

# ХАТХА ЙОГА ПРАДИПИКА

Класическото ръководство за напреднала практика по Хатха Йога  
/Кундалини Йога/

Записано през XVII век от древни източници от Йоги Сватмарама

Препечатка от изданието от 1893г. с коментара ДЖОЙОТСНА от  
Брахмананда

Тук за първи път с практически коментар от СВАМИ ВИШНУ  
ДЕВАНАНДА

Автор на: "Пълната илюстрирана книга по Йога", "Медитация и мантри"

Основател на международни центрове Шивананда Йога Веданта

## ПРЕДГОВОР

Бих искал в началото да говоря за духовния път, по който се изкачваме чрез Йога. Вие можете да кажете, че това е едно изкачване нагоре. Има промени. Вие се изкачвате и след това още веднъж падате. Няма пряк път към върха, а има много препятствия. На някои места пътят е широк, но след това внезапно се стеснява. Ние стигаме до непроходим гъсталак, през който е много трудно да се проникне, а дори и да продължим, ние не знаем накъде отиваме.

Така е с духовното пътуване. В началото всичко е много чудесно: "Ах, да, аз мога да правя асани, пранайама и т.н." Но след това вие внезапно стигате до този голям гъсталак по вашия път и не знаете в каква посока да вървите. Ако някакси излезете от гъсталака, вие идвате след това до блато. Някои стремящи се изчезват в наносни пясъци и никога не излизат. Може би те виждат красиво момиче или хубав мъж и се оженват и, о, те искат да се наслаждават на живота си с деца, домашно огнище и семейство – още веднъж погълнати от Майа, забравили напълно своето духовно предназначение. Няма повече раждане; няма повече смърт; вие сте постигнали вечен празник.

Въпреки това, възможно е да се преминат тези препятствия да се достигне върха. Сега вие можете да виждате всичко наоколо хубаво. Сега вие можете да медитирате и да се наслаждавате на пълна свобода. Няма повече раждане; няма повече смърт; вие сте постигнали вечен празник.

Тези преживявания са познати на йоги. Той не намира гладък път към върха. Тези, които успеят, идват от различни посоки, като са следвали различни учители, но щом веднъж стигнат върха, всичко е същото. По пътя препятствията може да са различни, но от върха гледката е същата.

Предназначението, на практиката на Йога е да даде на живота ви подкрепа, да сложи духовния ви прогрес на първа скорост. После вие може да отидете на втора скорост и може би на трета скорост, където можете да обикаляте удобно след изкачването на планините. Съвсем иначе е това при светските хора, които просто се спускат надолу без да знаят спирачки, мислейки, че щастието е някъде там долу, чакащо ги. Те вървят право надолу по планината, все по-бързо и по-бързо в многобройни бедствия, такива като рак, СПИН, високо кръвно налягане, сърдечни страдания. Скоро става твърде късно и те се сгромолясват. Така, макар че може да изглежда много лесно, моля не се спускайте надолу. Ние ще ви покажем друг път.

Пътят е бил изложен от Хатха Йога Прадипика, един древен текст, използван от йогите, за да създадат силата, необходима за достигането на най-високия връх. Този път е бил изложен от велики мъдреци, наречени сидхас: Матсйен дранатх, неговия ученик Горакшанатх и други, всичко 14. Това е един от най-ранните трактати върху Хатха Йога; всички съвременни книги се основават на него. Той е главният път. Всички ние само

сме го разширявали или подчертавали по различни начини.

Освен следването на практиките, изложени в Хатха Йога Прадипика, аз настоятелно препоръчвам изучаването на книги, такива като "Вивека Чудамани" /Съкровището на различаването/ от Шанкарачарйа и "Шримад Бхагаватам". "Вивека Чудамани" е много хубава книга и тези, които следват нейните инструкции, ще създадат необходимото търпение, за да преодолеят пречките създадени от раджас /страст или активност/. В допълнение, ние също се нуждаем от преданост, защото без божията милост не можем да достигнем Извора, без значение колко усилено се стремим. За да помогнем за създаването на тази преданост, ние четем от "Бхагаватам".

Тази практика не е нещо, което аз съм измислил; това е унаследеният метод, който аз самият следвах интензивно, когато бях с Учителя Шивананда в Хималаите. Аз живеях в гората, където имаше кобри и тигри. Понякога можех да чуя тигрите от моята колиба, когато те минаваха покрай нея, за да пият вода и ревяха. Аз имах само една паянтова врата, която те лесно можеха да бутнат. Въпреки това, в такава среда, аз минавах през тази тренировка сутрин, на обяд, вечер и в полунощ, практикувайки почти 14 часа ежедневно. Почти не спях - само два или три часа на нощ. Но аз не мога да опиша силата, която се създава.

Нашата цел тук е да увеличим вибрационното ниво за много кратко време. На санскрит тази работа се изразява като "Шакти Санчар". Шакти е "силата" и Санчар означава "пробуждане на". Ние искаме да накараме Шакти да се "движи от нейното спящо или статично състояние към динамичното състояние чрез садхана или духовна практика.

Обаче, моля бъдете внимателни да не отивате отвъд възможностите си. Не правете твърде много наведнъж; не прониквайте твърде дълбоко или твърде бързо; не работете твърде интензивно, или иначе ще дойде рязко влошаване. Поради това аз смекчавам практиката, за да подхожда на индивидуалната еволюция на моите студенти. Аз никога не давам практика, ако аз самият не съм я изпитал. Така, макар че обичам дисциплината, аз вярвам, че тази дисциплина трябва да дойде отвътре. Аз показвам на учениците си как може да се придобие тази дисциплина и после ги оставям да практикуват като че ли са сами в гората.

Към това се прибавя само малко групова практика за подкрепа. Освен това моите ученици съставят план с решения и водят духовен дневник, който аз гледам, за да преценявам техния прогрес, така че да мога да предпиша малко повече или малко по-малко от определена практика. Ние се е срещаме всеки ден за един час, за да разговаряме за нашата практика, да получат някои инструкции за технически неща и да подобрят изпълнението на

някои от тези процеси.

Моето главно указание е да се контролира ума. Второ, избягвайте ненужни желания, с едно изключение - желанието да увеличите силата на волята си. Ако задоволите едно желание, десет други ще дойдат на мястото му, и тогава кога ще свършите с всички тези желания? Но ако вие развиете силата на волята си и убиете дори само едно желание, тогава вие ще бъдете силни. Тогава вие лесно ще можете да убиете още десет, а после сто.

ОМ НАМАХ ШИВАЙА !  
Свами Вишну Девананда

#### ЗАБЕЛЕЖКИ НА ИЗДАТЕЛЯ

Ние сме използвали един текст на „Хатха Йога Прадипика”, който беше отпечатан в Адйар, Индия през 1893 г. Това е рядък и особено верен превод, много ценен за проникновения коментар на Брахмананда /който също е включен/. Макар че изданието е било публикувано преди почти сто години, сегашният издател трябваше да промени много малко, за да приспособи текста към съвременна употреба. Добавки от издателя са отпечатани в квадратни [скоби].

Двата текста, и на Прадипика, и коментара от Брахмананда са отпечатани с отстъп, както е по казано тук.

Текстът в цялото поле на страницата е коментарът на Свами Вишну Девананда, както е даден в серия лекции на първият от ежегодните интензивни курсове Садхана, изнесени в Шивананда Ашрам Йога камп. във Вал Морин, Квебек през юни 1986 г.

Тази книга е предназначена в помощ на тези, които желаят да учат напредналите практики на Хатха /Кундалини/ Йога от квалифициран учител. Предлага се тя да се използва също съвместно с "Пълната илюстрирана книга по Йога" от Свами Вишну Девананда и "Шивананда ръководство по йога", /Йога за всички стъпала на живота/.

Много от указанията, дадени тук, са били нарочно прикрити от първоначалните автори, други се нуждаят от уточняване, а много

изискват ръководството на учител за поправка. Свамиджи многократно е наблягал, че тези практики не са за начинаещи, и че пренебрегването на това предупреждение означава да се изложи на опасност психиката. Затова моля следвайте тези указания заедно с ръководството на вашия гуру.

За тази книга не е подготвен речник, защото "Хатха Йога Прадипика" е предназначена за напреднали ученици, които вече трябва да са запознати с повечето санскритски термини използвани тук.

Въпреки, това английски превод в кръгли (скоби) за повечето санскритски думи е даден при тяхното първо появяване в текста - също при всяко използване на неясна дума, и навсякъде, където Свамиджи или първоначалният текст повтарят определението за яснота.

## ПЪРВА ГЛАВА

1. Аз поздравявам първия бог, Шива, който учеше Парвати на Хатха Видя. Това е една стъпка за усвояването на превъзхождащата всичко Раджа Йога.

Сватмарама започва учението по традиционния начин, като се прекланя смирено пред Гуру. Той първо се прекланя пред Ади Гуру, първия Гури: бог Шива, а после пред неговия ученик Матсийендранатх и неговия ученик Горакшанатх. Чрез тяхната милост Сватмарама обяснява тази велика наука.

Видя означава знание. Знанието за Хатха Йога първо е било предадено от Шива на неговата спътница Парвати, Световната Майка.

Коментарът на Брахмананда:

Почти всяко съчинение по Йога и тантрите е във формата на изложение от Шива, великият Йоги, към неговата жена Парвати. Думата Хатха е съставена от сричките "ха" и "тха", които означават слънцето и луната, т.е. прана и апана. Тяхната Йога или съединение, т.е. пранайама е наречено Хатха Йога. В тази строфа и през цялото произведение се заявява, че Хатха Йога е само средство към Раджа Йога. "Не може да съществува Раджа Йога без Хатха Йога и обратно".

Смисълът на Хатха Йога е да ви даде знанието за контрола на тези две енергии: "ха" и "тха" (прана и апана). Без това знание е много трудно да се придобие този контрол над ума, който се нарича Раджа Йога. Раджа Йога се занимава с ума, Хатха Йога работи с праната и апаната. Много ученици правят грешката да смятат, че Хатха Йога е главно асани, когато в

действителност асаните са само едно от осемте стъпала на Хатха Йога. Освен това, няма истинска разлика между Хатха Йога и Раджа Йога. Няма възможност да се усвои Раджа Йога без практика на Хатха-Йога, и обратното. Хатха Йога е практическият път за контролиране на ума чрез контрол на праната.

Гледайте трептенето на листата на едно дърво. Като наблюдавате това трептене вие можете да разберете каква е скоростта на вятъра макар че не можете да видите самия вятър. По същия начин ние не можем да видим праната или апаната, или движението на ума, или неговите мисли. Според Раджа Йога умът е като езеро, а мисленето са вълните (или "вритти" на санскрит). Раджа Йога служи за контролиране и накрая спиране на тези мисловни вълни. На санскрит казваме "Йога читта вритти ниродха".

Според Патанджали, автор на [Раджа] Йога Сутри, има пет вида вритти, от които някои са положителни и някои не са. От тези пет само една е напълно положителна и това е когато виждащият се отъждествява с Аза (Атман). Това е възможно само когато мисловните вълни са забавени. Тогава виждащият вижда в спокойното езеро на своя ум своя собствен Аз. (Атман). Но докато вятърът съществува ние ще виждаме дървото да се движи, листата да трептят - понякога спокойно, понякога силно, но винаги да се движат

Хатха Йога пита: "Как се спират тези вълни?" и "Как виждащият вижда Аза?"

Както вълните на езерото се създават от вятъра в езерото, така също вълните на ума се създават от праната и апаната. Понякога тази енергия се движи много бързо, понякога бавно, и според естеството на движението на прана/апаната, мисловните вълни ще бъдат много силни или много бавни. Ние наричаме това раджасично или тамасично мислене.

Тамасичните вълни са летаргични и сънни, защото тогава преобладава бездействието. Това не е едно тихо, спокойно състояние на ума или активно състояние на ума; това е бездейно състояние, където умът е неспособен да върши нещо, каквото и да е. Той просто вегетира - като камък или леден блок. Тамасичните вълни са много тежки и груби, замръзнали като лед, така че вие не можете да видите вашето отражение, въпреки че повърхността изглежда тиха. Невъзможно е да се види какво е на дъното на езерото.

Раджасичните вълни са като бурно небе. То е възпламенено. Вълни се надигат в езерото, възникват и изчезват непрекъснато по бурната повърхност на ума.

Но в сатвичното състояние вълните стават тихи; няма движение на праната или апаната, защото енергията е отбита по централния канал Сушумна.

Обикновено, когато тези вълни се проявяват, прана/апаната се движи по Ида и Пингала - каналите от дясната и лявата страна на тялото. Това може да се демонстрира като се проверят вашите мозъчни вълни.

Понякога дясното полукълбо е по-активно понякога лявото е по-активно. Вълните от лявото полукълбо са главно "аналитични, математически, научни, рационални и т.н. Обикновено това са вълните най-много използвани от западния ум. Поради това вие (на Запад) сте създали красиви градове и коли и сложни технологии. Това е, защото лявото ви полукълбо най-често доминира над дясното полукълбо. Дори и вашите религии наблягат на лявата, аналитичната страна. Когато християнски монаси отиват в уединение, те се отдават на съзерцание по-скоро, отколкото на медитация, и също в юдаизма обичайният равински подход към религията е аналитичен.

Вълните, които идват от десния мозък са философски, молитвени, състрадателни, спокойни по характер, въпреки че ние ги използваме главно за бездействие или за емоционални неща. Вие или обичате, или мразите някого, и така вие слагате вълните на много грубо или тамасично ниво.

Смисълът на йога е да предотврати доминирането на едното полукълбо над другото, да създаде сатвично състояние. Поради това ние медитираме на място, където има много малко активност - като лекото естествено движение на дърветата при лекия ветреца и понякога гласовете на някои птици. В нашите ашрами ние садим цветя. Всичко това служи за успокояване на ума.

Главната практика на Йога е да се контролира лявата страна на мозъка, като се използва дясната половина на мозъка. Когато е активна лявата половина на мозъка, функционира Пингала и дъхът се движи през дясната ноздра. Когато действа дясната половина на мозъка, лявата ноздра е отворена и функционира Ида. Нормално това се променя на всеки един и половина до два часа, като се редува назад-напред. Но когато енергията не се движи нито по лявата, нито по дясната нади, тя трябва да върви през Сушумна, а тогава енергията е уравновесена.

Освен това възприемането на време и пространство се причинява от това движение на праната между десния и левия канали. Има някаква прилика между самадхи и дълбок сън. В дълбок сън вие не съзнавате време или пространство, защото вриттите са потиснати; те не са спрени, както е в самадхи. Можете да кажете, че при дълбок сън вриттите са върху лед - сложени да изстинат. Те ще се върнат, когато слънцето грее, за да стопи леда. Но в самадхи няма вритти изобщо. Обикновено единственото време, когато преживяваме такова спокойствие, е по време на дълбок сън, състояние на инертност, но в самадхи умствените модификации са преустановени. Тогава има равновесие между десния и левия мозък. За това ние практикуваме алтернативно ноздрено дишане, защото не можем директно да въздействаме

на самия мозък.

2. Сватмарама Йоги, след като е поздравил своя собствен Гуру, провъзгласява Хатха Йога Видя единствено за постигането на Раджа Йога.

Като следва традицията, той първо поздравява своя собствен Гуру, за да получи ползата от учението. Вие трябва да поздравите своя учител, защото Бог проявява учението чрез него. Тук Шива е този, който се проявява чрез учителя на Сватмарама.

Раджа Йога означава контрол на мисловните вълни, нещо което не е възможно без Хатха йога. Сватмарама не говори за асани или дори за физическото дишане, а за финното течение, кое то поражда мисловните вълни.

Коментарът на Брахмананда: Като използва думата "единствено", той разяснява, че целта на практикуването на Хатха Йога е да се подготви човек за Раджа Йога, а не да получи сидхи (психични сили). Те са само случайни и второстепенни. Пътят Хатха Йога е предназначен да даде пълен контрол над телесните органи и ума, така че йоги да може да поддържа добро здраве и да не бъде увреден по време на следващия курс по Раджа Йога, която ще го отведе до Каивалйа или крайно освобождение.

3. На онези, които бродят в тъмнината, на спореци секти, неспособни да достигнат Раджа Йога, милостивият Сватмарама Йоги предлага светлината на Хатха Видя.

Думите "Раджа Йога" можете да преведете тук в смисъл на контрол на мисловните течения. Тези, които са неспособни да достигнат Раджа Йога, са тези, които са още неспособни да контролират собствените си мисли, когато медитират; техните мисли продължават да се появяват. Целта на Раджа Йога е да спре, мисловните вълни, но когато вие не можете да правите това, опитайте се да се научите да контролирате своята прана. За да контролирате праната, вие контролирайте физическия дъх. По този начин вие отивате от физическата до финната прана, а после дори до едно по-финно ниво - до мислите. Тъй като те са взаимосвързани, едното повлиява другото.

