумны.

Это 1000 лепестковый лотос

В Сахасраре находится Луна из которой течёт Нектар

Бессмертия (Амрита)

Постигая это, обретёшь Бессмертие

2.12. Кундалини

Кундалини «Виток верёвки» – основа Йоги
Она наделена силами движения и чувства
Она тонка и имеет вид пламени.
Иногда она поднимается, а иногда опускается.
Такова Изначальная Сила, покоящаяся в Йони
и называемая Сваямбху-линга, «саморождённая».

Когда Прана входит в Сушумна-нади,
мысль останавливается, теряя опору (Нираламбха)
Сознание приходит в состояние Унмани
Унмани – «отсутствие мыслей»
Читта Вритти Ниродха (отсутствие колебаний ума)
Так можешь победить смерть
Так достигается Мошка (Освобождение).

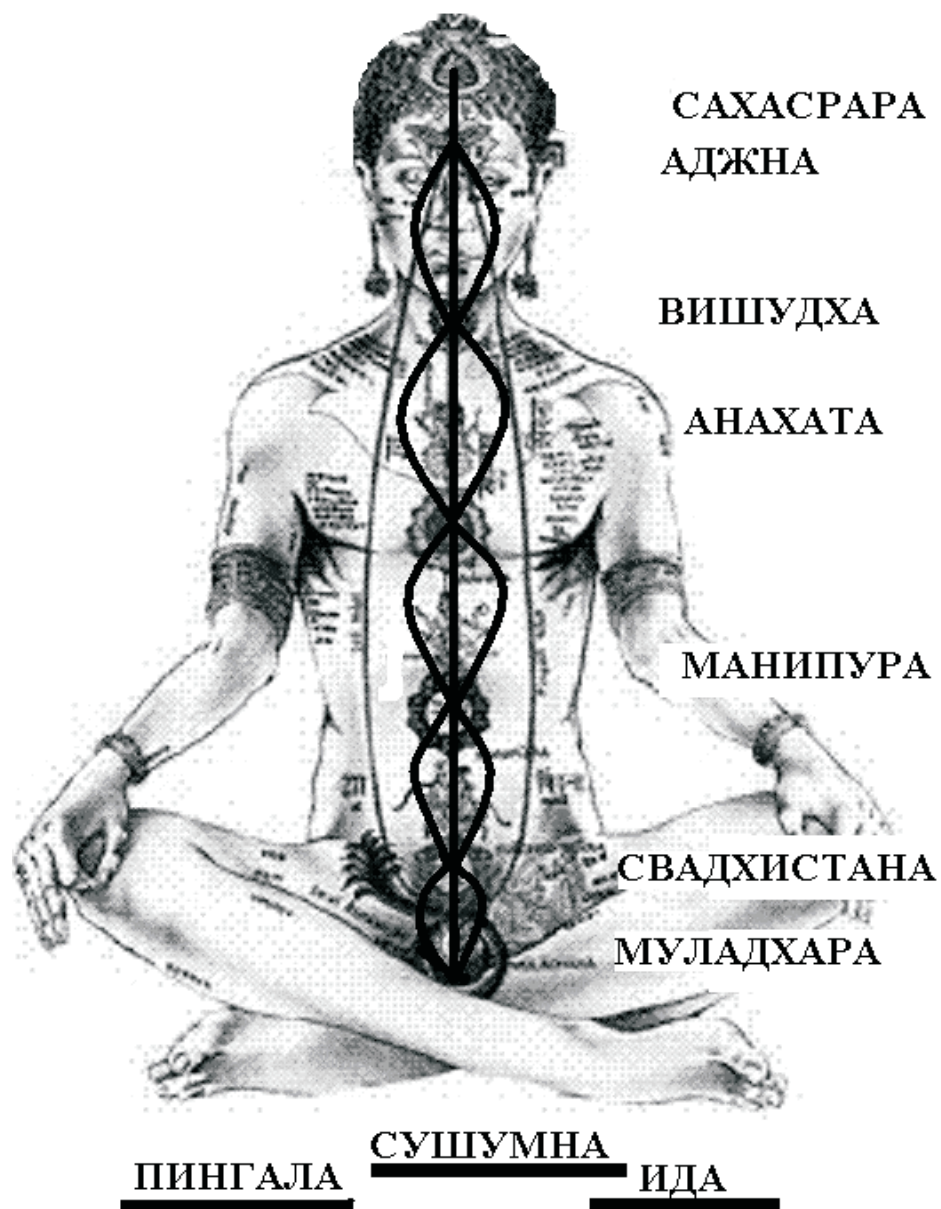
Кундалини имеет форму свернутых колец.
Она остается постоянно там, закрывая устами
"дверь Брахмы" (нижний конец Сушумны).

Сознание, пробужденное через союз Огня и Праны,
вытягивает Кундалини вверх по Сушумне,
как игла вытягивает нить.

Пробуждённая Огнём, Кундалини поднимается вверх
по Сушумне как змея, светясь как нить лотоса.

Приняв позу Лотоса, надавив подбородком на грудь,
наполнив лёгкие и глядя на Кундалини,
Йогин должен поднимать Апану вверх снова и снова,
Так он достигнет бесподобного знания Праны через
пробуждение Шакти.

КундалиниШакти – это Путь к Освобождению
для Йогина, и рабская зависимость для непосвященного.



Глава 3. Успех на стадии Гхата-авастха

- Достижение условий независимости
- Обретение жилища для садханы в уединении
- Непривязанность к мирским делам
- Склонность к замкнутости и одиночеству
- Проявление Сиддх
- Выполнение пранаямы 4-е раза в день
- Очищение каналов-нади
- Воздержание от секса
- Уменьшение потребности в пище
- Уменьшение времени сна
- Обретение силы и могущества

Когда Йогин достигает состояния Гхаты,
нет ничего, чего бы он не мог совершить.

Гхата - это состояние, в котором соединяются:
Прана и Апана, Нада и Бинду, ДживАтма и ПарамАтма

Йогин способен задерживать дыхание в течение 3-х часов
Его можно на это время похоронить, и он останется
невредимым

Пранаямой обретается Пратьяхара
Так можешь созерцать и изучать любые объекты,
но при этом сознание остаётся чистым и невозмутимым.

При достижении этих условий
переходи к стадии Паричайя-авастха

Стадия 3. Паричайя-Авастха «Постижение»

«Соединив Три Драгоценности, Познать Изначальный Дух»

Глава 1. Мантра-Йога (подготовка к Раджа-Йоге)

1.4. Пуджа «Ом Намах Шивайя»

1.5. Аджапа-мантра «Со-Хам»

1.6. Пранава «АУМ»

Глава 2. Раджа-йога

Сознание и Прана

2.1. Пратьяхара (контроль чувств)

Вибы Пратьяхары

Успех в практике Пратьяхары

2.2. Дхарана «Сосредоточение»

Виды Дхараны

Дхарана ПанчаБхута «5 элементов»

Успех в практике Дхараны

2.3. Дхьяна «Созерцание»

Стхула-Дхьяна (Грубое Созерцание)

Джйотир-Дхьяна (Созерцание Ясного Света)

Сукшма-Дхьяна (Тонкое Созерцание)

2.4. Самадхи «Соединение»

Виды Самадхи

Успех в Самадхи

Глава 3. Лайя-Йога

Лайя-самадхи

Нада-Анусандхана

Глава 4. Успех на стадии Паричайя-авастха

Паричайя-Авастха «Постижение»

Когда Прана покидает Солнце и Луну (Иду и Пингалу), оставаясь неподвижной и непоколебимой в Сушумне, Йогин входит в состояние Паричайя.

Так начинается Раджа-Йога, дарующая Освобождение

Когда Кундалини в Сушумне проходит через Чакры, достигается Паричайя, так Йогин способен избавиться от Кармы.

Пусть он разрушает все Кармы с помощью АУМ, так он избавится от необходимости перерождений

Пусть Йогин практикует Дхарану, так он обретёт способность управлять 5-ю элементами. Они теперь не могут повредить ему,

Йогин должен выполнить 8-ь Кумбхак в каждой из чакр. Пусть Йогин практикует 2 часа такой Дхараны:

- в Муладхаре
- в Свадхистхане
- в Манипуре
- в Анахате
- в Вишуддхе
- в Аджне

Йогин, практикующий эту Дхарану, не умрёт в течение сотен циклов существования.

Благодаря Дхаране Йогин постигает Дхьяну

Дхьяна приводит к Самадхи

В Самадхи Йогин достигает Освобождения (Мокша)

Глава 1. Мантра-Йога (подготовка к Раджа-Йоге)

Нет Пуджи выше, чем «Ом Намах Шивайя»

Нет Джапы выше, чем «Со-Хам»

Нет Мантры, выше чем «АУМ»

1.1. Пуджа «Ом Намах Шивайя»

Подготовить себя к Раджа-Йоге, выполняй Пуджу Шиве
Изо дня в день произноси мантру «Ом Намах Шивайя»
Выполняй это по 108 раз утром и вечером
Так очистишься и получишь благословение Шивы

1.2. Аджапа-мантра «Со-Хам»

Вдох производит звук “Со”, Выдох – звук “Хам”.
Эти два звука образуют “Со-Хам” (“Я есть ТО”)
Каждое живое существо неосознанно повторяет
определённое число Аджапа-мантра, не считает их.
За сутки выполняется 21600 дыханий (15 раз в минуту).
Йогин повторяет их сознательно и считает.

Аджапа-мантра повторяется в 3 местах:
в Муладхаре, в Анахате и в Аджна-чакре.

При увеличении длины естественного дыхания
продолжительность жизни возрастает.

Удлинением Аджапа-мантры достигается состояние
устойчивости ума (Маномани).
В этом процессе уже нет чередующихся вдохов и выдохов,
а только одна Кевала-кумбхака.

1.3. Пранава «АУМ»

В позе лотоса, удерживая тело и шею устойчиво,
Запечатывая органы чувств
Фиксируя взгляд на кончике носа,
Йогин повторяет Пранаву АУМ.

АУМ - высший свет.
В нем 3 времени (настоящее, прошлое и будущее)
Знание-Воля-Действие (Джняна-Иччха-Крийя)
В нем 3 буквы: А, У, М
В нем Бинду, как его метка.

Йогин должен повторять АУМ голосом
Йогин должен практиковать АУМ телом
Йогин должен держать АУМ в Сознании

Выполни Кумбхака-пранаяму,
Произноси Пранаву АУМ,
так избавишься от кармы и прокалишь Самскарны.



Глава 2. Раджа-Йога

Раджа-Йога, Сознание и Прана

Однонаправленность Сознания - это Раджа-Йога.

Хатха-Йога без Раджа-Йоги не даст плодов.
В Раджа-Йоге без Хатха-Йоги не достичь успеха.

Хатха-Йога – основа Раджа Йоги
Раджа-Йога – суть Хатха-Йоги

Знающий Йогин останавливает волнения ума (Читта
Вритти Ниродха).
Пусть Йогин неустанно и самозабвенно стремится
приобрести это знание.

Когда волнения ума остановлены, тогда человек поистине
становится Йогином; так обретается Знание (Джняна).
При этом пусть он непрестанно думает о Пустоте (Шунья).
Так он обретёт Успех

Йогин, свободный от всех привязанностей, постоянно стремится
к знанию, и невежество не отягощает его

Отныне он не нуждается даже в наставлениях Гуру и собственными
силами приобретает Знание.

Путь к знанию лежит только через практику.
Мастерство придет со временем.
Пусть его речь будет благостна и немногословна,
Пусть он практикует Йогу в уединенном месте и в тайне.
Избегает общества, если он хочет достичь освобождения.

Он может оставаться в обществе и выполнять свою работу,
но сердце его должно быть отдано Богу.
Тогда он достигнет успеха, даже будучи домохозяином

Кто не практикует Йогу, тот живёт зря.

Пранаяму, возбуждается «огонь в животе».
Так Кундалини пробуждается, введи её в Сушумну и удержи там.

Когда Прана в Сушумне, достигается Маномани.
Теперь все остальные практики для Йогина ни к чему.

Асаны, Пранаямы, Мудры пробуждают МахаШакти,
тогда Прана растворяется в Шунье.

Когда Прана в Сушумне, Сознание в Шунья.
Так Йогин освобождается от действия Кармы.

Когда Сознание в покое, Прана входит в Сушумну,
тогда достигаются Ваджроли (Бинду под контролем).

Управляя Праной, Йогин управляет Сознанием.
Управляя Сознанием, он управляет и Праной.
Там где Прана, там и Сознание.
Там где Сознание, там и Прана

Есть два источника Читы: Прана и Васаны.
Когда исчезает один, тогда исчезает и другой.
Сознание так же неустойчива, как и ртуть.
Сознание останавливается так же, как и ртуть.

Раджа-йога – это Самьяма (работа с Сознанием)

Вот методы Раджа-Йоги:

- **Пратьяхара**
- **Дхарана**
- **Дхьяна**
- **Самадхи**

2.1. Пратъяхара (контроль чувств)

Пратъяха

Пратъяхара – это отвлечение чувств от внешних объектов и направление их внутрь.

Как черепаха втягивает внутрь конечности и хвост, так и Йогин должен вбирать чувства внутрь себя.

Йогину следует поддерживать такое состояние, обращённое внутрь 3 часа в день

Есть 5 чувств:

- зрение
- слух
- осязание
- обоняние
- вкус

Соответственно есть 5-ь Пратъяхар.

Как только непостоянный блуждающий Ум (Читта) выходит через ”ворота чувств”, обуздай его и возьми под контроль.

Так контролируй и направляй ум (Читта) вовнутрь.

Успех в практике Пратъяхары

Практикой Пратъяхары Йогин обретает Сиддхи:

- ясновидение и яснослышание
- перемещение в любое место в пространстве
- красноречие
- способность исчезать
- способность летать

2.2. Дхарана «Сосредоточение»

Виды дхараны

Дхарана бывает 3-х видов:

1. Дхарана на 5-ти первоэлементах (ПанчаБхута)
2. Соединение внешнего Акаши и Акаши сердца
3. Сосредоточение на Атмане

Дхарана ПанчаБхута «5 элементов»

ПанчаБхута «5 первоэлементов»

- Земля (Притхви)
- Вода (Джала)
- Огонь (Агни)
- Воздух (Вайю)
- Эфир (Акаша)

Йогину следует выполнять Дхарану для достижения контроля над ними

Практикуя 5-ь Дхаран, тело Йогина станет совершенным
Такой Йогин победит смерть даже в Брахма-праляю
(полное растворение вселенной),
когда весь мир приходит к концу.

Пять сосредоточений обладают следующими силами:

- «Земля» - остановка
- «Вода» - запружение
- «Огонь» - сжигание
- «Воздух» - подвижность
- «Эфир» - иссушение

Притхви-дхарана «Земля»

Вот Притхви-дхарана. Удерживай прану под пупом и выше ануса в течение 2-х часов.