Какво иска той да каже със "спореци секти"? Един ще каже да се прави това, друг ще каже да се повтарят мантри или да се прави онова. Хатха Йога е научен подход за овладяване на мисловния поток чрез овладяване на праната. Това е постигнато, когато няма повече вълни. Виждащият вижда своя Аз; виждащият и вижданото стават едно; виждащият се отъждествява с Аза. В това състояние няма вритии (мисловни



вълни). То е нещо като гледането към ярката светлина на слънцето или далечната светлина на приближаваща се кола. След известно време вие сте напълно заслепени. Когато вриттите се успокоят в резултат на извършването на пранайама, това се нарича Раджа Йога. Това е състоянието, когато виждащият вижда Аза. "Светлината на Хатха Видя" е знанието за Хатха Йога.

Коментарът на Брахмананда: Тук авторът казва, че е невъзможно да се получи Раджа Видя по никакъв друг способ освен чрез Хатха Видя. Името на автора, Сватмарама Йоги, е многозначително. То означава някой, който се наслаждава на общуването, със своя висш Аз. Това представлява последната от седемте фази на Джняна. Шрутите [писанията] казват, "Брахмаваришта е този, който намира удоволствие и радост в по-висшия си аз." Седемте фази са описани в Йога Вашишта по следния начин:

Този, който правилно е различавал между постоянното и непостоянното, който е развил чувство на антипатия по отношение на светските удоволствия, който, след като е придобил пълно господство над своите органи, физически и умствени, чувства несдържана потребност да се освободи от този цикъл на съществуване, той е постигнал първото стъпало: Субеча, или потребност от Истината. Този, който е размишлявал върху това, което е чел и слушал в своя живот и го е осъществил, е постигнал второто стъпало: Вичара или правилно питане. Когато умът, след преодоляването на многото, остава непрестанно фиксиран върху едното, той е постигнал третото стъпало: Тануманаса или разреждането на ума.

Досега той е садхака или практикуващ. След като е разредил своя ум през трите предходни фази до състояние на чиста саттва, когато намери Истината непосредствено вътре в себе си: "Аз съм Брахман", той е на четвъртото стъпало: Сатвапатти или постигането на състоянието саттва. Тук йоги се нарича Брахмавид [познавач на Брахман]. Досега той е практикувал Сампраджната Самадхи или размишление, където съзнанието за двойственост още продължава да съществува.

Отсега нататък трите оставащи стъпала формират Асампраджната Самадхи т.е. няма съзнание за триадата: знаещ, знание и узнато. Когато йоги не се повлиява от сиддхите, които се проявяват на това стъпало, той постига фазата наречена Асамсакти (незасегнат от нищо). Йоги сега се нарича Брахма видвара. Досега той гледа да свърши своите необходими задължения по своя собствена воля.

Но когато той навсякъде не вижда нищо друго освен Брахман, това стъпало се нарича Парартхабхавани т.е. там където външните неща повече не се появяват. Тук Йоги извършва само функции, които са му възложени от други.

"Той се нарича Брахмавидвариштха, когато е постигнал седмата и последно стъпало (Турийа), през време на което той повече не изпълнява своите задължения били те възложени от самия него или от други. Той остава в състояние на непрекъснато Самадхи. Авторът на това произведение казват, че е постигнал това състояние, както сочи името му Сватмарама".

4. Матсйендра, Горакша и други познаваха добре Хатха Видйа. Йоги Сватмарама я научи чрез тяхната благосклонност.

Това е началото на изброяването на една поредица, свързваща тези, които са получили това знание. Според традицията, чрез милостта на бог Шива, Йоги Матсйендра бил риба, която била променена в човешко същество и получил Хатха Видйа от самия Бог Шива. Знание не идва просто от където и да е. То е като Мляко, което идва само от вимето да една крава. Вие не можете да доите ухото. Същото е с гуру. Знанието може да се намира навсякъде, но вие не можете да получите знанието от никъде другаде, освен от връзката гуру-ученик. Така Шива учил Матсйендранатх, Матсйендранатх учил своя ученик Горакшанатх и чрез тяхната милост се стигнало накрая до там, че Сватмарама, авторът на тази книга, научил Хатха Йога. На санскрит това се нарича "Гурупарампара".

5-9. Шива, Матсйендра, Сабара, Анандабхаирава, Чоуранги, Мина, Горакша, Вирупакша, Вилесайа, Мантхана, Бхаирава, Сиддхи, Буддха, Кантхади, Корантака, Сурананда, Сиддхапада, Чарпати, Канери, Пуджйапада, Нитйанатха, Ниранджана, Капали, Биндунатха, Кака Чандисвара, Аллама, Прабхудева, Гхода, Чоди, Тинтини, Бхануки, Нарадева, Кханда, Капалика и много други велики сиддхас, победили времето с помощта са Хатха Йога, поеминават през света.

Има много големи учители по Хатха Йога. Само да се чуят техните имена, това е като получаване на техните благословии. Горее са някои от учителите по Хатха Йога, които са постигнали сиддхи. Те не само са придобили сили, но много по-важно, те са можели да проникнат извън времето и пространството и да се движат по всичките 14 нива, защото са били способни да отведат праната си в Сушумна. Понякога, те идват на физическото ниво, за да помагат на човечеството, когато то е готово за, тях. Когато е нужно, те дори са можели да поддържат, своето физическо тяло живо, като отвеждали праната в Сушумна. Може да се спре западането на физическото тяло като се спрат Ида и Пингала и се активизира Сушумна. Такова същество, чиято енергия се движи през Сушумна, се нарича сиддха. За него няма нито ден, нито нощ, нито раждане, нито смърт.

Буддха, споменат по-горе, не е Буддха, за който знаят повечето от вас. Той е един от учителите по Хатха Йога.

10. Хатха Йога е един спасителен манастир за тези, сполетяни от трите тапас (болки). За всички тези, занимаващи се с практиката на Йога, Хатха Йога е като костенурката, която поддържа света.

Коментарът на Брахмананда: Трите тапас са: адхйатмика, адхидаивика и адхибхутика. Адхйатмика е от два вида: телесна и умствена. Адхидаивика са тези страдания, причинени от планетни влияния, а адхибхутика са тези, причинени от тигри, змии и т.н.

11. Йоги, желаещ постигането на сиддхи, трябва да държи Хатха Йога строго скрита, защото тя е ефективна само когато се държи скрита. Тя става безсъдържателна, когато се издава неоправдано.

Коментарът на Брахмананда: В тази книга той описва тези процеси подробно, но все пак казва, че йоги трябва да я държи скрита. Значи е ясно, че не всичко е издадено и най-важните процеси трябва да се научат пряко от гуру. Оттук следва, че този, който започне да практикува това след теоретичното му изучаване и без гуру, ще си навреди. Адхикари, или кандидатът, трябва да има следните квалификации:

/а/ Той трябва да извършва своите задължения и да бъде свободен от лични мотиви и обвързаности.

/б/ Той трябва да се е усъвършенствувал в Йама и Нийама (описани по-късно), и да е развил интелекта. Той трябва да е победил гнева.

/в/ Той трябва напълно да е предан на своя гуру и на Брахмавидя.

Нищо чудно, че учителите отказват да допуснат всички кандидати безразборно, и подчертават, че един достоен за приемане е редкият разцвет на една епоха.

Това е предупреждение да се държи знанието скрито. Не го разкривайте на всекиго. Това е видя, знание - нещо, което не е предназначено за всеки ден, докато те не са готови. Когато ученикът дойде при учителя, учителят преценява дали той е готов. Освен това, това не е нещо за безмислено разпространение. То е само за самите вас. Вашата практика не трябва да се разкрива на никого друго, защото те не ще разберат. Това също не е за публична демонстрация.

12. Практикуващият Хатха Йога трябва да живее сам в малка матха или килия, разположена на място без скали, вода и огън; на разстояние колкото дължина на лък и в плодородна страна, управлявана от добродетелен цар, където няма да бъде безпокоен.

Страната трябва да бъде такава, където хората не са лакоми, бандити или насилници. Трябва да има спокойна околност, такава без терористи, разбойници или крадци. В един голям град често пъти е опасно да си на пътя; но едно провинциално място обикновено е по-подходящо. "Страна управлявана от добродетелен цар" е такава, където царят практикува дхарма. Много страни са управявани от диктатори, а така те са места, където със закон е забранено да се практикуват такива неща. Аз не искам да ги назовавам по име, но в някои страни вие може да бъдете, арестувани за тези практики. Ние трябва да имаме пълна свобода да следваме нашата практика без страх от безпокойства.

Вие трябва, също да сте разположени на място, където има храна. Вие не можете да медитирате или да практикувате Хатха Йога без саттвични храни, такива като много зеленчуци, плодове и мляко.

"Без скали, вода и огън": това са просто много точни инструкции. Разстоянието колкото дължина на лък (колкото далеч може да стреля един лък), това е може би между 15 и 20 метра. Не поставяйте палатката си или друго жилище на разстояние по-малко от 20 метра от склон изложен на падащи скали. Не поставяйте жилището си в област, изложена на горски пожари,

земетресения или вулкани. Не поставяйте палатката си близо до блато, което ще ви донесе безпокойствата от комари и други вредители. Всичко това са хигиенични съображения, които не трябва да се пренебрегват лекомислено от всеки, който иска да поеме този труден път на Йога.

13. Матхата /килия, уединено място/ трябва да има много малка вратичка и трябва да бъде без никакви прозорци. Тя трябва да бъде равна и без никакви дупки. Тя не трябва да бъде нито твърде висока, нито твърде дълга. Тя трябва да бъде много чиста, като ежедневно се намазва с тор от крава и трябва да бъде без никакви насекоми. Отвън тя трябва да има малко място с издигнато седало и чешма, а цялото трябва да бъде обградено от стена. Това са отличителните черти на една йога-матха, както са изложени от сиддхас, които са практикували Хатха Йога.

Коментарът на Брахмананда: Ако тя е много висока би било много трудно за изкачване, а ако е много дълга, окоето ще блуждае надалеч. Нандикешвара прибавя към това: "Килията трябва да бъде обградена от градини с цветя и ливада с малки дървета, така че окоето на йоги, спирайки се на тях, да може да се успокои. На стените на стаята си той трябва да нарисова картини от колелото на съществуване и съпровождащите го страдания. Той трябва да изобрази места за изгаряне и наракас (адовете или местата за очистване след смъртта), така че умът на йоги ще почувствува антипатия и ужас от този светски живот."

Матха означава колиба, (или това може да бъде ашрам). Тя не трябва да има толкова големи прозорци, така че да причиняват умът ви да скита навън. Тор от крава е бил използван в стари времена в Индия, когато не е имало цимент за подова настилка. Когато е бил намазван върху голия пръстен под, той изсъхвал до твърда повърхност, която пречела на насекомите да влизат. Той се използва и днес в селата.

14. Като живее на такова място, йоги трябва да освободи ума си от всички грижи и да практикува Йога, както е учен от своя гуру.

Коментарът на Брахмананда: На необходимостта да имаш гуру до себе си, когато практикуват Йога, тука се обръща настойчиво внимание. "Йогабиджа" казва: "Този, който иска да практикува Йога, трябва да има гуру със себе си".

Учителят по Йога не е приходяща жена за гледане на дете, постоянно да пази. Той те ръководи. Той трябва да започне пранайама само под ръководството на своя гуру. В противен случай той може да не знае точното използване на диафрагмата. Произведението, наречено "Раджа Йога" казва: "Кайвалйа не може да се постигне от никакво изучаване на Ведите, шастрите и тантрите без указанията на гуру". Това означава, че само изучаването на всички книги не ще донесе желания резултат; вие трябва да практикувате. Много хора четат "Бхагавад Гита" или "Рамайана", а не превръщат нищо в дела; други четат Библията и после отиват и пушат. Такъв начин на действие няма да ви отведе никъде. Важно е превръщането в дела.

В "Сканда Пурана" е казано: "Осемте стъпала на йога трябва да се научат само от компетентен гуру; сидхите трябва да се получат само от ръката на Шива".

"Осем стъпала" се отнася до Аштанга [с 8 клона или Раджа] Йога.

Сиддхите се получават от бог Шива, само когато вие знаете, че не ще използвате тези сили. Тогава те идват при вас автоматично.

"Шрутите" казват: Махатмите разкриват тези неща само на този, който има дълбока преданост към своя висш Аз и същата почит към своя гуру! Само този, който има ачарйа или гуру, знае".

Това означава, че сиддхите или знанието се дават само на този, който има преданост към висшия Аз, а не към егото или към тялото. Преданост, към гуру е необходима също и заради това, защото бог и гуру са едно. Тъй като Бог не ще дойде директно, за да помогне, той трябва да се въплъти във вашия учител. Според природата на учителя зависи какво място заема отношението на ученика. Вие може да имате някои гурувци само за един ден. Учителят на Гурудев Шивананда трябвало да остане само за един час, защото Шивананда вече е бил практикувал в минали животи. Той стана голям учител само след малко по-нататъшна практика. После години по-късно, когато той ме докосна, дойде цялото мое минало знание и той ме направи професор по Хатха Йога. Учителят ми не седеше заедно с мен и не ме учеше на всички тези неща. Аз бях практикувал по неговата "Садхана Таттва" преди това, но неговото присъствие беше необходимо, за да върне тези минали спомени.

Един учител е необходим, за да пробуди това знание от самскарите (финни впечатления) от минали живот. Вие не сте родени невежи или слепи. Учителят отваря самскарите или чрез докосване, или чрез мирис, или чрез обучение и т.н. В древни времена това е бил най-обичайният начин за учителя да обучава.

Коментарът на Брахмананда (продължение): Различните стандартни книги по йога са, мисля, предназначени не толкова за начинаещи или за ученици, колкото за учители, да ги използват като ръководство, за да регулират упражняването на своите ученици. Дори и в медицината този, който предписва курс на лечение по своя преценка, без да е изучил съвършено природата и особеностите на системата на пациента си и без способността да вижда ясно действието на различните лекарства върху вътрешния организъм, ще бъде порицан като лецител-шарлатанин и мошеник. Но в Хатха Йога, където и най-малката грешка може да свърши със смърт или лудост, е абсолютно необходимо да имаме с нас гуру, който е преминал успешно по целия път, който може да вижда ясно през нашата система и може да наблюдава въздействията на различните процеси и да ги доведе до съгласуваност.

Учителят сам трябва също да е преминал през това упражняване и да е дисциплинирал своя живот така, че той да може да възложи този режим на вас. Той трябва да знае колко може да ви даде, защото той вижда вашата еволюция. Той трябва да предприше точно както един лекар: може би някакво количество джапа, за да помогне за отслабването на една прекомерно раджасична природа и т.н.

15. Йоги загива от преяждане, тежка физическа работа, твърде много говорене, спазване на (неподходящи) обети, лоша компания и неустойчивост.

Коментарът на Брахмананда: Обетите са такива неща, като напр. къпане в студена вода рано сутрин, приемане на храна [само] през ноща и постене.

Това са предупреждения. Някои неща няма да ви донесат успех; вие няма да стигнете целта. Тежката физическа работа е едното.

Когато вие практикувате интензивно асани и пранайама, вие не можете да сечете дърва в продължение на 10 часа. Просто намалете това. Студена баня може да е хубава в определено време. Но не и по време на интензивна пранайама. Това ще разбие нервите ви. В такова време се позволява само топла баня. Също така вие не трябва да седите близо до огън. Както не можете да се претоварвате с храна по време на тази интензивна Садхана, вие не може да постите за повече от 3 до 4 часа наведнъж, тъй като това ще отслаби тялото ви. Вие трябва да имате лека умерена, уравновесена, определена диета. Не отивайте до крайности. Също така не яжте преди лягане вечер, защото после рано сутринта няма да може те да направите пранайама правилно.

16. Йоги постига напредък чрез веселост, издръжливост, смелост, истинско знание, силна вяра в думите на гуру и чрез избягване на лоша компания.

"Истинско знание" е знанието, че вие сте Аза (не тялото) поне теоретично.

17. Да не наврежда на никого, да говори истината, да не взема това, което принадлежи на други, да запазва въздържание, да практикува търпение и душевна сила, да бъде милостив към всички, да крачи право напред, да бъде умерен в диетата и да се очиства - това със тавлява Йама.

Коментарът на Брахмананда: Нарушаване на горните указания в деяние, дума и мисъл трябва да се избягва.

"Право" значи, че в мисъл, дума и деяние вие практикувате истината.

Запазването на въздържание (пълна брахмачарйа)" е особено важно, когато практикувате интензивната садхана описана в тази книга. Тогава вие ще имате успех. Малко по-късно това ще се обясни повече. "Милостив" се отнася до ахимса (ненасилие).

18. Тапас (ограничения), веселост, вяра в Бога [Астикйа], благотворителност, почитане на божеството, слушане изложението на докткрините на Веданта, срам уравновесен ум, джапа (повтаряне на божието име) и вратас (спазване на обети) - тези съставляват нийама.

Коментарът на Брахмананда: Тези са обяснени ясно в Саиндилйа Упанишад така: "Тапас е отслабването на тялото чрез спазването на пости и т.н.. Веселост означава доволство от това, което човек получи без да пита. Астикйа означава вяра във Ведите и в това, което те казват. Благотворителност значи подаряване на нуждаещи се хора с уважение това, което човек е придобил честно". По този въпрос "Гита" казва: "Сатвика дана или благотворителност се състои в даване на подаръци на човек, който не може да отвърне с услуга за отплата, на подходящо място и в подходящо време, като въпрос на дълг".

"Почитане" трябва да се извършва със спокоен и бистър ум. "Слушане" значи теоретично изучаване на Веданта. "Срам" означава да се чувства антипатия към извършване на неща, забранени от Ведите и Шастрите. "Уравновесен ум" включва преданост към пътищата изложени във Ведите. "Джапа" се отнася до прак тиката на онези мантри, които не са забранени от Ведите, така както са научени от Гуру . Тя е два вида: която може да се чуе и вътрешна. Вътрешната джапа е повтарянето на мантрите умствено.

Ръководната линия на развитие, изложена тук, изглежда че е най-естествената и същевременно най-ефикасната. Постигането на йама и нийама включва всички активни и пасивни добродетели. Че тирите садхани са необходимите доказателства за пригодност на един ученик:

- а/ Различаване между постоянното и непостоянното.
- б/ Съвършено безразличие към всякакви обекти на желанието, от най-нисаште форми на земния живот до тези на полубоговете.
- в/ Постигане на шесторните качества.
- г/ Силно желание и силен стремеж за освобождение.

Всички те са включени в първите две стъпала на Йога. Чрез тези способности умът естествено отвиква от всякаква, свързаност със светски неща и в следствие е на благоприятен път да напредне в концентрацията. Асаните



и пранайамата помагат в подходящото време и отстраняват всякакви смущаващи елементи произтичащи от тялото и неговите тенденции. Пътят към по-висшите пътища сега е гладък и лесен.

Обаче по земята се ходи трудно и малцина имат смелостта да преминат или търпението да издържат след повтарящи се грешки. Затова почти 99 от 100 практикуващи се изплашват от перспективата и започват на най-лесната и най-практична точка: асани и пранайама. Те четат за великолепните и изумителни резултати, представени така, като че ли си заслужава да се следва една телесна подготовка за невъобразимо кратко време, и те се впускат в нея със силно желание в продължение на няколко месеца. Но намирайки, че не виждат дори и сянка от предсказваните великолепни сили, те се отказват от цялото усилие с отвращение и стават, най-ожесточените врагове на Йога и я хулят като лъжлива всеки път, когато имат слушатели.

Тези лесно се отърват, но други извършват сериозни грешки в процесите и завършват живота си като душевно болки или самоубийци. Те не разбират важния факт, че тези огромни сили са обещани като резултат на курса по пранайама, само когато тя се практикува от човек, който се е усъвършенствувал в моралните и духовните качества, включени под йама и нийама. Тази точка красиво е изразена в "Йога Васишта" в следната история:

"Един санйаси се усамотил в джунглите и практикувал пранайама в продължение на много години, но без да постигне някоя от предсказаните сили. Тогава той отишъл при един мъдрец и почтително го помолил да го учи на Йога. Мъдрецът му казал да остане с него и през първите две години посрещал всички пламенни настойчиви молби на своя ученик за наставления с "чакай". Постепенно санйаси свикнал със ситуацията и забравил да безпокои своя учител повече за наставления.

На края на 12-те години един ден риши извикал своя ученик и му казал да произнесе думата "Ом". Когато санйаси дошъл до първата сричка, започнала естествено речака (издишване). Когато завършил втората сричка, започнала пурака (вдишване). На края на третата сричка започнала кумбхака (задържане). Както една огнена искра обхваща цяло поле изсъхнала на слънце трева и за няколко минути цялото е в планъци, така също произнасянето на свещената дума привело в действие духовните способности, които лежали спящи досега в ученика. За кратко време той преминал началните стъпала на пратйахара, дхйана и дхарана и се установил в чистото и възвишено състояние на самадхи. "

Нашият интерес към разказа е във факта, че мъдрецът търпеливо изчакал естественото разгръщане на духовните стремежи на своя ученик и

очистването на неговата природа чрез неговото обществено и неговата среда. Той избрал подходящото време и тъй като можел да гледа в природата на ученика като в огледало, той

предизвикал по прост начин резултати душевни и духовни, които хора, незапознати с рационалните връзки на Йога и без ръководството на учител работят в продължение на години, за да ги постигнат. Ако тези се разберат и тяхната важност напълно се осъзнае, би имало по-малко жертви и неуспехи.

19. Асаните се разглеждат на първо място, тъй като те формират първото стъпало на Хатха Йога.

Сега вие разбирате, че асаните не са всичко в Хатха Йога; те са само първото стъпало.

Така човек трябва да практикува асаки, което ще го направи силен без болести и подвижен.

Коментарът на Брахмананда: Твърди се, че асаните правят човека силен, защото убиват раджогуната, която причинява непостоянството на ума. С отстраняването на болести тя улеснява концентрацията, защото, както казва Патанджали: "Болки, замаяност, съмнение, нехайност, леност, светска ориентираност, лъжлива представа, изпускане на главното и непостоянство са причините за обезпокояването на ума и те са пречките". Тежестта на тялото възниква от преобладаването на тамас, а асаните отстраняват това.

Макар че е невъзможно да се обяснят ясно и да се осъзнаят важните истини, които са в основата на различните асани (абсурдни и шарлатански, както може да изглеждат те на някои), докато човешката система не се разбира във всички нейни сложности и детайли, все пак аз мога уверено да кажа, че различните пози докарват много важни резултати, физически и в другиотношения.

Например, по време на някои от тях се притискат различни нервни центрове и се поставят в действие. Тези действуват мощно върху контрола на неправилностите в тялото и това, което е дори още по-чудно, но не по-малко вярно, върху очистването на нашата умствена природа (потискането на някои от нашите животински страсти). Различни болести, предизвикани от един излишък на соковете на тялото, или неправилности в соковете на тялото: газ, жлъчка и слюз, се отстраняват чрез асаните. Физиолозите ще намерят тук обширно поле за своите изследвания и реколтата си заслужава жъненето.

19. (продължение) Аз пристъпвам към излагането на някои от асаните, които са приети от такива мъдрци като Васишта и такива йоги като Матсйендра.

Коментарът на Брахмананда: Васишта и Матсйендра са били и двамата както джнани, така и йоги, но първият е бил по-учен в Джнана, а последният в Йога.

20. Като вмъкне здраво двете горни части на ходилата между бедрата и прасците на краката, той трябва да седи изправен на равно място. Това е Свастикасана.

Това е една от медитативните пози. Сгънете десния крак и приближете ходилото. Направете същото с левия, като го поставите върху десния крак. После поставете пръстите на лявото ходило между десния пра сец и бедрото.

21. Поставете дясното стъпало под лявата половина на седалището и лявото стъпало под дясната половина на седалището. Това се нарича Гомукхасана и прилича на муцу ната на крава. Тя се нарича също Муктасана.

22. Поставете едното (дясното) ходило върху другото (лявото) бедро и другото (лявото) ходило върху (дясното) бедро. Това е Вирасана. Така става поза Лотус.

23. Притисни ануса здраво с кръстосани стъпала и седи много внимателно. Това е Курмасана според йогите. Ние я наричаме Сиддхасана. Горните са основните седящи пози.

24. Като заемеш Падмасана поза, вмъкни ръцете между бедрата и прасците. Поставете [дланите] здраво на земята, издигни се от земята. Това е Куккутасана.

25. Като заемеш Куккутасана поза, обвий ръцете си около врата си и остани повдигнат като костенурка. Това се нарича Уттана Курмасана.

26. Хвани с ръце пръстите на двата си крака, дръж едната си ръка протегната и изтегли другата към ухото си, както би направил с тетивата на лък. Това се нарича Дханурасана.

27. Поставете дясното ходило до началото на лявото бедро и лявото ходило от външната страна на дясното коляно. Хвани дясното ходило с лявата ръка и лявото ходило с дясната ръка и след това обърни главата си съвсем наляво. Това е Матсйендрасана.

28. Матсйендрасана повишава апетита като раздухва стомашния огън и разрушава ужасни болести в тялото. Когато се практикува, тя издига Кундалини и прави луната устойчива.

Коментарът на Брахмананда: Над корена на небцето се смята, че се намира луната, изпускаща винаги студен сладостен нектар, който се изразходва чрез смесването с храносмилателния огън. Но тази асана предотвратява това. Има една любопитна история разказана за Матсйендра. Той, казват, че бил ученик на Адинатх или Шива. Веднъж Шива отишъл на един самотен остров и като мислел, че е ненаселен, научил своята жена Парвати на тайните на Йога. Една риба, която тъкмо се случило да е наблизо до брега, чула всичко и останала неподвижна с концентриран ум. Адинатх като схванал това, помислил, че рибата е била изучила йога и като бил крайно милостив, надръскал вода върху нея. Веднага тя станала сидха, притежаващ божествено тяло и бил наречен Матсйендра.

Това е дълбоко символично и навеждащо на размисъл. Сравнете с историята за Матсйаватара, рибата на чийто рог бил вързан през време на наводнението индуският ковчег на Ваивасвата.

29. Протегни двата си крака и след като си хванал пръстите на ходилата с ръце, постави челото си върху коленете си. Това е Пашчимотан асана.

30. Тази най-отлична от всички асани, Пашчимотан-асана, причинява дъхът да протича през Сушумна, увеличава стомашния огън, прави хълбоците слаби и отстранява всички болести.

31. Постави ръцете си здраво на земята и поддържай тялото си върху лактите си като притискаш при това страните на хълбоците си. Вдигни краката си във въздуха неподвижни и прави и на едно ниво с гла вата. Това е Майурасана.

Коментарът на Брахмананда: Тази поза възпроизвежда равновесието на едно съвременно гимнастическо упражнение на успоредна.

32. Тази асана лекува болести на стомаха, жлезите и далака и отстранява всички болести причинени от излишък на газ, жлъчка и слуз. Тя лесно смила храна приета неумерено и безразборно и изгаря напълно дори ужасната отрова Халахала.

Коментарът на Брахмананда: През време на разбъркването на океана от боговете и асурите, първото нещо, което излязло, била отровата Калакоота или Халахала. Тя започнала да изгаря трите свята и никой бог не можел да бъде убеден да я изяде. Най-после Шива я погълнал, но преди да слезе надолу в гърлото му Парвати здраво я задържала. Така тя остана там завинаги, а гърлото на Шива станало синьо. Оттук неговото име Калакантха или Нилакантха (синьогърлия). Това ясно разкрива някаква голяма космическа тайна, свързана с еволюцията на нашата планетна система.

33. Лягането по гръб на земята в цяла дължина като труп се нарича Савасана. Това облекчава изтощението, причинено от другите асани и докарва

спокойствие на ума.

34. Асаните, които са ни дадени от Шива, са 84 на брой. От тях аз ще опиша четири от най-важните.

Коментарът на Брахмананда: Горакша казва: "Има толкова много асани колкото разновидности от същества. Шива е броил 84 лакхи [един лакх = 100 000] и само той ги знае. От тях той е избрал 84; сред тях четири са най-важните и полезни.

35. Те са: Сиддха, Падма, Симха и Бхадра. От тях най-удобната и най-отличната е Сиддхасана.

36. Притисни здраво перинеалната област с петата и постави другата пета над пениса (или срамната кост). Установи брадата си здраво върху гърдите си. Остани изправен с органи под контрол и гледай втренчено в мястото между веждите. Това се нарича Сиддхасана и отстранява всяка пречка от пътя към освобождението.

37. Постави дясната пета над пениса и лявата над дясната пета. Това също се нарича Сиддхасана.

Коментарът на Брахмананда: Сиддхасана, описана в предишните шлоки, се практикува от последователите на Мат сйендра. Тази, описана сега, принадлежи към другите школи.

38. Някои казват, че това е Сиддхасана, други Ваджра-асана, други Муктасана и други Гуптасана.

Коментарът на Брахмананда: Тази, описана първо, се нарича еднакво Сиддхасана и Ваджрасана. Муктасана се състои в поставянето на едната пета под перинеалната област, а другата пета под нея. Гуптасана се описва в строфа /37.

39. Сиддхас казват, че както сред нийамите най-важната е да не се наврежда на никого, а сред йамите - една умерена диета; така е Сиддхасана сред асаните.

40. От 84-те асани човек винаги трябва да практикува Сиддхасана. Тя очиства 72 000-те нади.

41. Йоги, който практикува размшаление върху Атман, спазва умерена диета и практикува Сиддхасана в продължение на 12 години, постига

осъществяване.

42. Когато се овладее Сиддхасана и дъхът грижливо се задържа чрез практиката на Кевала кумбхака защо са ни нужни различните други асани?

43. Когато се овладее Сиддхасана, Унмани Авастха (описана по-късно), която дава възторг, луната и трите бандхи следват без усилие и естествено.

Коментарът на Брахмананда: Бандхите са Мула бандха, Уддийана бандха и Джаландхара бандха. Тъй като тези и Унмани Авастха се описват по-късно, аз ще се въздържа от обясняването им тук.

44. Няма асана като Сиддха, няма кумбхака като Кевала, няма мудра като Кхечари и няма лайа (поглъщане на ума) като Нада.

45. Постави дясната пета в началото на лявото бедро и лявата пета при корена на дясното. Кръстосай ръце те зад гърба и хвани пръстите, десния пръст с дяс.....

..... [Липсваща страница](#) ..... 46-51.

.....

52. Това е Симхасана, почитана високо от най-висшите йоги. Тази най-отлична асана улеснява трите бандхи.

53. Следващата е Бхадрасана: Постави глезените върху страните на сивни (частта между ануса и скротума) [перинеума]. Десния върху дясната и левия върху лявата страна.

54. После обхвани бедрата с ръцете си обвити около тях. Това е Бхадрасана и разрушава всички болести.

55. Сиддхас и йогите я наричат Горакшасана. Така йоги трябва да практикува неуморно всички тези асани докато не чувствава никакви болки или умора.

56. После той трябва да очисти надите чрез извършване на Пранайама и да практикува мудри и кумбхаки от най-различни видове.

Това е главното нещо. След извършването на асани, сега вие трябва да очистите надите, нервите. Това е, за което дава указания втора глава.

57. После в един учебен курс по Йога идва концен трацията върху нада (звучи от Анахата чакра или сърдечния плексусу).

Така след пранайама ние стигаме до медитация. Тук тя приема формата на концентрация върху вътрешния звук. Ние ще проучим това по-късно.

Брахмачари (поклонник на Брахман), който водещ целомъдрен живот и спазващ умерена диета, практикува тази Йога, като се отказва от плодовете на своите действия, става Сиддха за малко повече от една година. Не е нужно да има съмне ние за това.

Затова вие трябва да практикувате всички тези неща точно.

58. Умерена диета се определя да означава приемане на вкусна и сладка храна, като се оставя една четвърт от стомаха свободна и като се жертвува акта на Шива.

Коментарът на Брахмананда: Той трябва да напълни две части от стомаха си с храна и третата с вода, като оставя четвъртата свободна за преминаването на въздуха. Задоволяване на Шива означава, че той трябва да мисли, че ядящият е Шива, а не той самият, както казват шрутите: "Ядящият е Махешвара, великият Господ".

59. Следните неща се смятат за пагубни за йогите: Неща, които са остри, (стипчиви), кисели, люти, горещи, оризова отвара, бетелов орех и листата му, обикновеното масло, сусамово или синапено масло, спиртни напитки, риба, месо на животни като коза, прокиснатото мляко, мътеница [не мътеницата в западен стил, която е добра за практиката], китайска фурма плода, маслени торти, анасоноподобни и чесън.

Тези неща трябва да се избягват през курса на интензивна пранайама, такава като тази.

Коментарът на Брахмананда: Под остри неща се имат предвид горчиви субстанции такива като горчива тиква и т.н.; кисели такива като тамаринд; люти като чушки; горещи като тези, които повишават температурата на тялото като захар, неочистена палмова захар [естествена захар], сол.

60. Диета със следното качество трябва да се избягва, тъй като е нездрава храна, която след като е сготвена веднъж и е изстинала и се затопля отново, която има излишък от сол и киселина, която е несмилаема и която има смесени листа от дървесна касия.

Храна, която веднъж е била сготвена, не трябва да се затопля отново, защото това ще отнеме цялата ѝ енергия. Това правило произхожда от Индия,

защото там е нямало охлаждане и хората са оставяли често храната от едното ядене до следващото и после отново са го затопляли - нещо много лошо. Несмилаемо.

61. Горакша казва, че той трябва да избягва в началото: лоша компания, греене близо до огъня през зимата, полови връзки и дълги пътувания, къпане рано сутрин, постене и тежка физическа работа.

Греене близо до огъня ще е причина да вдишвате въглероден двуокис.

Коментарът на Брахмананда: Като се споменава греене близо до огъня, полово сношение, дълги пътувания пеш до свети места, трябва да се разбира, че те трябва да се избягват през периода на практиката. След като човек напълно овладее упражненията, той може (по свободен избор) да прибягва до греене на огън през зимата, да има полово общуване с жена си през подходящото време (както е формулирано в смритите), да пътува пеша до свещени места, в случай, че е грихастха (глава на семейство). Че това е възгледът, приет от автора, е ясно от стиха цитиран според Горакшанатх. Къпането рано сутрин причинява простуда, а постенето и други такива практики изискват укрепване на тялото, следователно те също трябва да се избягват. Постенето увеличава жлъчката.