Это место Земли, имеет форму жёлтого квадрата.

Джала-дхарана «Вода»

Вот Джала-дхарана.

Удерживай прану в районе пупка в течение 2-х часов.

Это место Воды, имеет форму белого полумесяца.

Агни-дхарана «Огонь»

Вот Агни-дхарана. Удерживай прану в солнечном сплетении в течение 2-х часов.

Это место Огня, имеет форму красного треугольника.

Вайю-дхарана «Воздух»

Вот Вайю-дхарана.

Удерживай прану в горле в течение 2-х часов.

Это место Воздуха, имеет форму чёрного круга.

Акаша-дхарана «Эфир»

Вот Акаша-дхарана.

Удерживай прану в межбровии в течение 2-х часов.

Это место Эфира прозрачного цвета и формы.

Успех в практике Дхараны

Пусть Йогин сидя в Падмасане,
концентрируется на полости рта,
поместив язык в основание нёба
Так он победит голод и жажду.

При концентрации на «третий глаз»,
Йогин воспринимает Ясный Свет.
Так достигается Просветление.

Великий Йогин созерцает Ясный Свет
и с помощью этого он становится владыкой света.
Пусть он созерцает этот свет.
Так он обретёт силу. Так он победит смерть.

Пусть Йогин всегда созерцает Пустоту (Шунья)
днём и ночью, идет он или стоит, спит или бодрствует.
Так он становится подобным Акаше (пространство)
и растворяется в ЧитАкаше (пространство сознания).

Когда Йогин, победив все элементы (ПанчаБхута)
устранившись от мирских привязанностей,
сидя в Падмасане и выполнив Кумбхаку
фиксирует взгляд в межбровье,
так он постигает Шамбхави-мудру
его ум успокаивается, и он обретает силу Кхечари

Теперь он способен выполнять Дхьяну (Созерцание)

2.3. Дхьяна «Созерцание»

Дхьяна «Созерцание» бывает 2-х видов:

- **Сагуна «с объектом»**
- **Ниргуна «без объекта»**

Сагуна – это созерцание Мурти (божество)

Ниргуна – это созерцание Изначального Духа

Существуют 3 уровня Дхьяны:

- **Стхула-Дхьяна «Грубое Созерцание»**
- **Джйотир-Дхьяна «Световое Созерцание»**
- **Сукшма-Дхьяна «Тонкое Созерцание»**

После достижения совершенства в Дхаране йог должен практиковать Дхьяну по полчаса.

Начинай выполнять Стхула-Дхьяну

Джйотир-Дхьяна в 100 раз выше Стхула-Дхьяны

Сукшма-Дхьяна в 1000 раз выше Джйотир-Дхьяны

Но овладевать Дхьяной стоит последовательно.

Стхула-Дхьяна (Грубое Созерцание)

Стхула-Дхьяна – созерцание формы Божества (Мурти) или Учителя (Гуру). Это так же и Сагуна-Дхьяна

Сагуна-Дхьяна наделяет такими МахаСиддхами, как:

1. Анима - становиться маленьким, как атом
2. Лагхима - становиться невесомым
3. Махима - становиться большим, как вселенная
4. Гарима - становиться тяжелым
5. Прапти - достигать любого места
6. Пракамья - сохранять тело здоровым
7. Вашитва - контроль над объектами
8. Ишатва - создавать и разрушать вещи

Джйотир-Дхьяна (Созерцание Ясного Света)

Когда созерцается «Чистый свет» - это Джйотир-Дхьяна
Так же называется Теджас-Дхьяна «Огненное Созерцание»
При этом созерцай Чистый Свет «АУМ» между бровями.

Сукшма-Дхьяна (Тонкое Созерцание)

Сукшма-Дхьяна - это созерцание точки между бровями.

Когда Кундалини пробуждена, она соединяется с Атманом,
странствуя по “царскому пути” (Раджа-марга),
где она не может быть видима из-за своей тонкости.

Йогин достигает этого Шамбхави-мудрой - устойчивым
созерцанием точки между бровями.

Так Йогин начинает созерцать Запредельную Реальность,
которая вне качеств или аспектов,
в форме «Кха» (пространство в черепе).
Так он вступает на Путь Освобождения (Мокша-марга)

Пока Прана не пойдет по каналу Сушумна,
пока семя (Бинду) не станет устойчивым,
пока Сознание и Прана не соединятся в Дхьяне:
лишь пустые слова и обман рассуждения о Духовности.

2.4. Самадхи «Соединение»

Самадхи – это соединение

Души (ДживАтма) и Изначального Духа (ПарамАтман),
вне тройственности «Знающего-Знания-Познаваемого».

Самадхи – это Запредельное Блаженство и Чистое Знание

Суть этого – Ахам Брахмасми «Я есть Браман»

Вот названия одного и того же:

Раджа-Йога

Самадхи

Унмани

Маномани

Амаратва

Лайя

ШуньяАшунья

ПарамаПада

Аманаска

Адвайтам

Нираламба

Ниранджана

Дживана Мукти

Кайвалья

Сахаджа

Турийя

Достигнув совершенства в Ниргуна-дхьяна,
Йогин приходит к постижение Самадхи.

Виды Самадхи

Вот три вида Самадхи:

- **Дхьяна-самадхи** (через созерцание)
- **Расананда-самадхи** (от вкушения нектара)
- **Лайя-самадхи** (растворение)

Эти Самадхи осуществляются такими методами:

- **Дхьяна-самадхи - Шамбхави-мудрой**
- **Расананда-самадхи - Кхечари-мудрой**
- **Лайя-самадхи - Нада-анусандханой**

Успех в Самадхи

Атман, пребывающий в теле, есть Абсолютное Сознание.
В нём нет времени - оно вечное.
Познавший его отдельность от тела,
будет свободным от страданий и страстей.

Благодаря Самадхи, Йогин становится мудрецом,
обретая «Знание о Запредельном» Ритамбхара-праджна
и зовётся «Освобождённый при жизни» ДживанаМукти

После достижения этого
Йогин может самостоятельно оставить своё тело,
и раствориться в ПараБрахмане,
отбрасывая все хорошие и плохие кармы

Или если Йогин не хочет оставлять своё тело,
он может странствовать во вселенной,
обладая МахаСиддхами.

Йогин может проявляться в теле человека или животного.
Он может преобразовывать своё тело в божественное,
для получения небесных даров.

Существовая и действуя по своей воле в соответствии
со своим желанием, йог подобен Махешваре.

Как соль, растворяясь в воде,
Как камфара тает в огне
так Сознание (Читта) соединяется с Атманом в Самадхи.

Помни, что без Гуру самоотречение невозможно,
и восприятие Истины и Сахаджа-Самадхи недостижимо.

Сознание в Нираламбха ни на что не опирается.
Оно подобно горшку, пустому снаружи и изнутри.

Все во Вселенной - живое и неживое - порождение мысли.
Сознание в Унмани даёт недвойственность.
Не думай ни о чем-то вне тебя, ни о личном.
Прекрати все мысли, все внешнее и все внутреннее.
Весь мир лишь порождение Сознания.
Откажись от мыслей, и ты достигнешь Самадхи.

Когда Прана останавливается, Сознание поглощается.
Когда Прана поглощается в Сушумне,
тогда Прана и Читта становятся неподвижными.
Это и есть Самадхи.

Днем и ночью практикуй связь Праны и Сознания.
Это приводит к их соединению.

Насыщай тело Нектаром Бессмертия (Амрита),
так достигается совершенное тело и огромная сила.

Соедини Шакти в Сознании, а Сознание - в Шакти.
Такое соединение даёт Высшее Состояние Парамашивы.

«Познаваемое», «познание» и «познающий» - все это мысли.
Когда исчезают «познающий» и «познаваемое»,
тогда исчезает и двойственность.
Когда Познаваемое исчезнет, Сознание растворяется.
Так наступает Кайвалья.

Глава 3. Лайя-Йога

3.1. Лайя-Йога

Прана, соединяясь с Бхута-Агни, пробуждает Кундалини.
При этом Ум (Читта) останавливается.
Кундалини беспрепятственно входит в Сушумну

Для Йогина, Кундалини которого входит в Сушумну
настоящее, будущее и прошлое - одновременны.

Это состояние Унмани «Сознание-вне-Сознания»

Когда Прана движется, Ум беспокоен.
Остановив Прану, Йогин успокаивает Сознание.

Сознание управляет чувствами (Индрии),
Прана управляет Сознанием,
Лайя (растворение) управляет Праной.
Лайя порождает звук Нада.

Лайя – это и есть Мокша (Освобождение),
так возникает Самадхи.

Когда без усилий выполнены
Кумбхака, Пратъяхара и ЧиттаВриттиНиродха,
Йогин достигает Лайя.
Когда тело неподвижно и Сознание остановлено,
это Лайя, дарующее Мокшу.

Растворение элементов, чувств, Сознания, Шакти.
Вот что такое Лайя.

Характеристики Лайя:

- Объекты чувств (Танматры) не воспринимаются
- Впечатления (Васаны) забываются
- Сознание в покое

3.2. Нада-Анусандхана

Шри АдиНатха Шива дал 250000 путей Йоги.
Главный из них - путь Нада (Нада-Анусандхана).
Нада-Анусандхана дарует Лайя
Нада-Анусандхана ведёт к Самадхи, дарует Ананду.

Вот концентрация Нада в Анахата-чакре,
Звуки Анахата рождены Чистым Сознанием.
Сознание поглощается им, растворяясь (Лайя)
Акаша (Эфир) существует, пока слышен звук.
Беззвучие означает Брахма-ПарамАтма
(единство Атмана и Брахмана)

Сидя в Падмасане, запечатай органы чувств,
выполнив Шамбхави-мудру,
услышишь звук в Сушумне. Это звук Нада

Желая достичь совершенства в Йоге,
оставь все мысли и лишь сосредоточься на звуке Нада.
Ежедневно практикуй сосредоточение на Нада.

Закрыв уши руками, сосредотачивайся на звуке,
так исчезают все внешние звуки
так достигнешь безмолвия.

В начале практики Нада слышны лишь громкие звуки,
но потом различаются более тонкие.

Сначала слышится звук океана, грома, барабана.
Далее раковины, колокола и трубы.
В конце звук колокольчик, флейта, жужжание пчелы.
Перенося внимание с громких звуков на тихие,
не обращай внимание ни на что постороннее.
Мысль вслушивается в Нада до тех пор,
пока не растворится в звуке.

Как пчела, пьющая нектар,
не заботится о запахе,
так и мысль поглощенная Нада,
не заботится о чувствах.

Нада обуздывает мысль подобно тому,
как железная узда сдерживает бешеного слона,
бродящего в саду наслаждений.

Нада подобна сети для поимки оленя.
Подобно охотнику, она убивает мысль.
Как олень, испуганный звуком,
останавливается и
убивается охотником,
так останавливается Антахкарана.

Ртуть под действием серы становится твердой.
Так Нада делает Сознание устойчивым,
так достигает Нираламбха.

Подобно змее, очарованной звуками флейты,
Сознание поглощенное Нада, не движется.

Огонь сжигает дерево, и оба утихают.
Так и мысль поглощённая Нада, умирает со звуком.

Все, что слышимо в форме звука - это Шакти.
Таттвы (элементы) растворяются в Парамешваре.

Таттвы - семена
Хатха - поле
Вайрагья - вода
Из этого вырастает КальпаВрикша (дерево желаний),
при этом выполняется Унмани (вне-ума).

Практикой Нада - Кармы уничтожаются.
Мысль и Прана растворяются в Ниранджана (незамутненность).
В Унмани тело бесчувственно как бревно.
Не слышны звуки ни раковины, ни даже барабана.

Йогин, свободный от всех мыслей,
невосприимчивый к воздействиям,
становится освобожденным.

Йогин достигший Самадхи
не подвержен смерти,
не подчинён Карме,
не подвластен никакому воздействию.

Для Йогина, достигшего Самадхи
нет Танматр: запах, вкус, звук, форма, цвет.
Нет «Я»: ни своего, ни других.

Тот освобождён, кто:
не спит и не бодрствует;
не помнит и не забывает;
не жив и не мёртв.
Бодрствуя, словно спит;
жив, но не дышит,
Он поистине ДживанаМукта
«Освобождённый-при-жизни»

Глава 4. Успех на стадии Паричайя-авастха

Достижение успеха в йоге невозможно обсуждением,
для этого необходима регулярная практика.

Продолжать практику с полной преданностью.

Так достигнешь успеха.

Если Йогин продолжает свою практику йоги,
то приходит к стадии Паричайя-авастха «Познание»

Продолжай садхану (регулярную практику) день и ночь,
только так достигнешь успеха.

На стадии Паричайя-авастха обретёшь Самадхи

Самадхи недоступно никакому страданию.

Йогин, достигший Самадхи, свободен от привязанности:
к своему телу, семье, друзьям, богатству и власти.

Йогин в Самадхи не различает:

ни жар, ни холод;

ни боли, ни удовольствие;

ни чести, ни позор.

Неуязвим для оружия,

неподвержен воздействию магии.

Йогу не следует никому демонстрировать свою силу

Он должен хранить её втайне от других.

Он может показать её, только преданному ученику.

Йогину следует вести себя подобно глухому или глупцу,
чтобы хранить свою силу в полной тайне.

Иначе, много людей станут его учениками.

Йогин будет занят их деятельностью,

Но у него не будет времени для его собственной практики.

Сиддхи и МахаСиддхи

Сиддхи – это «сверхспособности»

Следует различать Сиддхи и МахаСиддхи

Вот некоторые из Сиддх, обретаемых Йогой:

- **Сила**
- **Притягательность противоположного пола**
- **Обретение богатства**
- **Знание других людей**
- **Ясновидение**
- **Предсказание будущего**

Йогину следует всегда оставаться осторожным
в отношении обретения Сиддх

Не следует наслаждаться имеющимися Сиддхами,
Сиддхи препятствуют на пути получения МахаСиддх.

МахаСиддхи – «Великие Сиддхи», вот 8 МахаСиддх:

- 1. Анима** - становиться маленьким, как атом
- 2. Лагхима** - становиться невесомым
- 3. Махима** - становиться большим, как вселенная
- 4. Гарима** - становиться тяжелым
- 5. Прапти** - достигать любого места
- 6. Пракамья** - сохранять тело здоровым
- 7. Вашитва** - контроль над объектами
- 8. Ишатва** - создавать и разрушать вещи

Стадия 4. Нишпатти-Авастха
«Совершенство»

Нишпатти-Авастха «Совершенство»

Йогин, сжёгший все семена своей Кармы,
достигает Нишпатти-Авастха (состояния совершенства).

Достигнув Самадхи и вызывая его по желанию,
пусть он соединит Сознание (Читта) с Энергией (Прана),
с силой Кундалини-Шакти овладеет шестью чакрами
и растворит их в силе Джняна-Шакти

Такой Йогин видит тщётность всех страданий
и удовольствий этого мира.
Он уже не нуждается больше даже в Йоге.