62. Следните неща може да се вземат без вреда от йоги: пшеница, ориз, ечемик, мляко, гхи, захарни изделия, масло, мед, сух джинджифил, краставица, петте мерудии за супа, червен фасул (пайран) и добра вода.

Гхи е пречистено масло. Захарни изделия са кандел /небет-шекер/. Краставицата е едно от най-добрите неща, които можете да взимате. Вашият западен спанак е един от петте споменати зеленчука.

63. Йоги трябва да взема питателна храна и сладка храна, последната смесена с мляко. Тя трябва да е приятна за сетивата и хранителна за дхатус (телесните сокове).

Това е много важно. Ние го даваме на нашите ученици по садхана рано сутрин, за да подпомогнат тяхната интензивна пранайама. То е много хранително и изобщо не е тежко.

64. Всеки човек, ако той активно практикува йога, става сиддха.

Някой, който може да постигне контрол над праната, бил той млад,



стар или дори много стар, болнав или слаб. Всеки може да постигне успех.

65. Този, който практикува, ще постигне сиддхи, но не този, който е мързелив. Йога Сиддхи не се постигат само с теоретично четене на шастрите.

66. Сиддхи не се постигат чрез носене на дрехата на йоги, ....

(Просто носенето на оранжева дреха и пускането на брада няма да го направи; вие сте все още същия човек под нея.)

.... или чрез говорене за.) тях, а само неуморна практика е тайната за успеха. Няма съмнение за това.

67. Различните асани, кумбхаки и различните мудри на Хатха йога трябва да се практикуват само докато човек достигне Раджа Йога.

Тези трябва да се практикуват докато умът стане много устойчив и праната отиде в Сушумна. Дотогава вие трябва да практикувате. Само да практикувате. Не гледайте постоянно за резултат; от упражняване и повече упражняване накрая той ще дойде. Ако вие вдигате тежести всеки ден, малко по малко вашите мускули ще се развият. Същото е и тук.

## ГЛАВА ВТОРА

1. Йоги, след като се е усъвършенствувал в асаните, трябва да практикува пранайама според инструкциите, формулирани от неговия гуру, да държи своите сетива под контрол, спазвайки през всичкото време полезна за здравето и умерена диета.

2. Когато дъхът скита, т.е. е неравномерен, умът също е неспокоен, но когато дъхът е спокоен, тогава и умът е такъв и йоги живее дълго. Затова човек трябва да задържа дъха.

Как може дъхът да скита? Ние можем да разберем този стих, само когато имаме предвид, че тук не става дума за физическия дъх; а това е праната. Това объркване се дължи на проблемите на превода. Първоначалното санскритско "Прана Вайу" тук се превежда като дъх,

защото на английски няма дума за прана. Понякога, то се превежда като въздух, друг път като дъх. Поради възможностите за объркване като това, е необходим гуру.

Умът е като дърво и дъхът е като вятъра. Ние не можем да видим вятъра, но когато видим движението на дървото, ние знаем, че въздухът е неспокоен. Същото е и с мисълта. Когато праната е неспокойна или непостоянна, вашият ум е така неспокоен, че вие не можете да седите спокойно на едно място. В крайния случай на един душевно болен, праната е толкова много неспокойна, че тя не се канализира подходящо (ните аферентните /идващите/, ните еферентните /излизащите/ вълни се движат в ред, и моторните или сензорните нерви са извън контрол). Тогава мисленето и телесната дейност са напълно извън контрол и човек говори, движи се и се смее напълно неуместно. Това също се случва на всеки от нас в различна степен, когато нашите умове, не са напълно устойчиви - когато "дъхът скита". Важното нещо, което трябва да се разбере тук е, че праната и умът са взаимно свързани.

Прадиписка казва, че "Човек трябва да задържа дъха", но всички вие знаете, не ако направите това буквално, вие няма да живеете дълго. Отново виждаме, че трябва да превеждаме дъх като прана. Когато тази прана е регулирана така, че да стане ритмична, тогава дъхът също става ритмичен. Ние можем да наблюдаваме физическия дъх, за да узнаем как се движи праната. Като наблюдаваме листата на дървото, ние знаем дали вятърът идва от север или от юг, дали скоростта му е осем възела или дали той е бурен.

Подобно, като наблюдаваме физическия дъх, ние можем да кажем какво е умственото състояние на човек. Това е един от принципите, по които функционира детекторът на лъжата.

Когато правите пранайама, вие регулирате импулса идващ до диафрагмата в пропорцията (1:4:2). Импулси винаги идват от мозъка към останалата част от тялото, като например, когато движа ръката си. Вие не можете да видите импулса, но вие можете да видите движението. Мускулът се контролира от ума, който изпраща импулсите по нервната система към мускулите. Всичко зависи от мисълта, защото мисълта, е която контролира импулсите.

Като използвате физическия дъх, вие регулирате импулсите на праната (също така и на апаната). После, със свиването на Мулабандха вие се опитвате да спрете импулса да не отиде към половите и долните органи; вие повдигате енергията. Вие заключавате праната не само като задържате дъха, но също и чрез допиране на брадичката в гърдния кош. Чрез

упражняването на натиск върху различни нерви, вие контролирате сърдечно-съдовата система: контролират се сърдечния ритъм и дихателния ритъм. Когато упражнявате натиск върху Муладхара чакра като притискате мускула на аналния сфинктер с петата и като седите върху тази област, вие упражнявате натиск върху Канда, мястото където са свързани всички нерви. Това натиска апаната и я тласка нагоре. Праната се тласка надолу чрез ключа с брадичката. По този начин тези два импулса се съединяват. Това се нарича Хатха йога: съединя ването на "Ха" и "тха". Ние се нуждаем от прилагането на физически натиск, също както и от използването на ума и на дъха: Дъх, мисъл и тяло взимат участие, тогава с всичките три заедно вие получавате пълен контрол.

Казва се, че ако сте много напреднали в Раджа Йога, вие не трябва да преминавате през този процес. Много напреднал Раджа Йоги е този, който може да контролира своята мисъл, а щом вие можете да правите това, вие можете да контролирате всичко: прана и тялото. Но такъв човек се среща много рядко. Един напреднал (Раджа) Йоги има пълен контрол върху своите чувства: похот, гняв, алчност, омраза, ревност, завист, страх. Но повечето от нас се нуждаят от практика на Хатха Йога, за да достигнат до Раджа Йога.

Казва се, че йоги "живее дълго", защото той така регулира импулсите, които идват, че дъхът се забавя. В пропорцията, в която се забавя дъхът, се удължава животът, защото тогава енергията изгаря по-бавно. Катаболната /изграждащата/ и анаболна /разграждащата/ дейност отслабват, човек е уравновесен, а така младостта се съхранява за дълго време.

3. Казват, че човек живее само толкова дълго, докато дъхът му е в тялото му. Когато дъхът излезе, той, казват, е мъртъв. Затова той трябва да практикува пранайама.

Отново той не говори за физическия дъх, а за праната.

4. Когато надите са пълни с нечистотии, дъхът не влиза в средната нади, Сушумна. Тогава няма постигане на обекта, нито достигане на Унмани Авастха.

Съвременно хората, които четат такива неща, може да помислят, че авторът прави смешно твърдение, че той не знае нищо за физиология или анатомия. Как може дъхът да отива в нади, когато всеки знае, че той отива само в белите дробове! Но ако вие отново преведете "дъх" като прана, както аз обясних, тогава вие правилно ще разберете такива неща.

Какви са "нечистотиите" споменати по-горе? Когато ядете лоша храна, когато пиете алкохол или пушите, нервната система се натоварва с нечистотии, които създават съпротивление. Ако вие правите тогава пранайама, праната няма да отива в Сушумна. Ако дъхът не отива в Сушумна нади, тогава няма постигане на обекта. Какво означава това? Обектът е съединението на "Ха" и "Тха", съединението, което ще доведе до успокояване на ума. Когато умът е спокоен, Раджа Йогите казват, че виждащият вижда своя Аз. Той вижда Себе си като "Аз Съм".

Унмани Авастха е Хатха Йога самадхи чрез контрол на праната. В Раджа Йога същото състояние се нарича Асампраджната Самадхи. В Джнана Йога то се нарича Нирвикалпа Самадхи или Турийа. В Бхакти Йога то се нарича Бхава Самадхи или излизане над егото. Всички те са едно и също състояние.

През време на Унмани Авастха дъхът спира и умът става така спокоен, че вие виждате Аза. Авастха се отнася до едно състояние на ума. В това състояние няма повече вълни (врити) в ума, защото праната повече не се движи през Ида и Пикгала. Докато праната действа през тези нади, ще има физическо дишане и жизнена сила, чувства и мисли. Обикновено ние не можем да спрем това; то спира, само когато праната тече в Сушумна, така че Ида и Пингала са мъртви. Тогава те са като жица без ток.

5. Когато всички нади, които сега са пълни с нечистотии, се очистят, само тогава йоги може успешно да извършва пранайама.

"Успешно" означава, че праната отива в Сушумна. Когато надите са нечисти, прана няма да отиде в Сушумна, така, че ние трябва да започнем да правим пранайама, за да очистим надите. Колкото е по-голямо усилието, което полагаме, толкова повече се очистваме; останалото идва автоматично. В действителност, повечето от времето ние прекарваме в очистване.

6. Затова човек трябва да практикува пранайама с ум, в който преобладава саттвичният елемент.

"Саттвичният елемент" преобладава, когато вие искате да достигнете своя Аз, или Бог, а не извършвате пранайама за получаване на сиддхи или сила. Ако това е целта ви, тогава това би била раджа-гуна (раджасичният елемент), която преобладава. Но това би било като да се опитва лявата ръка да доминира над дясната ръка, когато в действителност има само един Аз. Така ако аз искам да покажа, че съм повече от вас, това не е сила, то е само илюзия, невежество. Ние трябва да извършваме тази садхана,

за да постигнем Аза.

Докато Сушумна нади се освободи от нечистотиите, това може да продължи един живот, десет живота, 10 милиона живота, или само десет секунди - това също е възможно. Как ще осъзнаете очистването? Първият признак е доволство. Знаете ли какво е доволство? Ако сте започнали тази практика, надявайки се да спечелите палто от норка, в момента в който свършите, вие не се нуждаете или не искате повече палто от норка. Вие не искате повече нищо. Вие имате това, което в действителност сте търсили: мир и доволство от себе си. Когато човек постигне това, той не се нуждае повече да ходи на бар или на дискотека, или на концерт. Той е доволен просто като гледа дърво или като седи в гола стая. Той е доволен, в каквито и условия да се намира. Ако няма електричество, това е о'кей /добре/. Ако няма гореща вода, това също е добре. Няма слънце днес, о'кей. Но ако утре внезапно бъде донесено хубаво ядене, приготвено в чудесни блюда, това би било също о'кей. Това се нарича доволство.

Когато сте доволни, вие не търсите нещо, или не очаквате щастие само ако имате това и онова нещо. Например, само ако времето е хубаво, можете да бъдете щастливи. Само ако Свами Вишну ви учи на всичко, можете да бъдете щастливи; само ако вашият съпруг ви купи палто от норка, вие можете да бъдете щастливи; само ако вашата жена сготви чудесно ядене, вие можете да бъдете щастливи.

По този начин ще намерите ли някога щастие? Не, защото когато вие сте в зависимост от някой друг, нещата винаги могат да вървят лошо, и те вървят лошо. Вие не може да очаквате слън цето да изгрее, просто защото вие не сте щастливи без него. Вие можете да бъдете щастливи във вашия Аз; вие може да се усмихвате също и в дъжд. Това се нарича доволство.

Когато надите са очистени, мислите ви повече не отиват от десния мозък към левия мозък и от левия мозък към десния мозък. Тогава има равновесие, няма повече качване и спадане. Обикновено нашият живот се

люлее като махало: един ден отива в тази посока (щастлив, скачащ и радостен),

на следва щия ден махалото отива в другата посока. Като Йо-йо /вид игра/ напред-назад, напред-пазад. Но Йога е уравновесено състояние на ума. Тогава горещо и студено са едно и също; победа и поражение същото; порицание и похвала същото; печалба и загуба същото. Това се нарича доволство.

Когато праната отиде в Сушумна, първият признак е доволство. Вие можете да бъдете сами в пещера, както бях аз, или ако вие трябва да отидете и да работите с хора, това също е добре. Един ден аз бях в пещера в Хималаите

и бях доволен. На следващия ден бях в хотел пет звезди в Лондон. Един хотел с пет звезди, е също добре, но този хотел беше просто временно място за престой, а не източникът на моето доволство. В пещерата нямаше нито гореща, нито студена вода дори. Аз трябваше да разтапям сняг, за да получа вода. Всеки ден трябваше да си служа грижливо с дървата за горене, тъй като беше много трудно да се намират, а изключително скъпо да се купуват. Но това беше о'кей - това беше пътя, който искаше Бог. И макар че всички си бяха отишли и аз бях сам, аз бях доволен, понеже знаех, че съм един независим човек и аз можех да бъда щастлив със самия себе си.

Това идва естествено, когато е станало очистване и Кундалини бавно се движи в посоката нагоре. В посока надолу е йо-йо. Така ще го узнаете. Един пример, да предположим, че след като сте се нахранили обилно, внезапно ви донесат още повече храна, какво бихте направили? Вие не бихте се заинтересували от нея, защото желанието за храна е отминало. Същото е с очистването на надите.

То идва автоматично. Когато дойдат мир и доволство при вас, това значи, че Кундалини е пробудена или Шакти е отворена. Тогава вие излъчвате този мир. Вашите приятели и вашето семейство ще видят нещо ново във вас: спокойно и благо лице. Те ще почувствуват нова атмосфера. Те ще се чувствуват точно като един измръзнал човек, който идва отвън и се затопля пред вашето огнище. Ако вие чувствувате това доволство, другите също ще го чувствуват. Но дори и ако другите не го чувствуват, вие не сте нещастни поради това, защото не всеки ще ви уважава дълбоко. Някои хора, така или иначе, ще ви критикуват. Такъв е светът - светът на двойствеността. Никой не е бил уважаван някога в този свят от всекиго. Можете ли да ми назовете поне един човек, който да е бил уважаван от всекиго? Бил ли е Мойсей уважаван от всички? Дори и след 40 години, сред неговия собствен народ, е имало мнозина, които са се възбунтували срещу него. Всеки ли е уважавал Исус? Те дори са го разпънали на кръста, макар че той говорел за мир и любов. Подобно, Кришна, Рама, Буддха, Сократ са били критикувани. Свами

Шивананда беше критикуван от свои ученици; някой дори веднъж вдигнал брадва срещу него.

Вашето щастие не трябва да зависи от външни влияния. Не е егото, ако имате доверие в собствения си Аз. Доверие в Аза значи, че вие виждате този един Аз във всичко, както и че всички са едно. Тогава вие знаете, че няма нищо, което трябва да харесва човек. В момента, в който вие почувствувате действително удовлетворение от своя живот, това означава, че вашата Кундалини се е пробуди ла и вашата Сушумна е очистена.

Коментарът на Брахмананда: "Дъх" не значи въздуха, който се вдишва и издишва, а праната, т. е. магнетичното течение на дъха. Би било абсурдно, ако кажем, че дъха трябва да се накара да отива до десния пръст и т.н. В предшестващата шлока "саттвика буддхи" означава ум, в който раджасичните елементи, такива като непостоянство [както и] мързел и т.н., са победени посредством почитането на Йшвара и упоритост.

7. Йоги, след като е заел позата Падмасана, трябва да вдиша праната през Ида или лявата ноздра, и като я е задържал толкова дълго, колкото може, да я издиша през Пингала или дясната ноздра.

8. Отново след като е вдишал праната през Пингала, той трябва да изпълни Кумбхака [задържане], както е формулирано в книгите, и трябва пак бавно да я издиша през Ида.

9. Той трябва да изпълнява пурака (вдишване) през същата ноздра, през която е извършил речака (издишване), и след като е задържал дъха в най-голяма степен, докато се покрие с пот или докато тялото му се разтрепери, трябва да я издиша бавно и никога бързо, тъй като това би намалило енергията на тялото.

10. Вдишай праната през Ида и я издишай през Пингала. Отново, вдишай я през Пингала, и след като си я задържал толкова дълго, колкото можеш, издишай я през Ида. Йоги, който се е усъвършенствувал в йама чрез практикуването на пранайама през дясната и лявата страна, очиства надите си за не по-малко от три месеца.

Това е Анулома Билома [алтернативно ноздрено дишане]. След три месеца можете да стигнете известна степен на очистване. Ще има удовлетворение, мир и доволство. Всичко това ще настъпи, при условие, че се изпълни тази предпоставка: спазване на йамите и нийамите. Просто практикуването на ляво и дясно дишане само не е достатъчно.

Какви са нийамите? Те са следните правила за поведение?

1. Сауча - Чистота, вътрешна и външна: вътрешно очистване чрез Нети и Дхаути, и саттвична, чиста вегетарианска диета.

2. Сантоша - доволство (обсъдено преди), където вие сте задоволени, в каквато и ситуация да сте. Един човек може да е роден в голям дворец, а друг може да е роден в бедняшки квартал. Каква е причината зад това? Карма. Това са нашите собствени действия от миналото, които причиняват реакции. Така, вие трябва да бъдете доволни, без значение в какви жизнени условия сте поставени.

3. Тапас - самоналожено изкупление (постене, приемане на обети като

напр. извършване на определен брой асани, пранайами или ядене само на определен тип храна). Не глупави обети като стоене в студена вода за 10 часа или седене на горещо слънце близо до горящ огън. Някои глупави хора правят тези неща, но това е измъчване и това е против Йога. Истинските йоги не ще правят този тип тапас. Измъчването на тялото в името на Бога не се позволява. Нито пък обграждането на тялото с твърде много лукс. Следвайте средния път: не твърде много лукс, не твърде много страдание.

4. Свадхайа - изучаване на писанията.

5. Ишварапранидана - подчиняване на волята на Бога или подчиняване на егото.

Това са йамите или ограниченията:

1/ Сатйам - казване на истината.

2/ Ахимса - ненасилие.

3/Брахмачарйа - целомъдрие.

4/Астейа - никаква алчност.

5/Апариграха - никакво приемане на подаръци.

Щом веднъж йамите и нийамите се установят, тогава изпълнявайте пранайама. Само при това условие ще получите очистване за три месеца. Всеки може да практикува пранайама, но ако йама и нийама не са там, успех няма да дойде лесно, защото умът няма да отива в правилната посока. Но ако тези условия се изпълнят, вие можете да получите полза дори сега; огромно вътрешно пробуждане да дойде по възможно време.

11. Той трябва да изпълнява кумбхака [задържане на дъха] четири пъти на ден: рано сутрин, по обяд, вечер и в полунощ ....

Това означава, че в тези четири времена през деня човек трябва да практикува вдишване, задържане, издишване, докато се появи пот. Когато пропорциите се увеличат, вие ще почувствувате да излиза пот.

..... докато той увеличи броя до 80.

Това са 40 рунда, при което един рунд съдържа две задържания. 40 рунда правят 60 задържания. Вдишване, задържане, издишване е половин рунд; и после друго вдишване, задържане, издишване и един пълен рунд, 40 рунда сутрин, 40 по пладне, 40 вечер и 40 в полунощ. Начинаещият ще започне с 10 или 15 рунда и после ще продължи докато достигне 40 рунда.

През този период вие трябва да избягвате солени неща, както и люти, като взимате главно саттвична храна като мляко, бадеми, варен ориз с мляко,



гхии и т.н. Приемането на саттвична храна, практикуването на йама и нийама, наред с правилно отношение ще доведе до очистване на надите за няколко месеца, тогава вие ще блестите като сияещ лотус.

В добавка на практиката на пранайама вие трябва също да отделяте време за сутрешни асани, вечерни асани, сутрешна медитация, вечерна медитация. Тогава трябва да имате време за бандхи мудри, изучаване на писанията и за пеене на киртан. Понеже трябва да отделяте също и време за вашите естествени работи, може да се запитате къде остава времето за спане? Ако следвате тази практика, сънят ви ще идва автоматично и вие не ще се нуждаете от много сън, защото само един или два часа сън ще ви дават съвършена почивка. Тогава сънят става много дълбок и несмушаван.

Но аз не препоръчвам да вървите толкова бързо. Ако правите това сега, в сегашното си състояние, реакцията ще бъде бурна. Вие ще бъдете ядосани: "Ах, аз не получих нищо от това, което този Свами е разказал." Започнете бавно и изграждайте .

Коментарът на Ерахмананда: Това стига до около 320 кумбхаки ежедневно. Но тъй като може да е неудобно да се практикува в полунощ, това може да възлезе на 240 кумбхаки.

АЗ ПРЕПОРЪЧВАМ ДА ПРАКТИКУВАТЕ САМО ТРИ ПЪТИ НА ДЕН, КАТО ПРОПУСКАТЕ ПРАКТИКАТА В ПОЛУНОЩ. ВИЕ ЩЕ ПОЛУЧИТЕ ПОЧТИ СЪЩАТА ПОЛЗА БЕЗ ДА СТИГАТЕ ДО ТАЗИ КРАЙНОСТ. НАИСТИНА, ТОВА Е СТАНДАРТНИЯТ ПЪТ НА ЙОГИТЕ. КОГАТО ОТИВАМЕ В УЕДИНЕНИЕ, ТОВА Е НАЧИНА, ПО КОЙТО ПРАКТИКУВАМЕ.

Ако живеете в горещ климат като Израел, трябва да се пропусне практиката по обед. Твърде много изпотяване. Също така аз ви препоръчвам да избягвате крайно студени климатични зони. Някои хора на крайностите са

практикували пранайама дори докато седят в снега, но не практикувайте този вид пранайама, иначе вие ще имате пълно разстройство на вашата нервна система. Всичко трябва да бъде умерено: не твърде студено и не твърде горещо. Умереността е много важна.

12. На първата фаза тялото се изпотява.

Има три степени на очистване. Първата степен е силно изпотяване. Когато се изпотите, не се изтривайте с кърпа /дреха/. Вместо това разтрийте потта по тялото с ръката си. Тази пот е магнетизирана поради праната.

На втората [степен ], се чувства треперене през цялото тяло.

Очистването продължава и след три или четири месеца такова алтернативно дишане, уджай и т.н. започнете с Бхастрика. Тогава тялото ще покаже, посредством различни признаци, че е достигната втората степен на очистване. Признаците ще се различават от човек до човек. Тялото може да започне да се движи толкова силно нагоре и надолу, че вие не сте в състояние да го контролирате, което показва, че праната се движи. Някои хора може да бъдат разтърсени дълбоко от възвишени чувства, други ще бъдат повече в спокойно състояние, някои може да изпаднат в един вид несвят, полусъзнателно или дори несъзнателно състояние. Всяко от тези означава, че втората степен на пранайама е достигната от йоги, който практикува йама, нийама и правилна диета.

Само тогава, ако вие достигнете до тази степен, то е добре. Но ако искате да стигнете до там без йама, найама, правилна диета и т.н. вие можете да сте сигурни, че ще дойдат много реакции, които вие не бихте могли да бъдете в състояние да контролирате и никой няма да бъде в състояние да ви помогне. Лекарите не ще го разберат. От погрешна практика, вие понякога може да чувствате огромна горещина по цялото тяло, която термометърът не ще регистрира. Въпреки това, вие може да се чувствувате като че ли сте в огън. Веднъж в Индия един ученик се приближи до мен и каза; "Свамиджи, помогнете ми, тялото е в огън". Това беше, защото той не беше правил някои неща правилно, беше предизвикало тези недобри реакции.

Но ако се разпространи треперенето, а то е същинското нещо, то вие чувствувате вътрешен мир и сила. Тялото може да се движи поривисто, но вътрешно вие сте изпълнени с мир. Обикновената реакция е винаги блажено вътрешно състояние. Вие ще искате да се радвате на това вътрешно състояние, ще искате да оставате в това състояние. Ако получите това спокойно преживяване, вие не трябва да се безпокоите. Но когато вътрешното чувство е болезнено или ако то е недобро състояние, тогава нещо е погрешно. Това е най-сигурният начин да разберете дали напредвате или вървите в погрешна посока.

В най-висшето състояние праната отива до Брахмарандхра. Така човек трябва да изпълнява пранайама.

"Рандхра" означава "канал", така Брахмарандхра е "Каналът на Брахма". Къде е каналът на Брахма? Сушумна. С тази трета най-висша степен на очистване треперенето ще спре и повече няма да има пот, макар че вашата енергия е много високо. Вие не чувствувате нищо друго освен спокойствие на ума и онази вътрешна радост, щастие и мир.

Допълнителни преживявания ще се различават от човек до човек. Някои хора може да виждат светлини или цветове; някои може да получат повече вибрации в гръбначния мозък; други не ще чувствуват вибрация или

светлина никъде. Така, ако ви се случи това, не мислете, че не напредвате. Това са само индивидуални реакции, дължащи се на различията в умствените състояния на човек от човек. Когато Кундалини е пробудена, външните преживявания ще се различават. Тези неща не са важни; важното нещо е: Спокоен ли си? Доволен ли си от живота си? Знаеш ли, че си свободен човек? Имаш ли свободата да правиш това, което искаш сега? Сетивата ти под твоя контрол ли са? Твоят ум не иска ли повече да отидеш в ресторанта за пици, за да намериш щастие? Това са въпросите, които трябва да си зададете. Вътрешното преживяване е това, за което трябва да се грижите, не външното.

Понякога се появяват блокировки в надите като реакции от взимането на наркотици, месо, алкохол и т. н. , докато се следва тази практика. Блокирането може да стане не само в Сушумна нади, но дори и в Ида и Пангала (нормалните канали), във всяка от 14-те главни нади, или също във всяка от другите 72 000 нади. През време на блокировката праната се движи като буйна река, протичайки във всеки кът и ъгъл, като отива във всяка посока извън контрол. В такъв момент е много трудно да се помогне на такива хора. Те никога не следват указанията и настояват на практикуването на бандхи, мудри и т.н. без съответна подготовка. Те трябва първо да се върнат отново до нормалното състояние, като променят храненето си и други лоши практики и само тогава те могат да започнат отново с прости упражнения като дълбоко дишане. В началото те не трябва да практикуват задържане на дишането. След това бавно, бавно, когато тялото стане нормално, каналите се очистват, и тогава може би след няколко месеца те могат да въведат отново алтернативно ноздрено дишане със задържане на дъха. Но помощ може много трудно да се даде на хора с такива проблеми, освен ако не срещнат учител, който има опит с тези неща и ще разбере незабавно щом погледне човека и знае какво трябва да се направи.

Коментарът на Брахмананда: В първата степен праната се задържа за 12 матраса.

Това е времето, когато идва потта.

На втората [степен] 24 матраса, и на третата 36 матраса. Една матра се определя, че е времето нужно, за да се обиколи в кръг коляното с ръката веднъж или изщракване три пъти с пръстите.

Древните не са имали часовници . За тях най-малката единица е била една матра, която е приблизително 3 секунди. Така праната се задържа на първата степен за 36 секунди (12 матраса); да приемем, че това съответства на половин минута.

Други казват, че една матра е времето, което е нужно да се плесне с ръцете три пъти. Трето значение е: времето, нужно за дъха да влезе и да излезе в случая на човек, който е заспал здраво.

Те са използвали различни дефиниции.

Първата степен на пранайама има период от 12 и половина дишания. Дишанията се наричат "пала". Другите степени на йога: пратйахара, дхарана, дхйана и самадхи са само напредване в пранайама.

Тук те не говорят за физическо дишане, а за праната, която е в Сушумна. Когато праната стои в Сушумна за една минута и половина, това се нарича "едно дишане" или "един пала". Когато праната стои в Сушумна за повече от 12 и половина дишания, това не е вече пранайама, а пратйахара.

Има три степени в очистването на надите. В първата степен става изпотяване. В това време праната се задържа за 12 матрас (приблизително 30 секунди). Забележете, че се задържа праната, а не дъха. Вие задържате праната за 30 секунди в Сушумна. Праната няма да стои за повече от определено време, защото там има огромно съпротивление. То е като сближаването на едни и същи полюси на два магната: те ще се отблъснат един от друг. По същия начин, положителната сила на Сушумна и неочистената енергия на Ида и Пингала (наречена апана) идват и напират една срещу друга. Има временно задържане за много кратко време. Това се нарича първата степен. Вие положително си спомняте, че "30 секунди" не означават, че ние задържаме физическия дъх. Това се има предвид под "задържане на дъха в Сушумна".

Втората степен се задържа за 24 матрас. На третата степен праната стои в Сушумна за 36 матрас (около една минута и половина), но истинското вътрешно чувство за този период изглежда, като че е вечност. Тогава няма повече време; вие дори не усещате, че светът има някакво значение. Когато излезете от това състояние, тогава знаете, че света е като мираж. Не мислете, че това преживяване става само в Сушумна.

В същност вие чувствувате това излъчване през цялото тяло, а не на специфично място. Мястото се дава само, за да може умът ви да се концентрира. Същото е, когато вие се концентрирате върху чакрите, така че да можете да получите повече сила на кон центрацията. Това помага енергията да протича по правилния канал, което е най-важното нещо, за довеждане на мира. Това се има предвид под "държане на праната" в различните степени.

Предупреждение: никога не взимайте нещо буквално в Йога. Например, символът на Шива е танцуващият Натараджа, представящ сътворение и разрушение, танцът на материята. Материята се променя във всеки момент; когато частица материя умре, тя става нова материя за нещо друго. Това се нарича "Танцът на Шива". Листата на чакрите също са

символи, загатващи за форми на излъчването на енергия. Такива неща са дадени, за да може умът да си представя образно; те са само помощни средства за събиране на вашата концентрация в една точка. Така, не спирайте; използвайте образната представа, за да дойдете в действителността. В действителност вие никога няма да видите листа на цветя в чакрите. Това, което ще видите, са промените на енергийните форми, промени на дължините на вълната, защото на тези по-висши степени от практиката вие имате друг тип възприятие. Тези символи са само помощни средства за събиране на вашата концентрация в една точка, много ученици по йога правят грешката да вземат буквално тези символи, и когато не получат тези преживявания, те мислят, че ученията са грешни. Но това е, защото те никога не са се обръщали към своя учител, за да получат правилно разбиране за тях.

На третата степен, когато започват да се развиват известни енергии, вие може да започнете да пишете поезия. Когато кадрите се развиват, вие може да възприемате ясновидски, или да развиете различни сили, или може само да имате вътрешния мир, не желаете да се движите, като се оттегляте от всекиго. Реакциите ще бъдат различни, но вътрешното преживяване винаги остава същото: всички ще имат преживяване на мир и радост.

Когато праната се задържа за период от 125 палас, тогава тя минава в Брахмарандхра. Когато праната стои в Брахмарандхра за около 25 палас, това е пратйахара. Ако тя остане тук за 5 гхатикас (два часа) това е дхарана. Ако стои за 60 гхатикас (два дни и половина) това е дхйана. Ако тя се задържа за 12 дни, това е самадхи.

Отново искам да подчертая, че ние не говорим за физическо дишане, а за това колко дълго праната стои в Сушумна. С 12 и половина палас праната стои само в долните чакри, и после при около 20 или 30 палас тя отива до по-високите чакри. При около 120 палас тя достига венеца на главата. Това означава, че напредването във времето на задържане ще причини праната да отива все по-високо и по-високо.

Не очаквайте, че това ще стане в един или два курса или чрез кореспонденция, макар че в същност това е действително ваше естествено състояние. То може да се случи днес, утре или прогресът може да се застои, ако сте нехайни. Сега може да има ентузиазъм, но в момента, в който завършите този интензивен курс вие ще бъдете изкушени от сладолед, пица, момчета и момичета, танци и музика и сетивни удоволствия. Тогава с вас е свършено - ваирагя (безстрастието) ще си е отишло. Нещата, които научавате от вашата практика, повишават вашето вибрационно ниво, пораждат огън. Но после, то е като взимане на чаша вода, изливането ѝ върху огъня и изгасяването му.

Вие ще трябва да започнете отначало. Практикувайки от време на време и без пълно отдаване, вие не ще напреднете много. Това, от което се нуждаете, е постоянно упражняване - не твърде бързо, такова като сутрин, обед, вечер, полунощ за три месеца, и после нищо за три години. Ако предприемете този интензивен подход, ще има реакция. То е като при човек, който вдига твърде много тежести и твърде бързо - след 5 минути той ще трябва да спре, защото ще го заболят мускулите, и болките ще продължават дори и след като той се върне в къщи, с резултата, че той ще изостави вдигането на тежести. Също така и с твърде много пранайама ще има умствена бурна реакция; умствената болка ще бъде огромна. Много хора се принуждават да изоставят практиката, защото те вървят твърде бързо и болката става непоносима за тях.

Това се е случило на много ученици. Те вървят твърде бързо и тогава стигат до бариера на пътя. Те спират и се връщат до старите си релси и остава там. В следващия живот те ще трябва да започнат всичко отново, при което ще дойдат отново много бързо до това състояние, където те са престанали. Но ако не са развили виека и ваирагъа, те ще се хлъзнат обратно още веднъж. Така, ако вие практикувате само 10 пранайами на ден, практикувайте 10 пранайами; ако медитирате по половин час на ден, продължете. Накрая ще има пробуждане. Ако практикувате така: малко по малко, всеки ден, тогава ефектът, който се натрупва, ще бъде много по-добър, отколкото бърза работа за няколко месеца и след това, никаква работа изобщо. Най-доброто е продължителната практика.

13. Разтрийте добре по тялото потта, която е отделена. Това дава сила и лекота за целия организъм.

На първата степен, когато получите пот, вие трябва добре да я разтриете по тялото - не я избърсвайте. Това е праничен масаж, когато го правите.

14. В ранните етапи от практиката, той трябва да приема храна, смесена с мляко и гхии. Но когато е напреднал, той не се нуждае да спазва такива ограничения.

В ранните етапи, когато се очиствате, вие трябва да взимате само храна смесена с ориз и гхии. Трябва да избягвате такива неща като сол или подправки. Това трябва да спазвате много стриктно.

15. Както опитомяваме лъвовете, слонове и тигри постепенно също така трябва и праната да се довежда под контрол. Иначе тя ще погуби практикуващия.