Йогин, который пьёт каждое утро Нектар Бессмертия
в соответствии с правилами,
разрушает старость и болезни.

Йогин, повернув язык вверх,
пьёт нектар Луны, расположенной в межбровье,
так он победит смерть.

Он становится мудрецом.
Его болезни разрушаются
Он обретает силы ясновидения и яснослышания.

Никогда не умрет тот,
кто может управлять Праной и занимается созерцанием.

Он становится совершенно безразличным к миру.
Препятствий для него не существует,
и он может переноситься куда угодно.

Он освобождается от перерождений
и от влияния добродетели и порока,
наслаждаясь вечным благом
Йогин обретает полное Освобождение

Часть 3. Философия

- Глава 1. Общая философия**
- Глава 2. Шива. АдиНатх**
- Глава 3. Путь к Освобождению**
- Глава 4. Йога и Джняна**
- Глава 5. Путь Йоги (Путь Практики)**
- Глава 6. Путь Джняны (Путь Знания)**
- Глава 7. Карма**
- Глава 8. Йога и Майя**
- Глава 9. Возникновение мира**
- Глава 10. Карма даёт Дживе тело**
- Глава 11. Брахман и Атман**
- Глава 12. Садхана**

Глава 1. Общая философия

Нет врага хуже, чем Эго (Ахамкара)
Нет друга лучше, чем Мудрость
Нет уз, равных узам Майи
Нет силы выше, чем Йога

Тот, кто не практикует Йогу
Тот живёт напрасно

Сколь трудно обрести рождение в человеческом теле,
и сколь печально потратить эту жизнь впустую

Лишь Йога способна привести к Духовной Реализации

Никто не смог избежать смерти
Но Йога ведёт к Бессмертию в Вечности

Смерть постоянно преследует рождённого
Сейчас или через несколько лет
Но физическое тело умрёт
Лишь душа будет жить вечно
Если ты освободишь её благодаря Йоге

Глава 2. АдиНатх Шива

МахаДэв АдиНатх Шива из сострадания дал Учение Йоги.

Матсиендра-натх получил Учение от АдиНатха Шивы,
и передал традицию Горакша-натху.

Горакша-натх сформировал учение Хатха-Йоги
и передал его на благо всех людей.

Так возникло Учение Хатха-Йоги
венцом успеха которой является Раджа-Йога,
дарующая Освобождение (Мокша)

Глава 3. Путь к Освобождению

Знание вечно. Оно бесконечно и не имеет ни начала ни конца. Знание единственно реально, все различия – это лишь следствие различия восприятия. Когда различающее видение прекращается – обретается Знание (Джняна).

В этом суть Освобождения (Мокша).

Лишь сосредоточившись на Знании, отбросив всё ложное и несущественное можно добиться Освобождения.

Есть лишь два Пути ведущих к успеху: Йога и Джняна. Оба они - словно две стороны одной монеты. Всё остальное – ложные воззрения.

Есть много способов, которые изначально кажутся истинными, но не являются таковыми. Они могут быть способствующими или ограничивающими и на начальном этапе могут дать некий результат.

Но всегда следует помнить что Высший Путь един.

Вот то что может уводить от достижения Высшей Цели Духовной Реализации:

- Жертвоприношение
- Аскетизм, как самоцель.
- Паломничество
- Различение "хорошего" и "плохого"
- значимость Добра и Зла
- деяния: хорошие и плохие
- атеизм и фанатизм

Всё это порождает множество учений, ведущих к склокам и уводящих от Истинного Пути.

Из всех путей лишь Йога - единственно верное учение.

Глава 4. Йога и Джняна

Есть два пути Духовной Реализации:

- **Йога** – принудительное сдерживание колебаний ума
- **Джняна** – всестороннее изучение колебаний ума

Глава 5. Путь Йоги (Путь Практики)

Практикующий Йогу, будь он молодым или старым, больным или здоровым, обретёт успех в Йоге, если он практикует её тщательно.

Практикующий Йогу несомненно достигнет успеха. Но невозможно достигнуть успеха в Йоге без практики.

Тело человека рождается из карм прошлых жизней. Оно постоянно разрушается, словно необожженный глиняный горшок, рождаясь вновь и вновь. Обожги тело огнём Йоги, тем самым укрепи его.

Отвергнув чувственные удовольствия, соединившись с Изначальным Духом – победишь смерть

Йога должна практиковаться (абхьяса) постоянно с приложением всех усилий. Йога-абхьяса – это главное в жизни, без неё всякая деятельность в жизни становится безуспешной и бесполезной.

Глава 6. Путь Джняны (Путь Знания)

Йогин, отказавшись от плодов своих деяний, отбросив все добродетели и пороки, обретает путь Джняна-канда.

Дух должен быть видим, а так же он должен быть слышим.
Не существует ничего, кроме Изначального Духа
Йогин, постигая Изначальный Дух – обретает Знание.
Таков путь Джняны.

Как во множестве кубков, полных воды, видно отражение Луны, но Луна одна; так и в каждом индивидууме отражается Изначальный Дух, оставаясь единым.

Во сне порождаются многие объекты, но при пробуждении они исчезают; так же и этот мир лишь порождение Майи, он иллюзорен и исчезает при Освобождении

Так же как верёвка похожа на змею, этот мир кажется истинным.
После узнавания верёвки змея исчезает, так и при постижении Знания исчезает множественность форм этого мира, основанного на иллюзии.
С исчезновением заблуждений (*авидья*), этот мир превращается в Изначальный Дух.

Так же как веревка теперь уже никогда больше не покажется змеей; Изначальный Дух освободившись от заблуждений никогда не станет иллюзорным миром.

Единое – вечно бесконечно, множественное же существует не всегда.
Приходит время, когда оно прекращается; все множественности вызываются только иллюзией.

Весь этот мир, видимый и невидимый,
появляется из Сознания.
И прибежище можно обрести лишь в Сознании.
Есть лишь единое *Сат-Чит-Ананда*
(Существование-Сознание-Блаженство),
всепроницающее и не имеющее себе равных.
Оно - самосветящееся, и из-за этого самосвечения
природа Изначального Духа есть свет.
Существует только Сат-Чит-Ананда.
Постигнувший это освободится от перевоплощений.

Изначальный Дух не ограничен пространством
и временем Он бесконечен, всепроницающ и полон самим собой.
Он вечен и не разрушается никогда.

Так как этот мир создан неведением,
то разрушение неведения означает приобретение счастья,
так приходит освобождение от всех видов скорби.
Поэтому Изначальный Дух - это блаженство (*Ананда*).

Неведение разрушается Знанием,
Изначальный Дух - есть Знание,
и это Знание вечно.

Всё внешнее со временем будут разрушено,
но Изначальный Дух, будет существовать всегда.

Эфир, Воздух, Огонь, Вода, Земля
и их сочетания не совершенны.
Совершенен только Единый Дух.

Глава 7. Карма

Карма – это деяние.

Закон Кармы – это закон причины и следствия.

Причина есть скрытое следствие,

Следствие есть раскрытая причина

Свершённый поступок ведёт к последствиям, не более.

Результат грешных дел - страдание

Результат добрых дел - счастье

Ради счастья люди совершают добрые поступки

Во-избежании страдания – отказываются от грешных дел

Но и благие и плохие поступки порождают следствия
и ведут к перерождению, препятствуя Освобождению.

Только отказываясь от результатов своих деяний,
можно избежать последствий Кармы.

«*Ниш Кама Карма*» - действие без вожеления

Вот как можно избежать последствий Кармы.

Вот путь избавления от Кармы (**Карма-канда**)

Карма-канда состоит из предписаний и запрещений.

Запрещенные поступки ведут к ошибкам и провалу

Предписания приводят к благу.

Предписания есть трёх видов:

- **нитья** (регулярные)
- **наимиттика** (временные)
- **камья** (желательные)

Исполнение регулярных предписаний ведёт к успеху.

Временные предписания даруют заслуги

Желательные предписания способствуют обретению благ

Глава 8. Йога и Майя

Отказавшись от ложных желаний и оставив все ложные привязанности, Йогин постигает Изначальный Дух в его подлинной сущности.

Постигнув Изначальный Дух, Йогин обретает счастье в самом себе. Так он забывает этот мир и наслаждается блаженством *Самадхи*.

Мать этого мира - *Майя* (иллюзия).
Мир был создан не из каких-то принципов, а из Майи. Когда Майя исчезает, тогда и мир перестает существовать.

Тот, для кого этот мир есть лишь удовольствия, не знает основы Майи и не найдет счастья в богатстве, теле и прочих удовольствиях.

Этот мир по отношению к человеку предстает в трех различных аспектах:

- дружественном
- враждебном
- безразличном.

Такова основа мирских дел.
Есть различие также и в сущностях - они добрые, злые или безразличные.

Йогин разрушает в себе этот мир множественности явлений, понимая, что он – причина страдания.

Йогин освобождаясь от бесчисленных различий и состояний существования, становится чистое единство (*ПарамаХамса*).

Глава 9. Возникновение мира

Бхагаван пожелал создать все свои творения.
Из его воли появилась и Авидья (неведение) - мать
этого иллюзорного мира.

Брахмана и Авидья соединяясь порождает Эфир (*Акаша*).
Из Эфира возникает Воздух (*Вайю*)
из Эфира и Воздуха возникает Огонь (*Агни*)
из Эфира, Воздуха и Огня возникает Вода (*Джсала*)
из Эфира, Воздуха, Огня, Воды возникает Земля (*Притхви*)
Таков порядок тонких элементов (*ПанчаБхута*)

Качества тонких элементов (ПанчаБхута):

Эфир - звук
Воздуха - прикосновение
Огонь - взгляд
Воды - вкус
Земля - запах

Эфир имеет одно свойство

Воздух - два
Огонь - три
Вода - четыре
Земля - пять свойств

Вот органы восприятия:

Звук воспринимается ухом
Прикосновение воспринимается кожей
Форма воспринимается глазами
Вкус воспринимается языком
Запах воспринимается носом

Из Сознания возникает весь мир, видимый и невидимый
Независимо от того, есть мир или нет, существует одно
только всеобщее Сознание.

Земля (Муладхара) растворяется в Воде (Свадхистхана)
Вода (Свадхистхана) растворяется в Огне (Манипура)
Огонь (Манипура) поглощается Воздухом (Анахата)
Воздух (Анахата) похищается Эфиром (Вишуддха)
Эфир (Вишуддха) поглощается в Авидье (Аджна)
Авидья (Аджна) исчезает в Брахмане (Сахасрара)

Существует две силы:

- **Викшепа** (Исходящая энергия)
- **Аварана** (Трансформирующая энергия)

Они - Великая Потенциальность.
Сила и Форма их - блаженство.

МахаМайя (Великая Иллюзорность), когда она
вне разума и вне материальных форм имеет три атрибута:

- **Саттва (гармония)**
- **Раджас (активность)**
- **Тамас (инерция)**

Когда вещи наделены качествами, возникают различия
посредством слов и имен, но реального различия между ними нет.

Все эти вещи и не существуют,
Существует только Изначальный Дух, проявленный в них.
Хотя вещи нереальны, но как отражение реального,
они во время их существования кажутся реальными.

Знанием, что все есть лишь иллюзия, этот мир растворяется
в Едином.

Так сознание постигает, что существует только Единое.

Глава 10. Карма даёт Дживе тело

В соответствии со своей Кармой, душа перевоплощается. Так возникает тело из плоти, костей, нервов, крови и кровеносных сосудов. Тело – причина страдания.

Тело *Брахманда* состоит из пяти элементов, создано для наслаждения и страдания.

Соединяясь Дух (Шива) и Материя (Шакти) порождают все творения.

Из соединения пяти тонких элементов в этом мире произведены бесчисленные грубые объекты. Сознание, ограниченное ими - это *Джива* (душа). Джива наслаждается плодами своих дел в этом мире.

Прошлые Кармы всех Джив определяют судьбу. Джива нематериальна и в нем заключены все вещи, но она входит в материальное тело, чтобы испытывать плоды Кармы.

Через свою Карму Дживы получают различные имена. В этот мир они приходят снова и снова, чтобы испытывать последствия своей Кармы.

Когда плоды Кармы пережиты, Джива поглощается ПараБрахманом.

Глава 11. Брахман и Атман

Брахман

Брахман «из Него всё произошло, в Нём всё поглощается»
Брахман – извечный и бездеятельный
в Нём весь этот мир переплетён, закручен и соткан,
Он, будучи неизвестным, делает всё известным.
Он недостижим и неопределим.
Сознание не в состоянии постигнуть Его
Речь не в состоянии описать Его.
Его возможно постигнуть лишь через Джняну и Йогу.
От Него проистекает Праджня (мудрость) провидцев.
Брахман – это Единое и Недвойственное
Он пронизывает всё, будучи бездеятельным
Он - Сат (Бытие), Чит (Сущность), Ананда (Блаженство).
благотворный, безмятежный, бессмертный
Пребывающий за пределами всего.
Это – Брахман.
Ты есть То (ТатТвамАси).

Атман

Атман – единая сияющая душа всех существ
Атман пребывает во всех существах,
Атман сокрыт во всех существах и достижим через Йогу и
Атман - создаёт, поддерживает и уничтожает вселенную.
Знай, что в Атмане множество миров.
Познавший Атмана, положит конец страданию

Глава 12. Садхана

Нет Асаны, подобной Сиддхасане
Нет Пранаямы, подобной Кумбхаке
Нет Мудры, подобной Кхечари
Нет Лайи (растворения), подобного Нада

Поклоняясь Богу, пребывая в спокойном,
устойчивом состоянии, с чистым Сердцем, посвети себя Йоге

Оставь общество людей
найди Гуру, знающего Путь Йоги,
и удовлетворяя его своим величайшим усердием,
Так получишь наставления в Йоге.

С помощью Йоги сможешь избавиться от Кармы.
Даже тот, кто полон грехов, так достигнет Освобождения.

Тот, кто практикует Йогу с упорством,
получает Сиддхи и может быть вездесущим в трех мирах
Йогины почитают даже боги,
Йогины не страшны даже демоны

Тот, кто практикует Йогу, получает Сиддхи.
Так Прана входит в Сушумну.
По мере того, как достигается управление Праной,
обретается власть над своим телом.
Обретая власть над своим телом,
приблизись к постижению Изначального Духа.

Храни это в тайне и передавай лишь достойным.

ЙОГА-СУТРЫ ПАТАНДЖАЛИ

(Перевод: Зубков О.А.)

Глава 1. Самадхи-пада (Реализация)

Глава 2. Садхана-пада (Практика)

Глава 3. Вибхути-пада (Достижения)

Глава 4. Кайвалья-пада (Освобождение)

Глава 1. Самадхи-пада (Реализация)

Итак, наставления в Йоге.