Виждали ли сте някога тигър в цирка? Как се дресира той? Много, много бавно и внимателно, като се наблюдава всеки признак за настроеността на хищника. А какво е предназначението на стола, държан пред тигъра? Той не е само за предпазване. Когато тигърът използва своя нокът върху стола, столът не реагира, и така тигърът, мислейки, че столът е част от тялото на човека, бива измамен да мисли, че човекът е по-силен от него. Така, макар че тигърът в действителност е по-силен, той бива покорен от чавешкия интелект.

Същото е с праната. Вие трябва да се опитвате да контролирате праната бавно. Един насилствен метод, един твърде бърз или без подходяща диета и други съществени условия, ще причини реакции. Просто както един неправилно трениран лъв или тигър тя ще ви увреди. Тази строфа е предупреждение да не играете с праната без да следвате всички правила и инструкции.

16. Чрез практиката на пранайама (заедно с правилната храна и съответните бандхи), човек се освобождава от всички болести. При погрешен курс на Йога, йоги си донася всички болести.

Така, вие или можете да се избавите от всичките си болести, или вие можете да получите всички болести, в зависимост от това как практикувате.

17. При грешен начин на действие в пранайама, дъхът се влошава, а оттук възникват кашлица, астма, болки в главата, очите, ушите и различни други болести.

Астмата е затруднение в дишането, но това затруднение не е причинено от белите дробове. То възниква, защото праната идва в дихателната система неравномерно и също така в порешна посока. Диафрагмата или други мускули може да се свиват, вместо да се разширяват, или дишането може да

бъде твърде плитко или по друг начин неправилно. Същото е и с кихането и кашлянето - те не са нищо друго, освен движение на праната.

Погрешно разбрани практики на пранайама, които причиняват смущения в праната, ще причинят много видове болести. Поради това сте предупреждавани да бъдете внимателни. Намерението е не да бъдете уплашени, а да практикувате с внимание. Това е като използването на верижен трион; вие трябва да знаете как да си служите или може да се срежете лошо.

18. Той трябва постепенно да вдишва дъха и постепенно да го издишва; той трябва също да задържа постепенно дъха. Не отвъд възможностите.

По такъв начин човек постига сиддхи. Само чрез практикуването на вдишване, задържане и издишване по пропорционален начин вие получавате контрол върху праната.

19. Когато надите са очистени, признаците, които следват могат да се възприемат, т.е. тялото става стройно и светло.

Вие не чувствувате, че тялото е тежко. (Ние не говорим за физическа тежест). Вие ще се чувствувате почти така, като че ли се каните да летите през цялото време (без крила, разбира се), - леки и чисти. И има излъчване - кожата, лицето и очите ще бъдат лъчисти и искрящи. Това показва, че надите са очистени.

20. Когато надите са очистени, той е в състояние да задържа своя дъх по-дълго. Стомашният огън става още по-силен, нада (вътрешните звуци) могат да се чуят, и той се наслаждава на съвършено здраве.

Когато дъхът се задържа за по-дълго време (ние не говорим за физическия дъх), праната отива в Сушумна и тогава има равновесие между дясното и лявото полукълбо на мозъка. Тогава също и двете нади Ида и Пингала функционират алтернативно. Това се има предвид под израза "задържане на дъха".

Когато стомашният огън стане по-силен, вие можете да ядете дори отрова. Някои хора чуват нада (вътрешни звуци), други по-скоро виждат светлини, докато трети могат да чувствуват един вид мир, тишина. Техният ум не иска да се движи или да чува нещо изобщо той просто иска да почива в това преживяване на мир или тишина. Външното преживяване ще се прояви различно от един човек до друг но във всички степени (дали възприемате цветовете, светлини или звуци) едно нещо е общо за всички; умът е много благ и спокоен. Това е главната отличителна черта, която сочи, че надите са очистени. От друга страна, когато няма мир и умът постоянно скита, вие сте нещастни, или в потиснато настроение, това показва, че праната не се движи правилно, защото надите са неочистени.

21. Този който е с отпусната и флегматична природа, трябва, първо да практикува шестте акта [крийас].

Други при който трите телесни сока (газ, жлъчка и слюз) са уравновесени не трябва да правят това.

На някои хора носът им тече ден и нощ; те кашлят сутрин и вечер. Други не са в състояние да смилат правилно храната поради постоянни възпаления в стомаха. Такива хора трябва първо да практикуват шестте крий преди да започнат интензивна пранайама. Шестте крий са: Нети, Дхаути, Басти, Тратак, Наули и Капалабхати. Други крий, такива като Кунджа крийа, които са продължителни практики, са ненужни за болшинството хора, ако те



нямат някои специфични заболявания, които ги изискват. Обаче, всички могат да имат полза от практиката на Джала нети или Сутра нети, за да поддържат ноздрите чисти. От време на време можете да очистите стомаха си със солена вода и след това да я повръщате. Капалабхати, разбира се, всички трябва да практикуват редовно.

22. Шестте акта [или крий], са Дхаути, Басти, Нети, Тратак, Наули и Капалабхати.

23. Тези шест акта, които очистват тялото, трябва грижливо да се пазят в тайна, тъй като те причиняват различни чудесни резултати, и като такива те се почитат много от големите йоги.

Такива неща като крийте, като правило, не се дават на обикновени хора; те се държат под ключ, защото не са предназначени за публични демонстрации.

24. Вземи чисто парче плат 4 пръста широко и 15 педи дълго [или 5 метра] и бавно го гълтай според инструкциите на гуру.

Коментарът на Брахмананда: Дълга лента плат взета от нов плат газ би била подходяща. Погълни една педя: през първия ден и увели чавай ежедневно с една педя. Платът трябва също така да бъде малко топъл.

25. Извади го отново. Това се нарича Дхаути и премахва астма, болести на далака, проказа и други болести, причинени от напълва не със слуз.

26. Седни в съд с вода, покриваща пъпа ти, като пренесеш тежестта на тялото си върху предната част на ходилата си, петите се опират в седалището. Вмъкни малка бамбукова тръба в ануса.

Това се нарича Басти. Когато правите наули при това положение, водата се изтегля нагоре автоматично.

27. Тогава свийте ануса (така, че да изтеглите водата вътре) и добре раздрусайте водата вътре в стомаха (и я изпуснете). Това е Басти. То лекува болести на далака, воднянка, и други болести, възникващи от излишък на газ, жлъчка и слуз.

Коментарът на Брахмананда: Бамбуковата тръба трябва да бъде дълга колкото ширината на шест пръста, поставени един до друг и четири пръста от дължината ѝ трябва да се вмъкне в ануса. Някои практикуват без тази тръба, но то е много опасно, тъй като не излиза всичката вода, причинявайки така много болести. Горните два процеса не трябва да се извършват след изобилно хранене, нито пък да се забавя

приемането на храна след тях.

28. Това Басти, когато се практикува както трябва, облагородява телесния организъм, индриите (сетивни органи) и антахкарана (вътрешните органи). То прави тялото светло и увеличава храносмилателната сила. То премахва всички дефекти в телосложението.

29. Изтегли през едната ноздра фин шнур дълъг дванадесет пръста и го изкарай през устата. Това е Нети.

Коментарът на Брахмананда: Шнурът не трябва да има възли. Начинът да се направи това е да се постави единият край от шнура в носа и затваряйки другата ноздра с пръста, вдишайте и издишайте през устата. При повтарянето на този процес, шнурът стига в устата. Тогава го вземи и го издърпай. Вие можете също така да прекарате шнура през едната ноздра и да го изтеглите през другата.

30. Това очиства черепа и прави зрението много остро. Също така то премахва болестите в областта над раменете.

31. Гледай без да мигаш с клепачит една минута обект с концентриран ум, докато се появят сълзи в очите. Това се нарича Тратака от гурувците.

32. Чрез Тратака се премахват всички, болести на очите и ленност. Така тя трябва да се пази грижливо под ключ, като златно ковчеже.

33. С глава наведена надолу, трябва да се въртят вътрешностите на корема на дясно и на ляво с бавното движение на малък водовъртеж в реката. Това се нарича Наули от Сиддхас.

34. Това Наули, най-важната от всички практики на Хатха Йога, пропъжда леността от стомашния огън, увеличава храносмилателната сила, поражда приятно усещане и разрушава всички болести.

35. Изпълни речака и пурака бързо като духалото на ковач. Това се казва Капалабхати и разрушава болести предизвикани от слуз.

36. Този, който е освободен от пълнота и слуз чрез извършването на горните шест акта, много лесно успява, ако започне после да практикува пранайама.

37. Някои учители казват, че всички нечистотии (на надите) се отстраняват само чрез пранайама и с никакви други способности.

38. Свивайки ануса, изтегли апаната към гърлото и повърни нещата, които са в стомаха. Този акт, който постепенно довежда чакрите и надите под контрол, се нарича Гаджакарани.

39. Брахма и боговете, посвещавайки се на практиката на пранайама, бяха освободени от страха пред смъртта. И така, човек трябва да я практикува. Когато праната отиде в Сушумна повече няма никакъв страх изобщо.

40. Докато дъхът е задържан, докато умът е непоколебим и устойчив, докато окото е насочено към средата на веждите, защо човек трябва да се страхува от смъртта? Под "дъхът задържан" се има предвид, че праната е в Сушумна. Ум "непоколебим" и устойчив е ум спокоен и устойчив. "Окото насочено към средата на веждите" не означава само физическо око, но също така и умственото око.

41. Когато чакрите и надите са били очистени от регулиран метод на пранайама, дъхът лесно си проправя пътя в устата на Сушумна и навлиза в нея. В този момент праната ще върви автоматично.

42. Когато дъхът протича през Сушумна, тогава умът става устойчив. Тази устойчивост на ума се нарича Унмани Авастха. Хатха Йога самадхи се нарича Унмани Авастха.

43. За да я постигнат, мъдрите практикуват различни видове кумбхаки. Чрез практиката на различни кумбхаки човек получава различни сиддхи.

**Коментарът на Брахманаида:** Както се казва в Ехагаватам, човек получава чрез практиката на Йога онези сиддхи, които се постигат съответно вследствие на предишната му карма, заложибите му, религиозен начин на живот и мантри.

44. Има осем кумбхаки: Сурйабхеда, Уджджайи, Ситкари, Ситали, Бхастрика, Брхмари, Мурча и Плавини.

45. На края на пурака [вдишване] ... по време на кумбхака [задържане] ... трябва да се практикува Джаландхара бандха. На края на кумбхака и в началото на речака той трябва да практикува Уддийана бандха.

**Коментарът на Брахмананда:** Джаландхара бандха се практикува както следва: гърлото се свива и брадата здраво се поставя на гръдния кош.

Джаландхара бандха блокира праната на една от най-важните акупресурни точки, откъдето идват различни нерви. Белите дробове и сърдечно-съдовата система се контролират и двете от джаландхара бандха при гърлото. Мулабандха контролира мускулите на аналния сфинктер.

46. При едновременното свиване на гърлото [Джаландхара бандха] и на ануса [Мула бандха] дъхът протича през Сушумна, при което той се изтегля през задната част на пъпа.

Когато се прилагат двете бандхи, праната протича през Сушумна за тези, които са очистени чрез диета и всички тези неща, които цитирахме. Тогава праната протича съвсем естествено през Сушумна; то става автоматично без да трябва да правите нещо допълнително за това.

Коментарът на Брахмананда: За този, който е научил от своя Гуру Джихва (езична) бандха, пранайама следва лесно, когато той практикува първо нея, а след това Джаландхара бандха. Но, ако не знае Джихва бандха, тогава той трябва да свива ануса [Мула бандха]. Тези три бандхи трябва да се научат от гуру, защото ако се практикуват погрешно, те носят различни болести.

Джихва бандха е ключ с езика. Ако този ключ не се знае, тогава могат да се прилагат ключовете на ануса и брадата без него.

47. Чрез свиването на ануса нагоре и чрез тласкането на праната надолу от гърлото, йоги става младеж на 16 години, освободен завинаги от старостта.

Това е апана [праната, която се движи надолу]; тук нейният, импулс се насочва нагоре [обратно]. За да получите ясна представа за апаната, представете си, че пътувате по аутобан, трябва да отидете до тоалетната (мехурът ви почти ще се пръсне). Какво правите вие? Вие го задържате, докато намери те тоалетна и тогава мехурът ви се облекчава. Контролът е Мула бандха.

В древни времена напреднали йоги практикували това също чрез Ваджроли мудра (и аз не ви препоръчвам да го правите) като изтегляли вода с катетър през пикочопровода в мехура. То е точно като Наули. Това се нарича "изтегляне на апана". Първо са го практикували с вода и после постепенно те са стигна ли до използването на мляко и мед. Понякога са го практикували при единението между мъж и жена: те можели да спрат изливането на семенната течност и да я изтеглят обратно. Така апаната като изпразване на енергията се спира, така че няма чувство на еякулация или чувството на потиснатост след половия акт. Това ни говори, че вие автоматично ще имате естествен контрол да изтеглите сексуалната енергия нагоре, ако знаете как да

контролирате апаната. Това не е съставна част от нашата практика, но ви е трябва да имате представа за това.

Тези, които имат трудности с половия контрол, могат да практикуват Ваджроли мудра. Тази мудра също става автоматично, като свивате мускула на аналния сфинктер в практиката на Мула бандха и също в друга мудра, наречена Ашвини мудра, при която седите във вода и свивате и освобождавате мускула на аналния сфинктер. Тази практика ще помогне на хора, на които липсва контрол, като преждевременна еякулация или други проблеми във връзка с половите органи. Те трябва, разбира се, да практикуват това допълнително към редовната практика на пранайама, бандхи и мудри. Тогава ще стане естествен навик за тях да изтеглят апаната нагоре автоматично без никакво усилие. Това е дълга практика, но като при Басти, след време ви е получавате пълен контрол, така че импулсът се изтегля обратно. Тогава апаната няма да излезе навън във формата на полова еякулация.

Апана се използва във всички видове полови актове, при отделянето на екскременти и урина и също по време на раждане. Апана е импулсът, който изтласква бебето, раждането на дете е болезнено, защото импулсите идват по изключително силен начин. Огромно количество енергия е необходимо, за да се изкара бебето от утробата на майката.

Коментарът на Брахмананда: Тук се споменават Мула Бандха и Джалакдхара бандха; Уддийана бандха не се споменава, тъй като тя следва естествено от горната. Уддийана бандха става естествено, когато издишвате. След известно време и трите бандхи стават автоматично.

48. Като седи на удобно място и като е приел лесна асана, йоги трябва бавно да изтегли дъха през дясната нади, Пипгала. Това е Сурйабхеда.

Коментарът на Браямананда: Тук аз ще цитирам от една работа върху йога описание на ежедневиия живот, който се очаква от един йоги: Той трябва да става в 4 или в 6 часа сутринта. След като е размишлявал върху своя гуру в ума си и за дълга си в сърцето си, той трябва да почисти зъбите си и да се намаже със свещена пепел.

Като седи на меко и удобно място за сядане той трябва умствено да поздрави своя гуру. После той трябва да извърши санкалпа... След това той трябва да направи толкова поздрави, колкото може, на Шеша, царят на змиите, така че да може да премине сигурно през асаните. После той трябва да практикува асаните, и когато се изтощи - савасана. Той трябва да изпълни практиката, наречена Випарита Карани. После, след като е изпълнил ачамана (пиене на вода и произнасяне на мантра) той трябва да поздрави великите йоги. Той трябва после да заеме Сиддхасана и трябва да изпълни 10 пранайама, като

увеличава броя с пет всеки ден докато достигне 80. Той трябва първо да практикува Кевала кумбхака с дясната и лявата нади. После следва Сурйабхеда, Уджджайи, Ситкари, Ситали и Бхастрика и после другите. После трябва да се практикуват мудрите, както е научено от гуру. После трябва да заеме позата Падмасана и да практикува концентрация върху вътрешните звуци. Накрая той трябва да принесе в жертва всичко това на Ишвара.

След като стане, той трябва да се изкъпе в гореща вода. След това ежедневните задължения трябва да се извършват много бързо. През същия процес трябва да се премине по обяд. След това той трябва да почине и да се нахрани. После той трябва да поеме карамфил подправката, камфор или лист бетел без Чунам (вар). След ядене, той трябва да изучава шастрите, които разглеждат въпроса за освобождението или трябва да слуша обясненията на Пураните или да повтаря имената на Ишвара.

Когато остане час и половина до залез слънце, той трябва да започне да практикува както преди, и после да извърши Сандхйа вандана. Той не трябва да практикува Випарита Карани вечерта или в полунощ или след храна. После той трябва да започне да практикува в полунощ.

49. Той трябва да практикува кумбхака докато почувствува, че праната прониква в цялото му тяло от главата до пръстите на краката. После той трябва бавно да я издиша през лявата ноздра.

50. Тази Сурйабхеда кумбхака трябва отново и отново да се изпълнява, тъй като тя очиства мозъка, разрушава чревни глисти и болестите, възникващи от излишък на газ.

Следващото е Уджджайи:

51. Като затвориш устата, изтегли дъха през ноздрите с шум високо, докато дъхът изпълни пространството от гърлото до сърцето.

52. Извърши Кумбхака като преди и издишай през Ида, т.е. през лявата ноздра. Това отстранява слузта от гърлото и увеличава храносмилателната сила на тялото.

53. Това се нарича Уджджайи и трябва да се практикува като вървиш, или като седиш. То отстранява всички болести на надите и дхатус, както и воднянка.

Коментарът на Брахмананда: Седемте дхатус са: кожа, плът, кръв, кости, мозък, мазнина и семе.

54. Като се постави езика между устните и дъха се изтегли със съскащ звук в устата, така трябва да се направи Пурака, а после Речака само с двете ноздри (а не през устата). Това се нарича Ситкари. Чрез повтарянето на това упражнение човек става втори бог на красотата.

Ситкари се различава от Брахмари, което има звук подобен на земна пчела (много твърд). Уджджайи е много мек, много тънък. Уджджайи е главна пранайама, докато Брахмари, Ситали и Ситкари са по-малки пранайама. Малка пранайама е тази, която не е много важна, но се използва за специални условия. Например: Ситали и Ситкари могат да се използват през горещи дни, за да охладят тялото. Те могат също да се използват, когато кръвта е нечиста или когато искате да стимулирате ларинкса; последното е главната цел на Ситали и Ситкари. При горещи и сухи условия, когато не можете да получите вода, Ситали може да се извършва като един вид охлаждане, понеже то довежда хладния, влажен въздух до психичния център, който създава тази жажда.

55. Сред множеството жени той става обект на възхищение;

Той [авторът] раздава тук бонбони, за да практикуват хората. Действителното значение е: когато от вас се излъчва изобилие от прана, всеки се привлича от вашата личност. Естествено, когато има мед, ще дойдат пчели. Тук привличането не се дължи на тялото, а на праната. Когато няма прана, вие сте като стара пица. Когато имате много прана (като красива свежа роза), хората се привличат. После, когато остареете, вследствие на излишества в половото общуване, менструация, стомашни проблеми, кърмене и т.н. се губи много прана, и тогава никой не иска да ви докосва. Но ако практикувате пранайама, няма остаряване и затова хората се привличат от вас през цялото време.

Той може да прави и да оставя това, което иска, и не чувства нито глад, нито жажда, нито болка.

Това означава, че ако има храна, той ще яде. Но ако не може да получи храна по обичайното време, той може просто да направи няколко дълбоки дишания и ще спре импулса на глада. Той не е роб на всеки отделен навик.

56. Чрез тази практика той печели сила на тялото и става господар на йогите, при което остава свободен от всякакъв вид увреждане.

57. Като издаде малко напред езика от устата, той трябва да вдиша праната, а след като е извършил Кумбха ка, той трябва да издиша през ноздрите.

58. Тази Кумбхака, наречена Ситали, разрушава болести на корема и далака и други болести, както и треска, жлъчни оплаквания, глад, жажда и лошите последици от отрови като змийска отрова и т. н.

59. Сега се описва Бхастрика: Постави ходилата върху проти воположните бедра. Това се нарича Падмасана и тя разрушава всички болести.

60. Като заеме тази поза, той трябва да затвори устата и да издиша през ноздрите докато почувствува натиск върху сърцето, гърлото и мозъка.

61. После той трябва да изтегли дъха със съскащ звук, докато той удари срещу сърцето и при това да държи през цялото време тялото и главата си изправени.

62. Отново той трябва да поеме дъха и да го издиша, както беше указано преди. Продължавай отново и отново така бързо, както ковачът обработва духалото си.

Това е Бхастрика, което означава духало. Вие продължавате както един ковач обработва духалото си, докато праната стигне до всички чакри. Само когато чакрите са очистени предварително чрез алтернативно дишане, Бхастрика ще донесе полза.

Сурйабхеда и Уджджайи сгорещават, защото използват дясната ноздра; Ситкари и Ситали са студени. Затова практикувайте в горещи дни Ситали и Ситкари вместо Бхастрика. За практикуването на Сурйабхеда и Уджджайи трябва да сте на студено място. Бхастрика използва еднакво двете ноздри, а така енергията от двете страни на Сушумна се уравнива. В много горещи дни трябва да изпускате практикуването на Бхастрика на обяд; за Бхастрика трябва да сте на студено място.

63. Той трябва после постоянно да държи в движение праната в тялото си (чрез речака и пурака). Когато се измори, той трябва да издиша през дясната ноздра.

64. След като дъхът напълни бързо корема, той трябва да затвори носа си с палеца, безименния и малкия пръст.

65. След като е изпълнил кумбхака според правилата, той трябва да издиша през лявата ноздра. Това отстранява болестите, които идват от изобилие на газ,



жлъчка и слуз, и увеличава храносмилателния огън в тялото.

Коментарът на Брахмананда: Бхастрика кумбхака трябва да се извършва така: притисни лявата ноздра с безименния пръст и с малкия пръст, а с дясната ноздра вдишвай и издишвай като духало. Който се почувствува уморен, трябва да направи кумбхака, при което вдишва през дясната ноздра и през лявата ноздра издишва. После той трябва да притисне ноздрите и после да вдишва и да издишва като духало през дясната ноздра. Той трябва да продължи с редуване, докато се умори. Това е един метод.

Друг начин на изпълнение е да се затвори лявата ноздра и да се вдиша колкото е възможно с дясната ноздра, а после много бавно да се издиша през лявата ноздра. Това трябва да се направи няколко пъти, и ако той се почувствува изморен, той трябва да направи кумбхака и да издиша през Ида Нади.

66. Това вдига бързо Кундалини. То очиства надите значително, приятно е и от всички кумбхаки е най-полезното. То отстранява слузта, която е при устата на Сушумна.

Коментарът на Брахмананда: Сурйабхеда и Уджджайи са студени. Бхастрика запазва еднаква температура. Сурйабхеда пък разрушава излишъка от газ. Уджджайи разрушава слуз, Ситкари и Ситата разрушават жлъчка. Бхастрика [разрушава] всичките три.

67. Тази Бхастрика Кумбхака трябва да се практикува особено, понеже тя дава възможност на дъха да пробие всичките три грантхи или възли, които са закотвени в Сушумна.

Вие не можете да разчупите всички грантхи изведнъж. Има първо Брахма Грантхи на Муладхара Чакра. Когато праната и апаната се обединят и Кундалини се пробуди, това грантхи е, което се разчупва. Когато после годините отминат, праната се издига до Манипура Чакра, където съществува второто грантхи, Вишну грантхи. Разчупването на това грантхи е много трудно, затова може да са необходими повече животи, за да се разчупи. Последното грантхи е Рудра грантхи при Адждна чакра; когато то се разчупи, праната отива до Сахасрара чакра. Само Бхастрика пранайама разчупва тези три грантхи, след като е настъпило очистването.

68. Изпълни се бързо с въздух, при което правиш звука на мъжка пчела, и отново издишай, при което правиш звука на бръмчаща женска пчела. (Практикувай Кумбхака). Големите йоги с постоянна практика на това,

чувствуват в сърцата си неопишуема радост.

69. Накрая на Пурака направи Джаландхара Бандха и бавно издишай дъха. Това е Мурча Кумбхака. Тя довежда ума в състояние на спокойствие и дарява блаженство.

70. След като е изпълнил дробовете си изцяло с въздух, докато се разширят, йоги се движи по вода с голяма дълбочина като лотусов лист. Това е Плавини.

71. Има три вида пранайама: Речака пранайама, Пурака пранайама и Кумбхака пранайама. Кумбхака също е два вида: Сахита и Кевала .

Коментарът на Брахмананда: Първият вид пранайама се състои в това, че първо се извършва речака , вторият [вид] в това, че първо се прави пурака. Третият е внезапното задържане на дъха без пурака и речака. Сахита Кумбхака е два вида: първият прилича на първия вид пранайама, вторият прилича на втория вид пранайама. Кевала Кумбхака е същата като Кумбхака пранайама.

72. Докато човек не стигне до Кевала Кумбхака (която се състои в задържане на дъха без пурака и речака), той трябва да практикува Сахита.

Коментарът на Брахмананда: Сахита трябва да се практикува, докато праната влезе в Сушумна. Това се познава по един особен звук, който се предизвиква в Сушумна. Той трябва после да практикува само 10 или 25 Сахита кумбхаки и да увеличи броя на Кевала Кумбхаките до 80.

Сахита Кумбхака е задържането на обикновените пранайама с контролирано вдишване и издишване.

В продължение на колко години ще практикувате пранайама докато достигнете Кевала Кумбхака? Кевала Кумбхака е автоматичното преустановяване на дъха, което настъпва, когато и двете ноздри, дясната и лявата, дойдат в равновесие. Накрая това става естествено - не така, че дъхът спира, когато седите в медитация - просто така - и тогава има понякога, много бавно дишане през двете ноздри. Когато Кевала Кумбхака се достигне, вие не е нужно да продължавате практикуването на пранайама повече. Необходимо е дълго време, за да се достигне това, но когато практикувате в продължение на години, то става. То е подобно на забавянето или задържането на дъха, когато се опитвате да чуete нещо.

Когато праната стигне в Сушумна, можете да чуete вътрешния звук или да почувствувате състояние на мир. Когато достигнете това, вие не се нуждаете да продължавате интензивната практика на асани и пранайама. Три или четири часа асани, пранайама, бандхи, мудри и т.н. повече не са

необходими. Правете само няколко асани и пранайами, така че тялото да остане здраво и диафрагмата да се движи в правилна посока. В това време вие трябва да практикувате ежедневно само 10 или 20 рунда алтернативно дишане, като оставите Бхастрика и другите пранайами. Тогава вие трябва повече да се опитвате да чувате вътрешния звук и да задържате праната в Сушумна чрез концентрация.

73. Този вид пранайама се нарича Кевала Кумбхака.

74. Когато тази Кумбхака е усъвършенствана без речака или пурака, тогава за него няма нищо повече в тези три свята, което да не може да постигне. Той може да задържа своя дъх чрез кумбхака, колкото иска.

Сега вие бихте могли винаги, когато поискате, да издигнете праната си, да го направите просто само с концентрация.

75. [Тогава] той достига стъпалото на Раджа Йога.

Това се нарича "Читта вритти, ниродха". Чрез тази кумбхака Кундалини се издига. Когато тя е издигната така, Сушумна е свободна от всякакви пречки и човек е постигнал съвършенство в Хатха Йога. Съвършенство в Хатха Йога е съвършенство в Раджа Йога; те са едно и също.

75. Човек не може да постигне съвършенство в Раджа Йога без Хатха Йога, и обратното. Затова той трябва да практикува и двете, докато достигне съвършенство в Раджа Йога.

Това подчертава точката, че и двете йоги трябва да се практикуват едновременно: асани и пранайама заедно с медитация и мантри, не само едната йога единствено.

77. На края на кумбхака той трябва да изтегли ума си от всеки обект, какъвто и да е той.

Това означава пратйахара - не позволявайте на сетивата да отиват навън. Чрез редовното практикуване по този начин той достига стъпалото на Раджа Йога

78. Признаците на съвършенството в Хатха Йога са: Онези, които посочват контрола на вашата прана и на ума: тялото става слабо, езикът изразителен.

Макар че може да не говорите граматически [правилно], все пак думите ви са много силни. Вътрешните звуци се чуват ясно, или светлина може да дойде много ясно.

Очите са ясни и светли, тялото е освободено от всички болести, семенната течност е концентрирана. Това означава, че семенната течност не отива надолу към половия орган. Автоматично тя всеки ден се връща, освен ако вие не поискате действително да я насочите надолу.

Храносмилателният огън се увеличава и надите са очистени.

Вашето храносмилане става много добро.



край на втора глава

## ГЛАВА ТРЕТА

### ВЪВЕДЕНИЕ

#### А. ПРОБУЖДАНЕ НА КУНДАЛИНИ

Тъй като повечето хора са доволни да живеят само в по-долните чакри, техните опитности в този свят са ограничени до грубото по съдържание равнище. Например, те могат да излязат да се хранят в скъпи ресторанти на свещи. Храната им се носи от келнери облечени в тържествено бяло, носещи изискано подредени сребърни блюда. Какво друго им се поднася освен отново същата "кучешка храна". /Те я наричат пържола/. Те седят с вилица и нож и правят церемония от това да я разрязват хубаво по определен начин, респ. да я поставят на страна. След ядене те може да отидат да спят или може би излизат за да танцуват малко, за да се настроят за сексуална авантюра по-късно. На другата сутрин те стават просто за да печелят отново пари, което им дава достатъчно власт и съответно положение и им дава възможност да продължават да водят този начин на живот. Те нямат време да медитират или да размишляват върху това: "Кой съм аз? Откъде идвам? Къде ще отида?" Но човешко същество се става само когато се започне задаването на такива въпроси, а това става само когато Кундалини се пробуди. До този момент интелектът се използва само за получаване на храна, сън и сетивни наслаждения.

Пробуждане на Кундалини означава, че вашето вибрационно ниво се повишава. От този момент сетивните преживявания стават притъпени и скучни; вие повече не се нуждаете от пиене, пушене, игра на комар. Всичко това губи своя смисъл за вас, защото вие сте открили, че задоволство, мир и щастие, са в себе си. Вашият вътрешен мир и радост ще се увеличават пропорционално, щом това бъде осъзнато. Това, което нормалните хора смятат и чувствуват като щастие, за вас не е нищо друго освен неприятно чувство. Когато дойде до това разбиране човек, то означава, че Кундалини е пробудена.

Щом веднъж Кундалини се пробуди, изчезва също така бавно и страхът от смъртта. Сега вие знаете, че няма нито раждане, нито смърт. Вие намирате, че болестите изчезват от самосебе си. Това е защото болестта е причинена от груби вибрации, от вярването, че вие получавате щастие от вибрациите на тези по-низши сетива. Тези неща стават без значение автоматически, когато Кундалини се пробуди.

Но не бива да се очаква, че внезапно змия се увива нагоре до човек и го

удря. Не мислете: "О, моята Кундалини стигна третата чакра, четвъртата чакра, сега тя е само на няколко сантиметра от петата чакра". Това не е начинът, по който се пробужда Кундалини. В същност се променя състоянието на аурата, когато се увеличи вибрационната честота. Най-висшата степен, наречена божествено съзнание, е там, където Шакти вибрира с Шива. Най-ниската степен на Шакти е преживяването, което получаваме във връзка с материята. Материята

е груба. Например, когато сетивата ви дойдат в контакт със сладолед, то означава, че вие получавате преживяване на Шакти; но тя вибрира на много ниско ниво. Всичките ни пет сетива са Шакти; но те вибрират само когато влязат в контакт с обекти на материята. Когато ядете, когато слушате музика или когато гледате нещо, това възбужда Шакти само много малко и на по-ниска степен. В нашия живот винаги имаме такива преживявания, но те не ни правят щастливи. Ние искаме да разширим тези преживявания на друга дължина на вълната. И така, сядаш за медитация и се опипваме:

1/ да успокоим мислите

2/ да регулираме дъха

3/ да изключим петте органа на действие /уста-говор, крака, ръце, полови органи и анус/ и петте сетива на познанието /слух, вкус, обоняние, зрение и осезание/.

Ние получаваме знание за вселената само чрез тези пет сетива и извършване действия само чрез петте органа на действие. Тези десет способности на човека се наричат индрии на санскрит.

За да накарате Кундалини Шакти да вибрира на по-високо ниво, вие трябва да се оттеглите от контакт с обектите на външния свят. За да пробудите Шакти, вие трябва да спрете енергията да не отива в десетте способности, така че умът да стане колкото е възможно по-спокоен. Тогава сетивата не реагират повече на ума. Умът не може повече да се отклонява по сетивните пътища. Всяко от сетивата ще каже: "Ела, нека да вкуся, нека да чуя, и ще се опитва да направлява мислите към обекти от сетивния свят. Но щом веднъж вие можете да спрете тази екстровеертна, насочена навън склонност, то умът се насочва навътре.

Когато умът се насочи навътре и се успокои, тогава Шакти започва да вибрира на друга дължина на вълната. Тя се пробужда с по-голяма сила на по-високо ниво. Когато Шакти вибрира на по-ниско ниво, тогава нашите опитности се ограничават само до гореспоменатото сетивно ниво; те са много прости и груби по природа и оставят [винаги] определено недоволство у нас. Може да си спомните как сте имали обичай да ходите през отпуската си в хотел с 5 звезди. Рано сутрин сте пиели кафе, пушили сте, изяждали сте закуската си с шунка и яйца, а след то ва сте гълтали шепи аспирина и ободряващи таблетки. После сте сядали при плувния басейн или сте отивали да играете голф, или да

ловите риба. Вечерта сте изяждали своята пържола и после сте отивали да танцувате. Всички сетива са били направлявани само в тази посока; вие никога не сте знаели за нещо друго извън това. Но сега вие се оглеждате за нещо друго, защото не сте доволни да живеете на толкова ниско енергийно ниво, като това на животно. Вие искате да излезете от животинското преживяване и да достигнете до божественото преживяване.