Йога - прекращение волнений ума (ЧиттаВриттиНиродха)

Так Йогин утверждает в своей собственной форме

Иначе возникают колебания ума

Вот пять колебаний ума, болезненных и не болезненных:

- 1) знание; понимание (прамана)
- 2) ошибочные знания, иллюзия (випарья)
- 3) фантазии, воображение (викальпа)
- 4) сон (нидра)
- 5) память (смрити)

Прамана (достоверное знание) обретается так:

- 1) прямое восприятие (пратьякша)
- 2) умозаключение, вывод (анумана)
- 3) свидетельство, откровение (агама)

Випарья (иллюзия) возникает как ложное знание, несоответствующее собственной форме

Викальпа (фантазия) возникает на ложном предположении об объекте

Нидра (сон без сновидений) – естественное отсутствие мыслей, опирающихся на колебания ума

Смрити (память) есть восприятие прошлого опыта.

Постоянная практика непривязанности (абхьяса вайрагья) приводит к прекращению колебаний ума
Главное в этом - устояться в практике (абхьяса)
Это достигается за длительное время, постоянно, внимательно и основательно

Непривязанность (вайрагья) есть осознанное освобождение от связей с увиденным и услышанным

Это приводит к познанию Пуруши, посредством превосходства над гунами (свойствами)

К Сампраджнята приводят:

- 1) Витарка (размышления)
- 2) Вичара (философия)
- 3) Ананда (блаженство)
- 4) Асмита (эго, постигающее мир)

Останаливание сознания с помощью абхьясы (продолжительной практикой) приводит к состоянию свободному от самскар (семян кармы)

Есть те, кто от рождения пребывают в состоянии растворения с Пракрити.
Другие же достигают (вспоминают) Самадхи, благодаря вере в себя и совершенствованию.
Сильные побуждения приближают результат
Чем интенсивнее практика, тем лучше результат

Преданность Ишваре (Богу) ведёт к успеху
Особенная Пуруша Ишвары не омрачена кармой
В том есть несравненное семя (биджа) всезнания
Ишвара самый первый учитель-гуру, вне времени
Его проявление - Пранава АУМ

Пребывай в состоянии повторения и вслушивания в Пранаву АУМ
Так обращённое сознание избавляется от помех

Вот суть помех для сознания:

- 1) болезнь (вьядхи)
- 2) тупость (стьяна)
- 3) скептицизм, сомнения (саншая)
- 4) невнимательность (прамада)
- 5) лень (аласья)
- 6) несдержанность (авирати)
- 7) ложные знания (бхранти-даршана)
- 8) рассеянность (алабдха-бхумикатва)
- 9) потеря концентрации (анава-стхитатвани)

Признаки этих помех для сознания:

- 1) страдание (дукха)
- 2) тревога (дауранасья)
- 3) непоседливость (ангама-эджаятва)
- 4) неровное дыхание (шваса-прашваса)

Их преодоление – первый элемент абхьясы

Следует очистить ум от таких эмоций как:

- дружба (маитри)
- сочувствие (каруна)
- веселье (мудита)
- счастье (сукха)
- страдание (дукха)
- достоинство (пунья)
- недостатки (апунья)

Прана (энергия) проявляется при задержке дыхания
Чувствования (вишайявати) и вовлечения (правритти) возникшие
из манаса следует ограничить

Спокойно воспринимай Ясный Свет
беспристрастно воспринимай его сознанием.

Сон-без-сновидений даёт опору Знанию
созерцание желаемого приводит к успеху.
Важность этого простирается от малого до великого

Разум очищенный от колебаний, словно отполированный кристалл, принимающий цвет поверхности, на которой он лежит

Обычно объект воспринимается по внешним признакам и познаётся с помощью слов (савитарка-самапатти)

Восприятие объекта в своей собственной форме – это познание вне слов (нирвитарка-самапати)

Так же и созерцание бывает савичарья (связанное) и нирвичарья (вне-созерцание)

Такое объяснение позволяет постигнуть смысл вплоть до алинга (вне-атрибутов)

При наличии объекта - это Сабиджа-Самадхи (с семенем)

Высший уровень постижения - это Нирвичарья.
В этом Полное Постижение (Ритамбхара) Запредельности (Праджня). Запредельное Знание особенное и отличается от выводов на основе восприятия

Достигнув Нирвичарья (вне-созерцание), прекращаются все возможные кармические связи.

Достигнув этого, наступает высший уровень реализации Нирбиджа-Самадхи (Самадхи-без-семени)

Глава 2. Садхана-пада (практика)

Подвижничество постижения преданности Ишваре – это суть действия Йоги

С целью достижения Самадхи, следует ослаблять клеша (омраченности)

Вот пять омраченностей (клеша):

- 1) неведение (авидья)
- 2) эгоизм (асмита)
- 3) привязанность (рага)
- 4) отвращение (двеша)
- 5) страх смерти (абхинивеша)

Неведение (авидья) - это поле для других клеш: в скрытом, ослабленном, начальном или раскрытом состоянии.

Неведение (авидья) - это восприятие невечного за вечное, нечистого за чистое, страдания за счастье, Ложного Эго за познание Истинной Сущности.

Шапти воздействует на Эго привязывая его к объекту (асмита)

Удовольствие сопровождается привязанностью (рага)

Страдание сопровождается отвращением (двеша)

Даже мудрых одолевает страх смерти (абхинивеша)

Следует ослабить омраченности (клеша) и обратить вспять

Дхьяна (созерцание) - один из способов достижения этого.

Корень омрачений находится в хранилище карм и ведёт к перерождениям прошлым и будущим.
Пока этот корень вызревает, будут продолжаться перерождения жизни вновь и вновь.

Плоды удовольствия и страдания - это следствие добродетели и порока

Следует понимать, что страдания от самскар являются результатом изменения действий свойств (гун).

Не наступившие страдания можно избежать.

Для этого следует избегать соединения с тем, что видишь.

Видящий подвержен воздействию соединения органов чувств и свойств внешних объектов

Состояние свойств (гун) может быть:

- 1) вишеша - различаемое
- 2) авишеша - без различий
- 3) линга-матра – с признаком
- 4) алинга-матра – без признаков

Видящий даже Чистое воспринимает через представления и понятия (прагья)

Только благодаря Видящему существует Видимое

Реализовавшийся избавляется от этого, хотя для других нет никакого Освобождения

Шакти сама-в-себе создаёт отождествление, связывая Видящего в своей собственной форме.
В этом причина неведение (авидья)
Разрушив эту связь, Видящий освобождается.

Различающее Видение (вивека-кхьяти) вне тревог и волнений - это средство такого избавления

Есть семь стадий достижения Запредельной Мудрости (Праджня)

Практикуя Йогу, уничтожаются загрязнения Знания вплоть до Различающего Видения.

Умствования (витарка) приносят вред, вызывая такие качества, как: жадность, гнев, глупость. Это ведёт к начальному, среднему или чрезмерному страданию (дукха), от бесконечных плодов этого следует избавляться.

Яма «Нравственность»

«Ненасилие» (ахимса) прекращает всякую враждебность

«Искренность» (сатья) ведёт к достижению целей

«Неворовство» (астея) дарует богатство

«Воздержание» дарует доблесть

«Нестяжательство» (апариграха) дарует независимость

«Очищение тела» (шауча) даёт избавление от болезней

«Чистота характера» (саттва-шудхи) дарует радость однонаправленности чувств

«Удовлетворённость» (сантоша) легко всего достигнешь

Нияма «Дисциплина»

Выполняя «Подвижничество» (тапас), так достигнешь
Кайя-сиддхи (способности тела)

Стараясь «Постигнуть» (свадхья) Ишта-Девата
достигнешь воссоединения с Ним.

Почитание Бога (Ишвари-пранидхана) дарует Самадхи-
сиддхи (достижение Реализации)

Асаны

Асаны это выполнение правильного положения тела.
Небрежность в этом ведёт к постоянным неудачам.
Прилежание в этом избавит от вреда.

Пранаяма – это управление Энергией (Прана).
Когда в асанах прекращаются тяжёлые вдохи-выдохи,
начинается Пранаяма (управление энергией).

Останови колебания внешние и внутренние
в соответствии с местом, временем и счётом,
просто выполняй это постоянно

Вне области внешнего и внутреннего находится
«четвёртый тип пранаямы» (чатуртха).
При его достижении уничтожается покров, скрывающий
Ясный Свет (Пракаша)
Дхарана – это концентрация ума на Ясном Свете.

Пратьяхара – это «втягивание внутрь» чувств (индрий)
и объединение их в своём уме (чувства перенаправляются
сами-в-себя в своём собственном восприятии ума).
Это даёт полный контроль над чувствами (индрии)

Глава 3. Вибхути-пада (достижения)

Дхарана (концентрация) - это фиксация ума на объекте.

Дхьяна (созерцание) - устойчивость Сознания на объекте.

Самадхи (реализация) - словно собственные проявления освобождаются от своей собственной формы

Самьяма - это процесс удержания вместе тройственности: Дхарана, Дхьяна, Самадхи.
Так достигается ПраджняЛока (Свет Запредельной Мудрости).
В этом суть применения.

Эти три метода относятся к внутренним методам

Но даже они становятся внешними средствами по отношению к Нирбиджа-Самадхи (Самадхи-без-семени)

Уничтожение самскар - это мощный способ подавления мыслительного процесса и прекращения колебаний ума.
Это приводит к спокойному прекращению самскар

Однонаправленное намерение прекращения возмущений ума приводит к Самадхи (Реализации)

И вновь возникшее умиротворение приводит к устойчивой однонаправленности Сознания

В этом суть закона успокоения чувств (индрий)

Возникающее умиротворение не поддаётся объяснению, но является следствием Закона (дхармы)

Различные изменения заключены в различных причинах

Самьяма даёт знание прошлого и будущего

Самьяма даёт понимание смысла речи всех живых существ из множества звуков

Прямое восприятие самскар даёт знание прошлых жизней.

Обретается ясное понимание мыслей других

Но это не приводит к чувственной привязанности к воспринимаемым объектам

Управляя свойствами тела, взяв под контроль энергию (Шакти), возможно стать невидимым (убрав связь между глазом и светом для глаза)

Таким же образом можно сдерживать в себе и управлять всеми объектами чувств

Посредством самьямы на карму, начавшую действовать или ещё дремлющую, обретается знание смерти или же сохранения в безопасности.

С чем-либо сближаясь, обретёшь его силу.
Выполняя самьяму на силу слона, обретёшь его силу.

Развивая фиксацию видения, мгновенно познаешь сокровище удалённое

Самьяма Солнца даёт знание Вселенной

Самьяма Луны даёт знание звёздных созвездий

Самьяма Полярной Звезды даёт знание движения звёзд

Самьяма на пупке даёт знание строения тела

Самьяма углубления у горла прекращает голод и жажду

Самьяма Курма-нади даёт устойчивость

Самьяма Свет в голове даёт Знание (Сиддха-Даршанам) и предсказание будущего

Сердцем постигается Сознание

Святой человек (Саттва-Пуруша), абсолютно чист от ложных знаний и материальных наслаждений.

Личной самьямой он обретает знание Пуруши.

Так возникают сверхспособности:

слуха, осязания, зрения, вкуса и обоняния.

Но они препятствуют возникновению Сиддха-Самадхи

Ослаблением причинных связей обретается способность проникновение в восприятие, ум и физическое тело другого человека

Овладев Уданой избежишь грязи и укулов колючек

Овладение Саманой обретёшь способность светиться

Самьяма вслушивания в Эфир (Акаша) даёт ясновыслушивание

Самьяма на связи тела и эфира даёт легкость пушинки и способность перемещаться в пространстве.

Самьяма на состоянии после смерти, разрушает неведение

Самьяма на тончайшие связи и назначения грубой материи даёт победу над Элементами (Бхута-джайя). В этом секрет анима-сиддхи и обретение неуничтожимости.

Совершенство тела включает в себя красивую внешность,
силу и алмазную крепость.

Самьямой над сдерживанием собственного эгоизма,
побеждаются чувства (индрия-джайя)

С быстротой мысли в состоянии викарана (вне органов
чувств), достигается Высшая Победа (Прадхана-джайя)

Саттва-Пуруша способен на все-управление и всезнание

Неприятнь даже к семенам беспокойства (доша-биджа)
ведёт к Совершенству

Повстречавшись с великими людьми или божествами,
не вступай в дискуссии,
не проявляй гордость,
избегай ошибочного поведения

Так обретёшь различающее знание

Схожие по характеристикам объекты не тождественны для
восприятия

Различающее Знание распознаёт обманчивость различных
объектов, схожих по свойствам

Чистота Саттва-Пуруши ведёт к Освобождению

Глава 4. Кайвалья-пада (Освобождение)

Сиддхи достигаются:

- от рождения (джанма)
- от химических средств (аушадхи)
- с помощью мантр
- подвижничеством (тапас)
- благодаря Самадхи

Совершенство достигается накоплением Пракрити

Пракрити не производится прямым путём,
а восполняется благодаря удалению помех
(словно земледelec растит урожай, удаляя сорняки)

Свобода от эгоистичных мыслей определяет эгоизм.

Одна мысль порождает множество новых мыслей
Это препятствует Дхьяне (созерцанию)

Карма йогов, в отличие от других, ни светлая ни тёмная

Карма - это результат проявления впечатлений (васан)
Их время и место появления обособленно,
проявляется непосредственно из собственной памяти
(хранилища самскар)

Самскары бесконечны, как бесконечны влечения (васаны)

Причина и следствие взаимосвязаны и опираются друг на друга,
убрав одно, освободишься и от другого.

Личные Прошлое и Будущее существуют благодаря действию
Дхарм.

Они, будучи проявленными или скрытыми имеют свойства
индивидуальности.

В единстве изменений состоит тождественность объектов

Хотя объекты идентичны, но сознанием воспринимаются по-разному. Не будь объект связан с Сознанием неизвестно что будет с объектом

От воздействия Сознания, объект является познанным или непознанным.

При всех модификациях Сознания,
их хозяин - Пуруша всегда остаётся неизменным.

Пуруша не способен к Видению
Не происходит отождествления между Пурушей и Видением.

Видение внутреннего Сознания Буддхи связано самскарами
в памяти (смрити-самскара)

Незамутнённое Сознание само проникает в Буддхи,
отождествляясь с ним.

Видящий окрашивает Видимое своим Сознанием
Так возникают неисчислимыя впечатления - образы,
создающие систему восприятия.

Различающее Знание ведёт к прекращению связи Души
и Изначального Духа

Но так Сознание, имеющее способность к различению
и начинает тяготеть к Освобождению.

Различные знания и учения ведут к омрачениям
Как уже было сказано, следует устранить эти омрачения.

Проявление непривязанности при различающем видении
составляет суть законов достижения Самадхи.
Так прекращается действие омрачённостей

Тогда происходит избавление от всех препятствий,
и бесконечные изученные знания становятся ничтожными

Окончание перемен ведёт к равновесию трёх Гун
(Тамас, Раджас, Саттва)

Так достигается последняя стадия производимых изменений

Цель Освобождения Пуруши – это:
возвращение трёх Гун к равновесию,
достижение познания энергии Шакти,
личное Освобождение (Кайвалья).

Приложения

Приложения

Приложение 1. Санатана-Дхарма (Индуизм)

1.1. Периоды истории Индии

1. **Ведический** (1500 - 500г. до н.э.)
2. **Классический** (500г. до н. э. - 1000г. н.э.)
3. **Индуистский** (с 1000 г.н.э. – 1600г. н.э.).
4. **Современный** (с 1600 г.н.э. - наши дни)

1.2. Философские системы Индии

- А́стика** – «системы, признающие Ве́ды»
На́стика – «системы, не признающие Ве́ды»

1.3. ШадДаршан (6 ведических философских систем)

1. *Ньяйя* – «логика», «правило»
2. *Вайшешика* – «особенное восприятие»
3. *Санкхья* – «число», «счёт», «исчисление»
4. *Йога* – «метод», «соединение»
5. *Миманса* – «исследование», «изучение»
6. *Веданта* - «окончание Вед»

1.4. Неведические даршаны (наиболее известные)

- **Тантра**
- **Буддизм**
- **Локаята**
- **Джайнизм**

1.5. Священные Тексты Индии

Шрути – «то, что услышано»

Смрити – «то, что запомнено»

1.6. Четыре главные Веды

1. Риг-Веда
2. Яджур-Веда
3. Сама-Веда
4. Атхарва-Веда

1.7. Дополнительные тексты

- **брахманы** - комментарии, к различным Ведам
- **араньяки** - трактаты для отшельников
- **упанишады** - философские сочинения
- **сутры** - собрания правил
- **шастры** – пояснительные тексты к сутрам
- **самхиты** – собрания принципов и концепций
- **агамы** – тексты Тантры
- **итихасы** – эпосы (**Рамаяна, Махабхарата**)

1.8. ПанчаВидха-бхеда (пять различий между учениями)

- 1) *ачарья-бхеда* - в наставниках, духовных учителях
- 2) *бхаджана-анубхава-бхеда* - различия между
умонастроением и способом почитания
- 3) *упасанар-праналибхеда* - различия в методах
- 4) *крия-бхеда* - различия в концепциях
- 5) *вакьяди-бхеда* - различие в названиях

1.9. Кальпа

- 1) Сатья-юга (Крита юга) «Золотой Век»
- 2) Трета-юга «Серебряный век»
- 3) Двапара-юга «Бронзовый век»
- 4) Кали-юга «Железный Век»

1.10. Карма

1. Санчита-карма ("накопленная", в форме самскар)
2. Прарабдха-карма (часть санчита-кармы, уже начавшая приносить плоды)
3. Криямана-карма (создается нашими действиями в этой жизни).

Приложение 2. Ведический путь

2.1. Варны (касты)

1. **брахманы** (жрецы)
2. **кшатрия** (господствующие) или **раджанья** (царские)
3. **вайшья** (народные: купцы и ремесленники)
4. **шудра** (не арийское или смешанное население)
(вне каст). **чандала** (неприкасаемые)
(вне каст). **млечха** (варвары)

2.2. Ашрамы

(этапы жизни человека согласно Ведам)

1. **брахмачари** (ученик)
2. **грихастха** (домохозяин)
3. **ванапрастха** (лесной отшельник)
4. **санньяси** (отрекшийся от мира)

2.3. МахаВакья «Наивысшее Сказанное»

Четыре высказывания из Упанишад, выражающие наивысшие ведические истины:

1. *Праджнянам Брахман* (Сознание - есть Брахман)
2. *Ахам Брахмасми* (Я - есть Брахман)
3. *Тат Твам Яси* (То - есть Ты)
4. *Айам Атма Брахма* (Я - есть Брахман)

2.4. Пурушартха

Кама – Артха – Дхарма – Мокша

Наслаждение - Благополучие – Учение - Освобождение

Приложение 3. Йога

3.1. Три типа подвижников

1. **Пашу** - «связанный»
2. **Вира** - «герой»
3. **Дивья** - «святой»

3.2. Четыре стадии Йоги

Стадия 1. **Арамбха-Авастха** «Начало»

Стадия 2. **Гхата-Авастха** «Наполнение»

Стадия 3. **Паричайя-Авастха** «Постижение»

Стадия 4. **Нишпатти-Авастха** «Совершенство»

3.3. МахаСиддхи (Великие Способности)

1. **Анима** - становиться маленьким
2. **Лагхима** - становиться невесомым
3. **Махима** - становиться большим
4. **Гарима** - становиться тяжелым
5. **Прапти** - достигать любого места
6. **Пракамья** - сохранять тело здоровым
7. **Вашитва** - контроль над объектами
8. **Ишатва** - создавать и разрушать вещи

3.4. Пратьяя (состояние сознания)

- **Бхава-пратьяя** - данное от рождения
- **Упайя-пратьяя** - достигаемое методами

3.5. Четыре состояния сознания

- 1) **савитарка** – разделённое размышление
- 2) **нирвитарка** – неразделённое размышление
- 3) **савичара** – восприятие объекта
- 4) **нирвичара** – восприятие вне-объекта

3.6. Авастха

(стадии сознания, проживаемые подвижником)

1) Джаграт - бодрствующее состояние.

В этом состоянии человек осознаёт объекты внешнего мира и способен думать и действовать в соответствии с этим осознанием.

2) Свапна - сновидение

Сновидение, в котором существуют только субъективные, умственные образы объектов, отсутствуют контроль над этими образами, телесные страдания и удовольствия, а также сознательная оценка этих объектов.

3) Сушупти - «сон-без-сновидений»

Глубокой сон, в котором нет никаких образов, ни субъективных, ни объективных; есть только состояние покоя, о котором человек может помнить, проснувшись.

4) Турия - состояние единения и тождества

ДживаАтмы (личного Я) и ПарамАтмы (Высшего Я).

Считается, что во время третьего состояния, состояния сна, личность (джива), хотя и отдыхает в причинном теле (каруна-шарира), но все еще отделена от Истинного Я собственным неведением.

Однако в этом четвертом состоянии, это разделение преодолевается, и человек достигает чистого знания (шуддхавидья).

Приложение 4. Санкхья

4.1. Таттвы (25 таттв Санкхьи)

- 1. Пуруша**
- 2. Пракрити** (Пра - «причина», Крити – «творение»)

Антахкарана

- 3. Буддхи**
- 4. Ахамкара**
- 5. Манас**

Индрии

Джняна-индрии (силы восприятия)

- 6. Сротра** (слух)
- 7. Твак** (прикосновение)
- 8. Чакшу** (зрение)
- 9. Джихва** (вкус)
- 10. Гхрана** (обоняние)

Карма-индрии (силы действия)

- 11. Вак** (речь)
- 12. Пани** (манипулирование)
- 13. Пада** (передвижение)
- 14. Пайю** (выделения)
- 15. Пастха** (размножение)

Танматры (тонкие элементы).

- 16. звук**
- 17. осязание**
- 18. цвет**
- 19. вкус**
- 20. запах**

Панча-Бхута (пять грубых элементов)

- 21. Притхви** (земля)
- 22. Апа** (вода)
- 23. Агни** (огонь)
- 24. Вайю** (воздух)
- 25. Акаша** (эфир)

4.2. ТриГуны (Три аспекта Пракрити)

1. **Саттва** – спокойствие
2. **Раджас** – активность
3. **Тамас** – инертность

4.3. Четыре стадии свойств таттв

1. **Вишеша** – конкретное, детализированное:
пять физических элементов,
пять сенсорных органов,
пять моторных органов
ум (манас) – всего шестнадцать;
2. **Авишеша** – неконкретное, недетализированное:
пять танматр и ахамкара – всего шесть;
3. **Лингаматра** – только обозначенное (то, над чем
имеется только первоначальная энергия – буддхи);
4. **Алинга** – лишенное признаков и характеристик,
изначальная пракрити.

**Санскрито - Русский
словарь
специальных терминов**

А

- а** - отрицательная частица "не"
абхая - бесстрашие
абхинивеша - страх смерти; привязанность
абхичара – магия; методы обретения магических способностей
абхишека - ритуальное омовение; посвящение
абхьяса – постоянная повторяющаяся практика
авадхута – святой; «Реализовавшийся вне условностей»
аварана – завеса создаваемая иллюзией-Майя
авастха – состояние; стадия
аватара – «нисхождение» воплощение Духовной сущности в человека
аваччхеда – разделённость
авеша - использование чужого тела
авивека – неведение; отождествление сознания с материей
авидья - непонимание, невежество, ошибочное знание
авишеша – неспецифическое, общее; ахамкара и пять танматр
авьякта – непроявленная субстанция, фундаментальная сила
агамы - шастры, в которых Шива учит Шакти
Агни - бог огня; элемент огня (Агни-таттва)
агнихотра - ведический ритуал поклонения огню
Агхора – «неустрашимый»; направление Тантры
адакша – «непомеченное», без свойств
адбхута-аударья - необычайное великодушие
адбхута-ваданья - необычайная щедрость
адбхута-карунья - необычайное милосердие
адвайта – «недвойственность»
Адвайта-веданта – одна из 6-ти ведических философий
адеша – наставление (со стороны Гуру)
аджагара - питон
аджапа-мантра - произвольное повторение мантры
аджна – «приказ», название 6-й чакры, «Третий глаз»
аджнята - невежество, незнание
аджнята-сукрити - благочестивые поступки
АдиНагх— «первый господин». Шива, как Йога-Гуру
АдиГуру - Изначальный Гуру, Бхагаван
АдиПуруша - Причина всех причин, изначальное мужское начало
ади-раса - изначальная, чистая, неоскверненная материей раса
Адишвара - Изначальный Господь
адхара - опора; хранилище; нижняя область
адхарма - неправедность, безрелигиозность
адхи – «сверх-», «над-»
Адхи-йога – Высшая Йога
адхибхаутика - мирская или земная сфера действий
адхидайвика - небесная сфера, мир богов

- адхьяропа** - придание значения иллюзии, ложное восприятие
адхьятмика - духовный мир
адхо-мукха - лицом вниз
адья - «первый», «изначальный»
айяма - сдерживание, контроль
акарна - возле уха, к уху
аканта - нечто без конца
акартум - то, что невозможно для обычных существ
акаша - «лучистый эфир»,
акаша таттва – «Эфир», один из 5-ти первоэлементов бхута
акродха - беззлобие, свобода от гнева
акула - непроявленный Абсолют
алабхдха-бхумикатва - неустойчивость в упражнениях
аламба - поддержка
аламбана – объект
аласья - вялость, лень, апатия
алинга - то, что не обладает признаками (линга)
аманаска - ум, свободный от мыслей и желаний
амрита – «нектар бессмертия»
амша - часть, доля
анавастихитаттва - необязательность в упражнениях
анагата - будущее
ананда - блаженство. См. также **Сат-Чит-Ананда**
ананта - бесконечный
анатма – «Не-Я»
анахата – «безударный». 4-я Чакра. Чакра Сердца
анахата-нада – «звук, который не вызван ударом»
анга - часть тела; составная часть
ангамеджайтва - неустойчивость, дрожь в теле
ангула - палец руки, мера длины равная ширине пальца
ангуштха - большой палец ноги
Анджанея - «потомок Анджани». Имя **Ханумана**.
анима - сиддхи; способность уменьшаться до любого размера
анирвачанья – невыразимое
антара - внутри, внутренний
антара-кумбхака - задержка дыхания после вдоха
антаранга садхана - пранаяма, пратьяхара и самадхи
антаратма - душа, обитающая в сердце человека
антаратма садхана - дхарана, дхьяна и самадхи
антахарана - Сознание в целом (буддхи, ахамкара и манас)
ану – атом и атомные силы
анубхава - Внешние проявления духовного состояния
ануграха - милость
анулома - нормальный, правильный, в естественном порядке
анумана - вывод, заключение

- анусандхана** - исследование
анусвара - носовой звук "м"; полумесяц в знаке АУМ
анустхана - продолжительная практика сознания
анучайтанья - ограниченное сознание дживы
апавада - избавление от адхьяропа (иллюзии)
апаварга - освобождение
апана - вид праны, внизу живота
апарадха – «грех, нарушение, ошибка»
апариграха - нестяжательство, непривязанность к вещам
апарошанбхути - прямое осознание, непосредственное познание
апас – «Вода»; один из 5-ти первоэлементов бхута
апсарасы - божественные существа женского пола
араньяки - ведические шрути для ванапрастха, готовящие к саньясе
арати - церемония поклонения Богу
арджава - невозмутимость
ардха - половина
ардхаматра - "полумера". Звук, завершающий слово АУМ
Арии – народ, принесший знание Вед
ароха - восходящий процесс познания
артха – цель, выгода, благополучие
архат - достигший верного понимания Запредельного
арчана - поклонение образу Бога в храме
арчана-видхи - правила и предписания арчаны
арья – «благородный»; человек, строящий свою жизнь на основе Вед
асана – удобная, правильная поза. Третья ступень **Аштанга-йоги**
асанпраджнята-самадхи – Самадхи вне-обусловленностей
асат – нереальное
аскеза - усилие, направленное на самосовершенствование
асмита - эгоизм, ложное отождествление «Я»
асмита-читта - отождествление читты с "Я"; эго
астея - не-воровство
асура - демон
атита - прошлое
атма – душа, обитающий в живом существе и оживляющая его
 Дживатма - индивидуальная душа
 Параматма - Вселенская Душа.
Атман - «Верховная сущность»; душа Брахмана
атма-таттва - наука о природе души
атмавидья - самоосознание
атьяхара - накопление излишних богатств
Аум (Ом) - изначальный звук породивший Вселенную; мантра
ахамкара - "я-делающий". Эго
ахимса - ненасилие, не-причинение вреда
ачала – «неподвижный, как гора»
ачарья – «тот, кто учит своим примером»; духовный учитель

ачарья-аватара - нисшествие ачарьи из духовного мира
ашва - лошадь
ашвини-мудра - сокращение мышц анального сфинктера
ашрам – 1) обитель, монастырь, община
2) этап жизни: брахмачарья, грихастха, ванапрастха, санньяса
ашрая - прибежище, опора; источник
ашта - восемь
аштанга-йога - восьмиступенчатый путь; Йога Патанджали
ашта-паша - восемь ловушек, привязывающих к материальному миру
ашта-сатвика-бхава - восемь внешних признаков бхавы
ашта-сатвика-викара – восемь видов духовного экстаза
ашта-сиддхи - восемь мистических совершенств
аюрведа – «наука жизни», древнеиндийская медицинская наука
аяма — вытягивание, удлинение, расширение

Б

баба - уважаемый
баддха - связанный, пойманный
баддха-джива - зависимая, порабощенная **майей** душа
вынужденная претерпевать повторяющиеся рождения и смерти
бака - журавль
балавант - сильный, могущественный
бандха - «замок»; контроль, связь
бахиранга садхана - внешний духовный поиск Бога
бахир кумбхака - задержка дыхания после выдоха
бахьякарана – пять сенсорных и пять моторных органов
бетель – растение используется для жевания, см. **паан**
биджа – 1) семя, зерно
2) слог «зерно мантры»
биджа-мантра – изначальная мантра
бинду – точка, ставящаяся над анусварой в надстрочной позиции
бодха – мудрость; знания, передающиеся в процессе обучения
бодхи - совершенное знание
Брахма - один из богов ТриМурти, создатель Вселенной
браhma-видья - познание Верховного Духа
браhma-мухурта – время, способствующее духовной практике
браhma-ракшас - дух гуру, знаниями которого пренебрегали
браhma-рандхра - «отверстие на темени головы»
браhma-теджас - духовная мощь брамина
браhma-шапа - проклятие брамина
Брахман – Изначальный Дух, из которого всё создаётся и в который всё возвращается
брахман (брамин) - представитель касты религиозных служителей
Брахманда - сферообразная вселенная, созданная **Брахмой**

брахмандапрана - космическое дыхание
брахмариши - мудрец-брамин
брахмасми – «я есть» чистое осознание самосуществования
брахмачари - ученик; первая стадия жизни в ведической традиции
брахмачарья – воздержание; уклад жизни в системе варнашрамы
Будда – достигший, пробуждения Изначального Духа в буддизме
буддхи – «истинное сознание»; одна из таттв в системе Санкхьи
бхава - эмоциональное или духовное состояние
Бхагаван - бесконечный, изначальный, безличностный аспект Бога
Бхагавад-Гита - трактат, в котором Кришна наставляет Арджуну, часть эпоса «Махабхарата»
бхаджан – духовное песнопение
бхадра - благородный
бхадрасана - «благородная поза»
Бхайрава – «устрашающий»; свирепая форма Шивы
Бхайрави – «устрашающая»; свирепая форма Шакти
бхакта - преданный
бхакти – любовь, вера, преданность, духовное поклонение
Бхакти-Йога – Йога Веры
бхакти-марга - путь к самореализации посредством поклонения
бханг - вещество, изготавливаемое из листьев конопли и молока
бхарадваджа - мудрец
бхастрика - «кузнечный мех»; вид энергичной **пранаямы**
бхая - страх
бхедана - прокалывание, проникание, разделение, разлом
бхикша — просьба милостыни, в частности пищи
бхога - чувственное наслаждение
бхога-вритти - склонность к наслаждению и удовольствию
бхоги - человек, увлечённый наслаждениями
бхрамари - «пчела»; вид **пранаямы** с жужжанием
бхранти-даршана - ошибочное знание
бху - "существование", земля
бху гарбха - чрево Земли
бху дана - дарование земли
бхуджа - рука или плечо
бхуджанга - змея
бхуджа-пида - давление на руку или плечо
бхукти - наслаждение
бхумикатва - твердое основание
бхута - "существо", материя и ее энергия
бхута-агни – «духовный огонь»
бхута шуддхи - ритуальное очищение тела от духов
бхуты - духи недавно умерших людей

В

- ваджра** - 1) «удар молнии»; палица - оружие Бога Индры
2) «алмаз» - символ неразрушимости
- ваджрасана** - положение, сидя на коленях
- ваджроли** – практика втягивания через половой орган
- вайкхари** - произнесение вслух
- вайрагья** – не привязанность, отрешенность
- вайшнав** - преданный Богу **Вишну**
- вайшнавизм (вайшнава-дхарма)** – поклонение богу Вишну
- вайшья** – «купец», один из 4-х ашрамов ведического общества
- вайю** - «ветер», дыхание в теле с помощью лёгких
- вайю таттва** - «воздух»; один из 5-ти первоэлементов бхута
- вак** - устная речь
- Вальмики** – мудрец, автор "Рамаяны"
- вама** - левая сторона
- Вама-марга** – «путь левой руки» в Тантре
- ваман-дхоути** — метод прочищения желудка
- вамачара** — тот, кто следует путём Вама-марга Тантры
- вана-мала** - гирлянда из цветов
- ванапрастха** – «удаление от дел»; 3-я стадия жизни в ведизме
- вани** - речь
- варна** – сословие, каста в ведической системе деления общества
- васана** - желание, впечатление, привычка
- вата** – «ветер»; одна из трех дош
- вача** - речь
- вачика** - речевой, устный
- вашитва** — способность контролировать объекты
- Веда** – «Знание»; священные писания индуизма, исходящие от **Ариев**
- 1) **Ригведа**
 - 2) **Яджурведа**
 - 3) **Самаведа**
 - 4) **Атхарваведа**
- веданга** - буквально "часть Вед"; шесть священных наук, дополняющих Ведаы:
- 1) **шикша** - фонетика
 - 2) **чхандас** - метрика
 - 3) **вьякарана** - грамматика
 - 4) **нирукта** - этимология
 - 5) **джьотиша** - астрология
 - 6) **калпа** - ритуалы
- Веданта** - философские комментарии к Ведам
- вибхути** - чудеса
- вивека** – различение между сознанием и материей
- виджняна** - практическое духовное знание

видьюти - молния
видьюти-лата - "ползущая молния", так говорят о Кундалини
видья - истинное знание
видьядхара - небесный учёный
викальпа - фантазия, не имеющая фактической основы
викшепа - достижение ошибочной цели, рассеянность
викшипта - возбужденное, рассеянное состояние ума
вимала - безупречный, чистый
виньяса - последовательность
випарьяя - неправильное представление
вира – герой, воин
вира-бхава – тип ученика, способного к подвижничеству
Вирахадра - «Благородный воин». Разрушающее воплощение Шивы
витарка – (логическое) рассуждение
вичара – восприятие
вишама-вритти - неравномерные движения при дыхании
вишая – объект; то, что можно воспринять чувствами
вишва — вселенная, космос
вишеша - грубые (физические) элементы; органы чувств
Вишну - второй Бог индуистской Троицы, хранитель Вселенной
вишудха-чакра – «чистый»; 5-я чакра в горле
врата - соблюдение правил и предписаний
врикша - дерево
врит - поворачиваться, вращаться
вритти - колебания
в्यूткарама капалабхати – очищение, при котором вода входит через нос и выходит через рот
вьядхи - недомогание, заболевание, болезнь
вьакта - проявленное
вьактитва - самоотождествление с телом
вьяна - один из видов Праны

Г

гаджакарма - втягивание воды через пенис и выпускание её обратно
Ганг - священная река Индии
ганда - щека, сторона лица (включая висок)
ганджа – марихуана, соцветия конопли
гандхарва - небесный музыкант
Ганеша (Ганапати) - бог с головой слона, сын **Шивы** и **Парвати**. Бог невинности и мудрости, устраняет препятствия; его призывают в помощь, приступая к какому-либо важному делу.
гарбха – утроба
гарбха-пинда - зародыш в утробе
гарима — способность становиться сколь угодно тяжелым

Гаруда - орел; царь птиц, который возит на себе Бога Вишну
гаятри-мантра – одна из ведических мантр
ги – очищенное топленое сливочное масло
Гималаи - название горных хребтов на северной границе Индии
Гита – трактат, песнь, группа индуистских текстов
го - корова
гомукха - голова коровы
гопи – девушки-пастушки, подруги **Кришны**
Горакша - изложил учение Хатха-Йоги.
Горакша-натх передаёт традицию **йоги натхов** от **Матсиендры-натха**.
готра - род, семья, племя
грантха - узел
Грантхи-бхедана – узел, затрудняющий движение **Кундалини** в **нади**
грихастха – «семейная жизнь»; 2-я ступень жизни в ведизме
грихастха-дхарма - обязанности семейного человека
гуна - «качество»
гунатита - «вне гун», человек преодолевший три гуны
гупта - секрет
гуру - учитель; «тот, кто рассеивает тьму невежества светом знания»
гуру-бхакти - преданность гуру
гуру-дроха - оскорбление или предательство **гуру**
гуру-пурнима – время, в которое принято поклоняться **гуру**
гхата - горшок
Гхата-стхапана - "установление горшка", название ритуала
Гхеранда - мудрец, автор "**Гхеранда Самхиты**"
Гхеранда-Самхита - классический трактат по Хатха - Йоге
гьяна (джняна) - духовное знание
Гьяна-йога (джняна-йога) - путь познания Абсолютной Истины
гьяни (джняни) - человек, идущий путем **гьяна-йоги**

Д

дайя - доброта
дайкини - женские духи, носительницы тайных учений
дакшина - 1) правая сторона
2) плата за урок или ритуал
Дакшина-марга – «путь правой руки» в Тантре
дама - телесный самоконтроль
дамару - маленький двусторонний барабан Шивы
дана - пожертвование
данда - посох
дандават - поклон, при котором вытягиваются на земле
даршан – учение; религиозно-философская система знаний
дас - слуга
дасья - отношение к Богу, как к своему господину

Даттагрея – мудрец, воплощение триединства Брахмы, Вишну и Шивы; сын риши **Атри** и **Анасуи**, автор нескольких текстов по Йоге.
даурманасья - уныние, подавленность
двайта – «двойственность»; разделённое восприятие «Личного Я» и «Высшего Я»
Двапара-юга - «Эпоха половины»; третья из 4-х эпох Кальпы.
двеша – отвлечение
двиджа-бандху - рождённый в семье брамина, но не обладает качествами брахмана
двиджа-брахман – «дважды рожденный»; инициированный брахман
дева - бог
девадатта - один из видов Праны
деви – богиня
деха – физическое тело
деха-буддхи – интеллект, отождествляющий «Я» с физическим телом
деша – первоначало, естественный источник
джаграта-авастха - полное осознание состояния ума
джагрит - бодрствующий, сознательный
джагрити - материальный мир, воспринимаемый органами чувств
джала - вода
джала таттва – «Вода»; один из 5-ти первоэлементов бхута
джаландхара-бандха - замок, подбородок прижимается к шее
джану - колено
джапа - повторяющаяся **мантра**
джапа-мала - чётки, которые используются при выполнении **джапы**
джатхара – живот, желудок
джатхара-агни – "огонь живота", пищеварительный огонь
джахнави - священная нить, которую носят **брахманы**
Джай – «Слава! Победа!» прославляющий возглас
джи – слог, добавляемый в конце обращения для выражения уважения
джива – душа
дживана - жизнь
дживана-мукта - состояние освобождения
дживан-самадхи - состояние **самадхи при жизни**
дживатма - индивидуальная душа
джива-шакти – индивидуальная жизненная сила
джигьяса – вопрошание, стремление к знанию
джихва - язык
джйотиш – «Чистый свет»; ведическая астрология
джняна (гьяна) – Высшее Знание
Джняна-Иччха-Крийя – Знание-Воля-Действие
джняни - человек, идущий путем джняна-йоги
джняна-йога – йога, ведущая к Высшему Знанию
джняна-марга - путь Знания
джняна-мудра - жест, символизирующий Знание

дивья – божественный
дивья-бхава – тип ученика, способного к постижению божественного
дигамбара - "одетый в небо; нагой»
дикша - инициация, посвящение
дикша-гуру – учитель, дающий инициацию
драшта — провидец, пророк
дришта – «видящий»
дришти – «видение»
дришья – «видимое»
дурбуддхи - извращённый интеллект
духкха - страдание, боль, печаль
дхана - богатство
дхану - лук (для стрельбы)
Дханур-веда - "Веда лука". Веда воинского искусства
дхара - сила держать или сдерживать
дхарана – концентрация
дхарма – «то, что поддерживает»; знание, жизненный путь
дхарма-мегха – «облако познания»
дхасанджая - вид праны, сохраняющийся в теле и после смерти
дхаути - очищения
дхоти - мужская одежда в ведической цивилизации
дхри - держать, поддерживать, давать опору
дхрити - непоколебимость Сознания
дхуни - костер, поддерживаемый **садху**
дхьяна – созерцание
дэва - бог
дэви – богиня

И

ида – канал-**нади**, расположенный с левой стороны от **сушумны**
Индра - Бог грома и молнии
индрии - пять органов чувств; одни из таттв в системе Санкхья
индрия-джая - владение чувствами
иччха - желание
иччха-шакти - сила воли, сила желания
иша – повелитель
ишатва — способность создавать и разрушать
Ишвара - "властитель", личностное проявление Всевышнего
ишвара-пранидхана - преданность Ишваре
ишта – «желанное общество»
ишта-девата — персональное божество

Й

йог (йогин) - человек, практикующий йогу
йога - метод самосовершенствования и Духовной Реализации
йога-абхьяса – непрерывная практика йоги
йога-вхрашта - тот, кто выпал из высшего состояния Йоги
йога-данда – посох, который держится подмышкой
йога-кшетра – «поле Йоги», физическое тело в философском смысле
йога-нидра - йогический сон
йога-садхана – духовная практика Йоги
Йога-Сутры - классическое сочинение **риши Патанджали** о Йоге
йогарудха – тот, кто утвердился в практике йоги
йони – вагина, матка
йони-мудра - поза, при которой закрыты нижние отверстия в теле

К

Кайвалья - Высшее Освобождение
Кайвалья-Самадхи — высшая стадия Самадхи
Кайлас - горная вершина в Гималаях, считающаяся обителью Шивы
кайя – тело
кайя сиддхи – сверхспособности тела
кайя-стхайрьям — практика абсолютной неподвижности
кала - время
Кала-ратри – «чёрная ночь»; 7-й день праздника Нава-ратри
Кали – разрушительный аспект Шакти
Кали-юга – «Железный век»; 4-я юга Кальпы - эпоха невежества
Кальпа – «день Брахмы»; состоит из 4-х Юг: Сатья, Трета, Двапара, Кали. Оканчивается Кальпа разрушением Вселенной (ПраЛайя).
кама – вождление; похоть; удовольствие
Камадев - бог вождления, страсти и похоти
камандалу - сосуд для воды, который носят **саньяси**
кама-руна - гениталии
канда – раздел, путь, узел
кандастхан — точка соединения нади в муладхаре и в манипуре
капал — череп
капал мокша - освобождение, когда душа выходит через макушку
капалабхати - «очищение черепа»; очистительное дыхание
Капила - мудрец, создатель системы **Санкхья**
капота - горлица, голубь
капха - одна из 3-х дош: флегма, слизь
карана – причина, инструмент
карана шарира – причинное тело
карма – «деяние»; закон причины и следствия

карма-бандхана – кармические связи
Карма-йога - практика избавления от кармических связей
Карма-канда – деяния, ведущие к Освобождению
карма-марга - Путь деяний, ведущих к Освобождению
карма-шья - хранилище карм бесчисленных рождений
кармендри - органы половые, выделительные, кисти, стопы и речь
кармика-врата – обет совершать определенный вид деяния
карна - ухо
карна-дхоути - прочищение ушей
карна-пида - давление на ухо
картана - отсечение
каруна - сострадание, действие с целью облегчения страданий других
Каула - последователь **Каула-тантры**
кашья - греховные привычки
кевала - цельный, полный, абсолютный, совершенный, чистый
кевала-кумбхака – самопроизвольное прекращение дыхания
кечари-мудра - мудра, препятствующая уничтожению **амриты**
килана - "прибивание гвоздями", захват духа с помощью **мантры**
киннара - небесный танцор
киртан – религиозное пение
клеша - боль, мучение, страдание
кона - угол
коша - тело, оболочка
крийя - очищение
Крийя-йога - методы очищения
Крита-юга - "Золотой век" (**Сатья-Юга**); первая из 4-х эпох Кальпы
кула – духовная семья
кумба - кувшин, чаша, сосуд для воды
кумбхака - задержка дыхания
Кундалини - энергия в теле, ведущая к Духовной Реализации
курма - черепаха
куша - священная трава, используемая как подстилка для Йоги
кханда – «сломанный», часть или конечность; разрывание, разделение
кханда-манда – практика, отсечения и сжигания рук и ног
кшам – терпимость; способность прощать
кшана – момент
кшатрий – воин; одна из 4-х каст ведического общества
кшипта - «брошенный, отверженный»; рассеянное состояние ума

Л

лагхима — способность становиться легким
лагху-шанкхапракшалана — «быстрое промывание кишечника»
лайя - растворение
Лайя-йога - метод растворения в Изначальном Духе
лакшана - частное свойство или характеристика
Лакшми - богиня красоты и удачи, супруга Вишну
лакх - сто тысяч
лалата - лоб
лалана-чакра - центр образования нектара Амрита
лата - ползучее растение
лаулики - то же, что **наули**
лила - игра
линга - знак, символ, образ
Лингам - фаллический символ **Шивы**, символ неразрушимости
лобха - жадность
лока - мир, уровень существования (существует 6-ть лок)
лола - кулон, раскачивающийся как маятник
лома - волосы

М

мадира - вино, одно из пяти **М (панчамакарра)**
мадху – мёд (не требует переваривания)
мадхура - то, что должно быть предварительно переварено
мадхьяма – «середина»
мадхьяма-нади - Сушумна, срединный канал-нади
мадхьяма наули - сокращение прямых мышц в середине живота
майтри - дружелюбие, подкрепленное чувством единения
майтхуна – половой акт, одно из 5-ти «М» (**ПанчаМакара**)
Майя - иллюзия. Как правило, относится к Космической Иллюзии
майя - ложное знание
майя-шакти – сила, создающая иллюзию Майя
майюра - павлин
макара - крокодил
мала - гирлянда, четки
мамса – мясо, одно из 5-ти «М» (**ПанчаМакарра**)
манана – медитация, размышление
манас - индивидуальный ум
манасика - умственный, ментальный
Манас-чакра - центр, находящийся рядом с Аджна-чакрой
Манас-шакти - умственная энергия, направленная по Ида-нади
манвантара – период жизни Ману, цикл проявления Вселенной
манда - украшение, создание

- мандала** - «круг», сакральное изображение
мандана - процесс украшения, созидание
Мандара - священная гора, место обитания божеств
мандука - лягушка
Манипура-чакра - нервный центр, находящийся в области пупка
Маномайя-коша - ментальная оболочка; тело ума
маномани - состояние **самадхи**
мантра - священный звук
мантра-сиддхи – достижение способностей при выполнении мантры
мантра-чайтанья - стадия полного единства Сознания и Мантры
мантра-шакти – сила, энергия мантры
Ману - прародитель человечества, сын Брахмы
марга - путь
марджари – кошка
Маричи – старший из 7-ми сыновей **Брахмы**
маруты – божества ветра, грома и молнии
Матсиендра - основатель Хатха-Йоги, получивший знания от Шивы
матсья - рыба, одно из 5-ти «**М**» (**ПанчаМакарра**)
мауна - безмолвие, молчание
маха - великий, могучий, величественный, благородный
“Махабхарата” – «Великий Бхарата», индийский эпос, написанный мудрецом **Вьясой**. Описывают историю вражды между Пандавами и Кауравами, которая завершилась битвой на Курукшетре. В состав “Махабхараты” входит “Бхагавад-гита”
маха-бхута - пять основных физических элементов. (см. «таттвы»)
маха-вакья – 4-ре высказывания из Упанишад, выражающие наивысшие ведические истины
маха-ведха-мудра — «великая пронизывающая печать», практика постукивания ягодицами по полу для пробуждения Кундалини
Махавира - основатель **джайнизма**
Маха-кала - бог смерти
Маха-Майя – иллюзия реальности материального мира
Маха-нади — «Великая нади», Сушумна
Махапуруша – «Великая Дух»; соединившийся с Изначальным Духом
Махарадж – «Великий царь»; высший титул в индуизме
Маха-ратри – «Великая ночь», празднование новолуния февраль-март
Махасиддха - тот, кто достиг высших сверхспособностей
Маха-таттва – великая реальность, высшее сознание
махат – «великий»
Махатма – «Великая душа»
маха юга - комбинация четырех юг; кальпа
Махешвара – великий Бог Шива
махима - способность становиться сколь угодно большим
маюр - павлин
мегха - облако

Меру - вершина Мира; вершины горы Кайлас
митахара - правильное употребление пищи
млечха – «варвар», термин для обозначения не-индуса
Мокша – Освобождение, избавление души от перерождения
мокша-камана - желание **мокши**
моха - заблуждение, ошибка
мриданга - барабан
мриду - мягкий, нежный, кроткий
мрита - мертвый, мертвец
мритью-лока - обитель смерти, материальный мир
мудита - благожелательность
мудра - 1) «поджаренное зерно», одно из 5-ти «**М**» (**ПанчаМакара**)
2) «печать», особая поза, запечатывающая энергию в организме
мудха – тупое, подавленное состояние ума
мукта – освобожденный, обретший мукти (Освобождение)
мукти - освобождение от Иллюзии и перерождений
мукха - лицо, рот
мула - корень, основание
мула-бандха - «корневой замок», между анусом и половым органом
мула-шодхана - прочищение анального отверстия
Муладхара – чакра, в которой лежит спящая **Кундалини**
мунда – череп
Мунда-садхана - духовная практика, в которой используются черепа
муни – мудрец, способный общаться телепатически
мурти – образ, представление Божества
мурчха пранаяма — «замирающее дыхание»

Н

нава - лодка
наг – «змея», «нагой», нагой садху, который отказывается от всего
Нада - звук АУМ
Нада-брахман - Абсолют, выраженный как звук АУМ
нада-йога - садхана, в которой используется звук
нади - каналы тела
нади-шодхана - очищение каналов-нади
намас - почтительный поклон головы
Намаскара - предлагать свое почтение
Намас Тэ - приветствие, две ладони сложенные вместе перед грудью
Нанди – бык Шивы
нара - человек
Нарасимха - Человек-Лев, четвертое воплощение Вишну
Нараяна - имя Вишну в четырехрукой форме
насикагра - основание носа
насикагра-дришти — пристальное всматривание в основание носа

насикагра-мудра – мудра, закрывающая правую-левую ноздрю
Натараджа – «Танцующий царь», воплощение Шивы.
108 форм танца Шивы, давшие начало асанам Хатха-Йоги,
делятся на две основные группы: мягкие и свирепые (творение
и разрушение)
натх - «господин», линия тантрической Хатха-Йоги
наули - волнообразное движение брюшных мышц
неги-крийя — очищение носа (соленой водой)
нивритти – процесс направленный вовнутрь
нигамы - шастры, в которых Шакти наставляет Шиву
нидана - цепь причин и следствий
нидра - сон-без-сновидений
нираламба - без опоры
ниранджана - незапятнанный, свободный от лжи, чистый
нирбиджа-самадхи – Самадхи без «зерна», без созерцания
Нирвана – просветления; единение с Брахманом
Нирвикальпа-Самадхи – Самадхи полной Реализации
ниргуна – необусловленный, не имеющий качеств
Нирвана-самадхи – Самадхи Просветления
нирвитарка - без смешения 3-х: познающего, познаваемого, познания
Нирвитарка-Самадхи - Самадхи отсутствия грубой формы объекта
ниришвара - неверующий, атеист
ниродха – ограничение, контроль, обуздание, усмирение
нисарга – естественный, присущий, природный
НишкамаКарма – действие без вожеления
Нишпатти авастха – 4-й этап практики Йоги
нияма – дисциплина; 2-й раздел Аштанга-Йоги
ньяса – практика представления божества в теле
ньяя – «логика», одна из ведических философий ШадДаршан

О

оджас – энергия трансформации сексуальной энергии
Ом (АУМ) – мантра; звук проявления Абсолюта

П

паван – воздух, ветер
паван-таттва - первоэлемент «Воздух», (см. вайю-таттва)
пада – стопа; глава книги
падангуштха - большой палец ноги
падмасана - поза лотоса
пайясвини-нади – энергетический канал
пакша — период времени, равный двум неделям
панча - пять
панчавидха-бхеда - пять видов различий между религиями

ПанчаМакара – практика почитания 5-ти Элементов
Панча-бхуга – 5-ть первоэлементов: земля, вода, огонь, воздух, эфир
панчала – 5-ть объектов чувств
пара - запредельный
Парабрахман – Абсолютное Запредельное
паравритти – процесс направленный наружу
парам - высший, запредельный
парамакаша - безвременная и беспространственная Реальность
парамапада - высшая ступень, высшее состояние
парамартха - высшее благополучие
Параматма - Изначальная Душа
ПарамаХамса – «подобный лебедю»; высшая ступень **санньясы**
парампара - внутренняя передача знаний и способностей
парангмукхи - обратившись (лицом) внутрь
парвата - гора
Парвати – «Горная», имя супруги Шивы
парианка - постель, ложе
пари-вradжака - странствующий проповедник
паривартана - крутить желудок
паривритта - повернутый, развернутый
паригха - засов, задвижка, щеколда
паринама - непрерывная смена одного момента другим
Паричайя-авастха – 3-я стадия Йоги
парипурна - цельный, полный
паршва - край; бок, боковой
Патала - подземное царство; ад; один из 6-ти миров (Лока)
Патанджали - автор текста «Йога-Сутры Патанджали»
парипрашна - искусство задавать вопросы
паутра – терпение, серьезность
паша - ловушка, петля; связанный
пашу - животное
пашу-бхава – тип ученика, связанного животными инстинктами
пашчима – запад; задняя часть тела
пашчимоттана - интенсивное вытяжение всей задней стороны тела
пида - боль; давление
Пингала - «Красный», канал-нади с правой стороны от Сушумны
пинда - зародыш, эмбрион
пинда-прана - зародышевое дыхание
питта – «желчь», одна из 3-х Дош
плиха - селезенка
Прабху – «господин», уважительное обращение
прабибха – интуиция; прозрение
правритти – склонность к мирской жизни
правритти-марга – путь мирских наслаждений
праджалпа - бесполезные, ненужные разговоры

Праджна - Мудрость
прадхана - состояние равновесия 3-х гун
пракамья - определенное исполнение желания
пракаша - свет, освещение, просветление
Пракрити - "первичное", таттва проявления энергии
ПраЛайя - «Великое Растворение», стадия разрушения Вселенной
прамада - безразличие, бесчувственность
прамана - источники достоверного знания
прана - жизненная энергия
Пранава - священный звук АУМ (Ом)
прана-вайю - методы дыхания, для пробуждения энергии
прана-шакти - сила, энергия праны
пранаяма - управление энергией, применяемое в практике Йоги
пранидхана - посвящение
пранипата - поклон
прапти - способность путешествовать куда угодно
прарабдха – судьба; то, что начинается как «задуманное»
прартхана - молитва
прартхана-мудра – мудра в положении НамасТэ (две ладони вместе)
прасад - подношение пищи Божеству или Гуру
прасарита - расправленный, растянутый
пратьяя – мыслеобраз, чувство, причина
пратьякша - прямое свидетельство
пратьяхара – «собираение чувств вовнутрь»; 5-й раздел Аштанга-Йоги
пратьяя - содержимое ума, объект
прашваса - выдох (см. также **речака**)
Притхви - Земля
притхви-таттва - первоэлемент «Земля»; одна из 5-и таттв ПанчаБхута
пуджа - церемония поклонения Божеству или Гуру
пуджари - тот, кто совершает пуджу
пунья - добродетель, достоинство; праведный, благой
пурака - вдох
Пураны - древние предания
пурва - восток; передняя сторона тела
пурвогтана - интенсивное вытяжение передней части тела
пурна – абсолютное
пурната - полнота, совершенство
пурнима - полнолуние
Пуруша – Изначальный Дух; 1-я таттва философии Санкхья
пурушартха - четыре основных цели существования человека
пушпа – цветок
пушпапанджали - подношение цветов Божеству или Гуру

Р

- рага** - мелодия
рага-двеша - личные симпатии и антипатии к людям и предметам
рага-марга - путь божественной любви, преданность
раджа - царь, правитель
Раджа-йога - «Царская Йога»; высший метод Хатха-Йоги
раджакапота - царский голубь
Раджариши - царь-мудрец
раджас - подвижность, активность
раджо-гуна - качество подвижности, активности; одна из 3-х Гун
раджья - царство
Радха - жена **Кришны**
ракта - кровь
ракша-бинду – «красное бинду»; менструальная кровь
ракшас – демон
Рама – «приятный, милый»; седьмое воплощение **Вишну**
Рама-раджья - царство Рамы, символ идеального государства
Рамайна - эпическая поэма о подвигах **Рамы**
раса - аромат, эмоция
раса-видья - "знание аромата", тантрическая алхимия
расасвапна – привязанность к частному опыту, догме
ратри – ночь
рахасья - секрет, тайное наставление
ретус - сперма
речака - выдох
ритам – предельная, неизменная Истина
ритамбхара - наполненность Истиной
риши - провидец; мудрец
рнанубандхана – кармическая связь
роти - род
Рудра – «лютый, жестокий»; одно из воплощений **Шивы**
Рудра-грантхи — «психический узел», находящийся в Аджна-чакре
рудракша – «слёзы Рудры», священное растение
рудракша-мала – чётки из **рудракши**, используются Шиваитами
рупа – форма, красота
рупатита – «вне формы»

С

- сабиджа** - с семенем; с основой
Сабиджа-Самадхи – Самадхи-с-семенем
Савикалпа-Самадхи - см. Сабиджа-Самадхи
Сагарбха-пранаяма - пранаяма, выполняемая с повторением мантры
сагуна – «обладающий качеством, формой»
сада – всегда; вечный
садха - практиковать
садхака – практикующий; тот кто практикует **садхану**
садхана – «то, что ведет к цели»; подвижничество
садху - тот, кто добился успеха в **садхане**
садху-санга - общение с **садху**
садхья – совершенство, желанная цель
сакапата - изменчивое, иллюзорное проявление Майи
сакши – свидетельство
сакши-бхава – состояние свидетельства
саламба - с опорой
Саламбана-Самадхи – Самадхи-с-опорой
сама - тот же самый; такой же; ровный, прямой
Сама-веда - одна из 4-х **Вед**
сама-вритти - равномерное дыхание в пранаяме
самагри - собрание, соединение
Самадхи - Реализация
самадхана - посвящение жизни Высшей цели Реализации
самайя - «время, случай»; время для регулярных практик
самана - вид праны, способствующий пищеварению
самапатти – достижение сосредоточения
сама-стхити - стояние неподвижности и покоя
саматва - уравновешенность разума
самбхава - рождение
самвид - осознание
самипья - близость к Богу
сампрадая - школа, традиция
сампрадаха - самосожжение
Самсара – «круговорот бытия»; цепь рождений и смерти
самскара – «отпечаток, след»; отпечаток прошлого; семя Кармы
самуткантха - горячее желание
самшая - сомнение
самьяма - практика работы с Сознанием; пратьяхара, дхарана, дхьяна
СанатанаДхарма – «Вечный Путь»; ведическая традиция в целом
санга – связь; группа, община
сангам - слияние, как встреча двух рек
сандхья – восход, полдень, закат, полночь
санкальпа - намерение, определённая

санкхья – «число»; одна из 6-ти ведических философия ШадДаршан
санньяса - отречение от мира; 4-й этап жизни в ведической традиции
санньяси - принявший **санньясу**
Санпраджнята-Самадхи – Самадхи постижения Мудрости (Праджня)
Сансара - «круговорот бытия»; цепь рождений и смерти
сантоша - удовлетворенность
санчита - скрытая части Кармы
саньяма - практика работы с Сознанием; пратьяхара, дхарана, дхьяна
саранги - струнный смычковый инструмент
Сарасвати - богиня мудрости, познания, искусств; супруга **Брахмы**
сарва - весь, целиком
сарвавидья – знание контроля над **Шакти**
Сарва-дева-пуджа - поклонение всем богам
Сарвагьята - способность знать все, что происходит в сердце каждого
сарванга - все тело
сарвангасана – стойка на лопатках
сарга - материальное творение
сари - традиционная одежда женщины в Индии
сарупья - богоподобность, сходство с Богом
Сат (Сад) – Вечный; Существующий вечно
Сат-Гуру – Духовный Учитель
сат-санг - общение с мудрецами и святыми
саттва - чистота, благодать
саттва-гуна - свойство благости и чистоты; одна из 3-х Гун
Сат-Чит-Ананда - Вечное-Познание-Блаженство
Сат-шишья - истинный ученик
сатья – истина, искренность
сатьякама - желание постичь Высшую Истину
Сатьялока (Брахмалока) - высшая планетная система Вселенной
Сатья-юга – «эпоха Истины»; первая из 4-х эпох Кальпы
саухрдья – усердие
сахаджа - естественный, спонтанный
сахаджавастха - естественное состояние души в **Самадхи**
Сахаджа-Самадхи – естественное, спонтанное Самадхи
Сахаджоли - практика Ваджроли для женщин
Сахасрара – чакра в районе макушки головы
сахита-кумбхака - намеренная задержка дыхания
сва - свой, собственный; прирожденный
свадхината-ратна – «жемчужина свободы»; свобода выбора
Свадхистана - чакра, расположенная над половым органом
свадхьяя – регулярное чтение и изучение священных текстов
Свами – «тот, кто обуздал свой ум и чувства»; святой
свапна – подсознание; состояние сновидений
свапनावастха - состояние ума во время сна
Свапнешвари - богиня сновидений

- свара** - поток воздуха в одной или обеих ноздрях
сварга - небесная область
свародайя – учение об энергии с переменной ноздрей
сварупа – своя собственная форма
свастика – мандала, символ созидания и процветания
сватантра – «независимый, самодостаточный», главная цель **Тантры**
Сватмарама - автор трактата «Хатха Йога Прадипика»
Сваха – мантра «Счастье всем»
сваямбху - самосуществующий, ясный, очевидный
сева - бескорыстное служение Гуру
сету - мост
сиддх – «совершенный»; обладающий сверхспособностями
сиддхи - сверхъестественные способности
сиддхасана – асана для практики Раджа-Йоги
симха - лев
Сита - жена Рамы
ситали-пранаяма – «шипящее дыхание»
ситкари-пранаяма - «свистящее дыхание»
смарана – воспоминание
смашан – кладбище, место для кремации
смрити – память; «то, что запомнено» тексты ведической традиции
сома – нектар бессмертия
СоХам - «Он это я»; **мантра** при каждом вдохе-выдохе
спанда – искра; внезапное проявление
стея - кража
стхана - местоположение
стхапана - установление, основание
стхити - стабильность; утвердиться
стхула - грубый; тяжёлый
стхула-шарира - грубое (физическое) тело
стьяна - вялость, лень
сукха - счастье, радость
сукшма - тонкий; лёгкий
сукшма-шарира - тонкое (эфирное) тело
суманасья - благожелательность
Сурья - Солнце; бог Солнца
Сурья-Намаскар – «Приветствие Солнцу»
Сурья-нади - канал Солнца (см. **Пингала-нади**)
сурья-свара - поток воздуха, поступающий в правую ноздрю
сутра - «нить»; трактат, собрание афоризмов
сутра-неги - очищение носа нитью
сутратма - взаимосвязь между всеми существами
супта - спящий
Сушумна - центральный канал, по которому поднимается **Кундалини**
сушупти-авастха - состояние ума во сне-без-сновидений

Т

тада - гора

Тад-васту - Абсолютная Истина

тамас – инертность; невежество

Тамо-гуна - качество темноты или невежества; одна из 3-х Гун

тан - вытягивать, распространять, удлинять

Тандава - яростный танец **Шивы**, разрушение мира

танматры – тонкие элементы, потенциалы грубых элементов

Тантра – «нить», тайное учение о Духовной Реализации

тап - гореть, поглощаться жаром

Тапас - подвижничество, аскетизм

Тапасья – аскеза; наложение на себя каких-либо ограничений

тапасви - отшельник-аскет

таттва - элемент; принцип, первоначало

Тат Тва Аси - «То есть ты»; осознание Истинной Сущности в себе

теджас - блеск, сверкание, величие

тивра - интенсивный

тилака - знак, наносимый священным пеплом на лоб

титикша - терпение, спокойное принятие кармы

тола - весы

тратака – концентрация на свече; очищение глаз

Трета-юга – «Эпоха Трёх частей»; вторая из 3-х эпох Кальпы

три - три

тривени - «перекресток», где сливаются Ида, Пингала и Сушумна

Трика – учение Кашмирского Шиваизма

трикона - треугольник

ТриМурти – божественная Троица: Брахма, Вишну и Шива

тришна - жажда, желание, стремление

Тришула - трезубец Бога Шивы

Туласи - воплощение одной из Гопи, в форме священного растения

туласи-мала – четки-мала, используемые **вайшнавами**

турийя – высший уровень Сознания

турийтита – за пределами Высшего Осознания

тьяга - внутренняя свобода от желаний и привязанностей

У

убхасвара - внешние признаки, появляющаяся на теле подвижника

удана - вид праны

уджайи пранаяма - интенсивная пранаяма

удияна-бандха - замок в пояснице для проходимости энергии

унмани - «отсутствие ума», сознание вне ума

упадеша - обучение, наставление

упадхи - отличительная особенность

упайя - метод

Упанишады - комментарий к **Ведам**. Есть **108 Упанишад**

упарати - покой, отдых от ритуалов

упасана - набор методов концентрации и созерцания

упаяна - ведическая церемония одевания священной нити

упекша - презрение к человеку, впавшему в грех

урдхва - поднятый, направленный кверху, вверх

урдхва-мукха - лицом вверх

урдхва-ретус - сублимирование полового желания в **оджас**

ут - частица, обозначающая интенсивность

утката - мощный, яростный

утпатти - появление многого из одного; умножение, рождение

уттана - интенсивное вытяжение

уттхита - поднятый, расширенный, вытянутый

Х

хала - плуг

халахала – яд, выпитый **Шивой** и окрасивший его горло в синий цвет

Хамса - небесный лебедь, способный отделять молоко от воды

Хануман - предводитель обезьян, герой эпоса "**Рамаяна**"

Хара – «хвататель», имя **Шивы** как повелителя смерти

хаста - кисть руки

Хатха - «напряжение-расслабление»; «Солнце-Луна»

Хатха-видья - наука **Хатха-Йоги**

Хатха-Йога - Йога развития Тела, Энергии и Сознания

Хатха-йога-прадипика - классический текст по **Хатха-Йоге**

хету – причина

химса - насилие, убийство

хома – ритуал с использованием огня

хрих – скромность

Ч

чакра - «колесо»; энергетический центр

чакшу дхоути - прочищение глаз

чампака - ароматный цветок

чандал - класс людей, стоящий вне каст ведического общества

чандана - сандаловая паста

чандра - луна

Чандра-нади - Ида-нади, лунный канал

Чандра-свара - поток воздуха через левую ноздрю

чарас - наркотическое вещество, приготавливаемое из гашиша

чатур - четыре

чатурварга - 4-ре цели существования человека (см. «пурушартха»)
чела - ученик
чидакаша - внутреннее пространство перед закрытыми глазами
чидананда - блаженство Чистого Сознания
чидарам - радость сознания
чиллум - трубка для курения
чинтамани - философский камень
Чит – Вечное Сознание
читрини - третий слой внутри сушумна нади
читга - ум
читга-викшепа - растерянность, смущение, недоумение
читга-вритти - волнения, колебания ума
Чит-шакти - энергия Сознания

Ш

шабда - слово, звук
шава - труп, мертвец
Шад–даршан - шесть традиционных ведических философий
шакабда - система летоисчисления в Индии
Шакти – Высшая Энергия; творческая сила; супруга Шивы
шакти-чалана-мудра – мудра, взбалтывающая Шакти
шактипат – передача силы от учителя ученику
шактипат-дикша - посвящение через Шактипат
шала (йога-шала) – зал, помещение для практики Йоги
шалабха - саранча
шалаграма - ископаемый аммонит; мурти Вишну
шама - умиротворение ума
Шамбхава - «принадлежащий Шамбху (Шиве)»
Шамбхави-мудра – фокусирование взгляда в межбровном центре
Шамбху - «Благодетельный»; имя Шивы
шад - шесть
Шанкарачарья - учитель и проповедник Адвайта-Веданты. (8 в. н.э.)
шанмукхи-мудра - запечатывание всех отверстий тела
шарира – тело, как микрокосм
шастры – наставления; священные тексты
шат-карма - шесть йогических техник очищения
Шат-прайюга – «шесть магических ритуалов» абхичарьи
шауча - чистота, очищение
шаяна - постель, ложе
швана - собака
шваса - вдох
шваса-прашваса - вдох-выдох
Шива – «Благой»; один из богов Тримурти, разрушитель Вселенной.
Шива-АдиНатх через Матсиендра-натха передал учение Хатха-Йоги

Шива-Лингам – фаллический символ Бога **Шивы**
Шива-самхита - классический текст по Хатха-Йоге
шикша - духовные наставления
Шикша-Гуру - Гуру, дающий наставления в духовной жизни
ширша - голова
ширшасана - стойка на голове
шита - прохладный, холодный
шитали (ситали) - охлаждающая **пранаяма**
шишья - ученик, последователь
шлока - двухсложный стих санскритской поэзии
шодхана - очищение
шраддха - почитание умерших; погребальная церимония
Шри - «чтимый»; эпитет перед именем в знак уважения
шрути – «то, что услышано»; священные писания-богооткровения
шуддха - чистый, безупречный, непорочный
шуддхи – очищение
шудра - представитель наследственной касты работников
шукра - «белый»; семенная жидкость, сперма; планета Венера
Шунья - Пустота
шьяма - темный смуглый цвет

Э

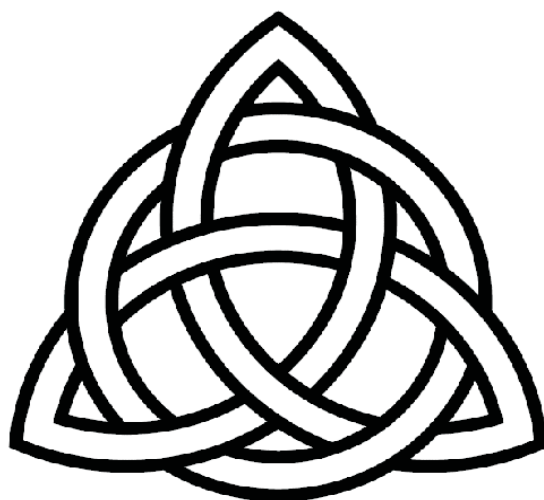
эка - один, единственный, одинокий, единичный
экагра - сосредоточенный только на одном
экаграта - однонаправленность сознания
экататтвабхьяса – постижение Единого Изначального Духа

Ю

Юга – эпоха; 4-е Юги составляют Кальпу
Юга-аватары - воплощения Бога, приходящие в каждую из Юг
Юга-дхарма - учение соответствующее данной эпохе

Я

Яджна (ягья) – ритуал жертвоприношения с использованием огня
яджнопавита (джахнави) - священная нить
Яджур-Веда - одна из 4-х Вед
яма - нравственность, свод правил
Яма - бог смерти
янтра - диаграмма, вмещающая силу **мантры**
ятра – паломничество в святые места
ятра-камаवासайитва – способность изменять судьбу



Школа «Три Драгоценности»

ТриРатна-Сампрадая

«Три Драгоценности» - это Тело, Энергия, Сознание.

Каждый человек может обрести огромную пользу, совершенствуя Тело, Энергию и Сознание.

Постигая в самом себе «Три Драгоценности» человек совершенствует себя, укрепляет здоровье, развивает свои способности, раскрывает внутренний потенциал, стремится к постижению «Изначального Духа», тем самым, открывая себе Путь к Духовной Реализации.

www.stavdao.narod.ru



Подписано в печать 16.08.2012
Формат 60 x 84 1/16. Бумага офсетная.
Гарнитура "Таймс". Усл. печ. л. 11,75
Тираж 50 экз. Заказ № 842

Отпечатано с готового оригинал-макета
в типографии "Седьмое небо",
355000, г. Ставрополь, ул. Мира, 455а, оф. 4
тел. 8(8652) 528-777, 8-918-873-71-55
www.типография7.рф