Обикновеното човешко преживяване е много подобно на животинското преживяване и може би дори по-лошо, защото ние ставаме все по-изкусни да използваме интелекта за задоволяване на сетивните потребности; ние постоянно мислим за това как можем да променим и префиним естествения вкус на храната като я готвим и подправяме, така че да ни се услажда още по-добре. По този начин ние използваме интелекта, само затова за да приготвяме храна като прекарваме цели часове в промяна на нейните естествени свойства, за да ѝ придадем друг вкус и нов външен вид. Всички наши сетива се активизират - и това е причината защо сме нещастни и сме изпълнени с крайно неудоволствие. И точно това неудоволствие ни е довело до тази повратна точка.

Но чрез Раджа Йога ние спираме насочените навън сетива и успокояваме ума. Раджа Йога означава "Читта вритти ниродха": спиране на умствените вълни. В Хатха Йога ние спираме праничните вълни, така че в последствие ще спрат също и умствените вълни. Казва се, че когато в Кундалини Йога сетивата се обединят, енергията не може да изтича повече навън. В това време мисълта се намира вече на по-високо вибрационнo ниво; енергийното поле се променя.

Всъщност всички тези преживявания са едно и също, само гледната точка е различна. Няма, действително, разлика между Кундалини Йога, Хатха Йога, Нантра Йога, Лайа Йога и Раджа Йога. Всяка Йога може да подчертава отделни точки, но те не са основно различни една от друга, всички те са части от Аштанга Йога (осморната Йога: йама, нийама, асана, пранайама, пратйахара, дхарана, дхйана и самадхи. В Мантра Йога се постига контрол върху енергията/мисълта чрез използването на мистични срички. Когато повтаряте Ом Намо Нарайанайа" отново и отново, вие променяте вибрационното ниво на вашата мисъл. В Кундалини Йога енергията се изтегля нагоре чрез контрол на праната и чрез това се променя дължината на вълната на енергийното поле. В Хатха Йога с контролиране на праната, Кундалини се изтласква нагоре и при това се променя също и енергийната степен. Така можете да кажете, че в крайна сметка всички тези техники не са нищо друго освен Кундалини Йога. Шакти трябва да се контролира и да се трансформира в по-високо вибрационно състояние.

Когато изпълнявате асани, вие не изпълнявате просто физически упражнения, а въздействувате чрез тях също и върху психиката, тъй като се стимулира потокът на праната. (Също както в акупунктурата се въздействува стимулиращо на различните меридиани). Например, когато има проблем с черния дроб, акупунктуристите стимулират съответната област на меридиана с игла, така че се увеличават електрическите импулси и черният дроб получава

допълнително

прана за своето лечение. Но йогите могат да вършат същото без необходимостта от игли, само с изпълняването на асани. Направете кирлианова снимка преди да правите асани и друга след това. Вие ще видите, че енергийното ниво се е променило напълно чрез изпращането на огромен енергиен поток. Това е доказано от съвременни научни изследвания.

А когато изпълнявате пранайама, вие не само получавате повече кислород, но се променя също и дължината на вълните на чакрите (енергийното поле). Това също е изследвано както от източни, така и от западни учени. В Япония изследователите имат дори апарат за чакрите, който може в действителност да измери енергийната дължина на вълните във всяка чакра. Този апарат прилича на особено чувствителен микрофон, който улавя дължината на вълните, излъчващи се от всяка чакра без дори да докосва тялото. Сигналът след това се изпраща през усилвател и в един осцилограф, който записва вълновите форми и ги прави видими. При това може да се наблюдава, че всяка чакра изпраща различна вълнова форма. Когато много напредналите йоги медитират, техните чакри вибрират много бързо и така формите в осцилографа се променят съответно. Преди да се направят тези съвременни изследвания, ние няхахме възможност да докажем съществуването на тези човешки енергийни полета.

Това показва, че Кундалини Шакти се проявява само в по-високо измерение. Смисълът и целта на пранайама е да повиши вибрационното ниво или да пробуди Кундалини Шакти - двете са едно и също нещо. Поради това ние използваме също и различни методи: физически, умствени и пранични. Физическият метод се състои в контролиране на сфинктера на ануса, а чрез прилагането на Джаландхара бандха, ние въздействуваме на блуждаещия нерв /вагус/. Когато се контролират двата импулса, нараства енергията.

Това е като електронната светкавица на фотографския апарат. Когато включите светкавицата, кондензаторът бавно се зарежда с все повече енергия от шестволтовата батерия. Когато след това натиснете бутона уредът се изпразва с изпращането на електронна светкавица /която достига напрежение от 10 000 - 20 000 волта за част от секундата/ и може да се направи снимката. Тази светкавица е изключително силна и мощна и се получава огромно количество светлина, макар и само за частица от секундата. Същото нещо става, когато вие задържате дъха и контролирате енергията.

Когато задържате дъха, вашите по-слаби батерии започват да се зареждат както с прана, така и с апана. Тогава внезапно един ден, когато всички нади са очистени, енергията се разпростира по гръбначния стълб мигновено и като светкавица. В това време всички чакри са широко отворени.



Това е пробуждането на чакрите чрез издигането на Кундалини в горните чакри. Когато следвате редовно практиката, на бандхи, мудри, асани и пранайама и се подлагате на очистване чрез пеене на мантри и хранейки се с подходящата диета, тогава енергията трябва да се издигне автоматически в горните чакри. Вашият духовен прогрес ще се увеличи пропорционално, когато енергийното ниво се издигне до по-горните чакри. Това е, което се има предвид под "пробуждане на Кундалини Шакти",

Това трябва да се разбере теоретично. Енергията е във вас самите; тя трябва, само да се пробуди. Не я правете по-груба и не я довеждайте до по-ниско ниво. Оттегляйте сетивата толкова, колкото можете и довеждайте тази енергия до по-високите центрове чрез своята сила на въображение и способност за концентрация. За каквото мислите, там отива и праната; това е закон. Обратното, където отива прана, там отива мисъл. Мислите и праната са взаимно свързани; едното не може да се движи без другото, също движещо се.

Поради тоза концентрация, сила на въображение и физически упражнения заедно ви дават пълен и цялостен подход за пробуждането на Шакти. Поради това вие се нуждаете от асани, пранайама, бандхи, мудри, правилна диета и подходяща атмосфера. Подходяща атмосфера биха били напр. красиви планини, където цялата растителност излъчва истинско изобилие от магнетични потоци /праната/. Всичко в природата изпраща лъчи, така че вие можете да ги уловите и съхраните за по-високото си духовно развитие.

## I. ПРАНАТА КАТО ЕЛЕКТРИЧЕСТВО

Вашето физическо тяло прилича на машина. То се поддържа, в ход от два вида енергия: химическа енергия, която произхожда от храната и психическа енергия (наречена прана), която идва от всички неща, които приемаме: храна, вода, въздух и слънчева светлина. Това са главните източници на нашата прана и те се намират навсякъде в природата. Прана съществува също и в безвъздушното пространство, под земята и дори във водата. По своята същност тя не е химическа, а електрическа. Нашето тяло складира прана, а кръвообръщението действа като трансформатор, който отвежда праната от астралното във физическото тяло.

Йогите не вярват в чисто физическо-химическата природа на тялото; за тях е съществен електрическият аспект в тялото. Прекъсне ли се електрическата връзка между астралната и физическата област (това е както при една машина, която е отделена от батерията), няма значение колко силна е машината, тя не може да тръгне. Импулсите на праната преминават от астралната във физическата сфера чрез една астрална пъпна връв при слънчевия плексус. Прекъсне ли се тази връзка, никаква прана повече не може да протича във физическото тяло. Ако праната идва само в много малки количества, тялото изпада в кома (безсъзнание).

Ако разберете електрическата природа на нашите тела, вие ще разберете предназначението и смисъла и на пранайама. Аз ще се опитам да го обясня със съвременни понятия, тъй като някои от традиционните изрази могат да се схванат много трудно.

Казва се, че въздухът може да се задържи в Сушумна, в областта на гърлото, на стомаха, на гърба, на ушите и на очите. Но как става това, щом вдишаният въздух изобщо не прониква в тези области? Тогава, какво се има предвид с това?

Касае се не за физическа блокировка; това е отвеждането на енергията от един източник към друг. В Йога ние наричаме тази енергия "Прана". Проблемът е, че в английски език (съотв. в немски, в български) няма съответен израз, затова тя се превежда с "въздух". Даже индийски йоги правят тази грешка, понеже те не знаят как може да се преведе от санскрит.

Аз ще се опитам да обясня тези мисли като използвам понятията от електрониката. Повечето от вас са запознати с уреди като радио, камера, компютър. За всички тях са общи три основни съставни части. Подобни неща съществуват също и в нашето тяло, макар че моля, не приемайте така буквално всичко това. То трябва само да допринесе за това, да се разбере, по какъв начин функционират такива неща като ключове в механизма на тялото. Когато правите пранайама, ако разберете това, то ще ви помогне много за по-доброто разбиране. Три неща обаче трябва да се знаят: 1./ трансформатори, 2./

кондензатори и 3./ съпротивления.

1. ТРАНСФОРМАТОРИ: В електронните елементи винаги има един източник на сила във формата на батерия или като ток за домакински нужди. Малък касетофон не може да направи много с 220 волта напрежение, което идва в дома. Той трябва да се трансформира до по-ниско напрежение, иначе съставните части ще изгорят. (Има понижаващи трансформатори и повишаващи трансформатори за намаляване или за увеличаване на напрежението).

2. КОНДЕНЗАТОРИ: (наречени също съставни кондензатори) са електрически резервоари. Пример за това е електронната светкавица във фотоапарата. Електричеството за светкавицата идва наистина от една батерия от 6 волта, но с това напрежение никога не би могло да се създаде достатъчно светлина, за да се направи снимка. Нужни са няколко хиляди волта, за да се създаде такава силна светлина.

Енергията, идваща от тази малка батерия, е складирана като в резервоар (тя не е повишена, нито е понижена), и е акумулирана, докато стане достатъчно, за да създаде силен блясък за кратък момент.

3. СЪПРОТИВЛЕНИЯ: Друго понятие от електрониката, което трябва да разберем, е съпротивлението. Ние можем или да увеличаваме, или да намаляваме съпротивлението спрямо потока на енергията. Увеличено замърсяване понижава силата на електрическия енергиен поток. Един пример тук би бил обикновения градински маркуч, през който водата протича с определена скорост, докато не се стесни той с притискане. Водната помпа продължава да се опитва да изтласква 60-те литра вода на минута през маркуча, но тъй като неговият капацитет е намален поради стесняването, налягането се увеличава и водата се изхвърля навън с повишена сила.

Също така и в нашето тяло съществува нещо подобно на кондензатор. Праната прилича на електричеството, но е много по-финна. Всеки вид електричество протича по жици, а в нашето тяло то протича по нади (или меридиани в китайската система). Проблемът е, че много хора разбират под това само видимите нерви, когато казвам нерви. Един нади наистина е съответствието на един нерв във физическото тяло, но той може да се обозначи и като астрален нервен канал; тъй като той не съществува във физическото, а в астралното тяло.

Естествено не е възможно, да се представи тази тема изключително с електронни понятия, но без съмнение съществува подобие между

физическата и астралната нервна система; те си съответствуват една на друга. Разликата се състои само в това, че едната е видима, а другата е невидима.

В нашето тяло всички импулси, които идват от мозъка и преминават през вагусния нерв, който контролира сърцето и белите дробове, се наричат прана. По-рано се е мислело, че сърцето не е податливо на съзнателен контрол, че вие не можете да контролирате биенето на сърцето чрез концентрация. Но йогите могат да докажат, че биенето на сърцето може да се забавя с концентрация или с такива практики като Джаландхара бандха. Те спират потока на праната. Ние не говорим в този случай за физическа прана, а за психическа прана.

Мисите могат да променят дихателния ви ритъм, както и биенето на сърцето. Два важни елемента в тялото се наричат заедно сърдечно съдова система. Те са взаимозависими. Когато тялото се нуждае от допълнително кислород, сърдечната честота също се увеличава. За да се стимулират белите дробове към засилена помпена дейност, трябва да се стимулират мускулите на диафрагмата и междуребрена мускулатура. Това става в мозъка. В случай на беда, когато

например бягате, защото ви преследва тигър и сте близо до изтощение, над бъбречните жлези изпускат адреналин за да дадат на сърцето допълнителна подкрепа, така че за кратко време то да може да работи малко по-бързо.

Това съответствува на съставните кондензатори в електрическите уреди, които споменах. Природата ни е дарила с тази способност, за да можем да се изплъзваме от опасни ситуации.

Да се опитаме да разберем сърдечно-съдовата система, за да видим как са взаимосвързани биенето на сърцето и дишането: Има един апарат, наречен полиграф, или детектор на лъжата. Както ЕКГ проверява мозъчните токове, така полиграфът измерва трите основни елемента, които са във връзка главно с вегетативната нервна система.

Общо взето вегетативната или автономната нервна система е извън нашия контрол, но йогите могат да я контролират. Три основни задачи на полиграфа са:

1./ да покаже и да измери нашата дихателна структура, колко често се вдишва и идишва за секунда (нормално около 16 пъти за минута);

2./ да установи честотата на пулса (нормално около 75-80 удара на пулса в минута);

3./ да измери галваничното кожно съпротивление. Под нашите потни жлези се намират нервни разклонения, които провеждат сензорните импулси.

Галваничното кожно съпротивление, измерено посредством отделянията на потните жлези, се променя според качеството на нашите мисли; затова то е единият от трите основни елемента в един полиграф. Ако проверите галваничното кожно съпротивление, като поставите малки електроди на върховете на пръстите напр., то излизаният ток може да се усили толкова, че става видима схемата на галваничното кожно съпротивление. Същото става и при вегетативната нервна система.

Ако се установи връзка между гръдния кош и полиграфа посредством еластичен материал, може да се установи броя и вдишванията - плитко, дълго или нарушено. При нормално дишане ние вдишваме около 150 куб.см. въздух и издишваме бавно приблизително същото количество. Но когато дишаме дълбоко, можем да вдишаме и да издишаме около 200 куб.см. Импулсът тогава е много силен. Когато сте обезпокоени, дихателната схема също се променя.

Когато всички тези елементи са свързани с полиграфа, ние наблюдаваме три различни вълни: дихателен ритъм, кръвно налягане и галванично кожно съпротивление. След две или три минути записванията показват нормални стойности. Ако внезапно на полиграфа се промени нещо, то това е знак, че лицето е излъгало. Едно емоционално разстройство може да предизвика промяна на дихателния ритъм от 16 пъти на минута до 25 или 30 пъти на минута. Дишането може да стане по-бързо или по-бавно. В крайни случаи дишането и сърцето дори спират, както напр. при случай на шок или някои лоши новини. Но също така и радостни новини, могат да спрат биенето на сърцето - напр. нещо много вълнуващо - да приемем, че някой спечели 5 милиона на лотария.

В тези случаи се претоварва съставния кондензатор. За кратко време навсякъде има късо съединение. Напрежението, което протича в нервните разклонения става твърде силно и причинява навсякъде късо съединение. Сърцето и/или белите дробове спират да работят и се стига до припадане. От това се вижда, че нашето тяло не се различава съществено от един електронен механизъм.

Електронният импулс в нашето тяло е праната. Праната тече в нервната система, където се натрупва в кондензаторите и се преобразява от трансформаторите. Има пет основни вида прана: прана, апана, удана, самана и вйана, както и някои второстепенни видове, разликата между

основните и второстепенните прани е във волтажа /напрежението/. Също и в електронните апарати някои съставни части се нуждаят от по-високо напрежение, така че са необходими различни типове трансформатори.

В тялото ние наричаме тези трансформатори чакри. Най-различни нерви водят до чакрите и минават през тях. Те не са физически нерви, а астрални.

Във физическото тяло тези нервни разклонения, които се съединяват при гръбначния мозък, се наричат плексуси, или възли. Те представляват един вид възлова точка, както при телефонна централа. Тези плексуси съответствуват на чакрите. Там енергията се натрупва, както в кондензатор, преобразява се, както при трансформатора, и се насочва както чрез съпротивления. Всички тези неща се разиграват в една и съща област.

При повечето хора трансформаторите в по-горните чакри не са отворени напълно; при много напреднали ученици те са може би отчасти отворени. Или ако има големи замърсявания, те действуват като съпротивления. Различните съпротивления се повлияват неволно от нашите мисли [или също и от нашата диета]. Всичко се направлява от мисленето.

Според вида на мислите замърсяванията са по-големи или по-малки, защото всеки от трите апарата в нашата система кондензатори, трансформатори и съпротивления се контролират от ума.

Затова йогите отиват непосредствено до ума, за да променят схемата. Напрежението се увеличава или се намалява в съответствие с вида на мисловните форми. Ако напрежението се увеличи, енергията протича, в по-висока чакра. Спадне ли напрежението (при много груби и изключително чувствени или сексуални мисли), тогава енергията отива само до долните чакри, защото напрежението не достига, за да се изкачи в по-високите чакри.

Да си спомним, че нито мислите, нито праната, са във физическото тяло; те съществуват само в астралното тяло, и съответно на вида на вашите мисли праната протича във физическото тяло. Ако нашите мисли са много груби, тогава праната или електроните, идващи във физическото тяло, отслабват още, тъй като съществуват твърде високи съпротивления. Освен това един физически нерв не може да възприеме висока, силна мисъл, а така може да се стигне в известна степен до спиране на праната. Замърсена нервна система не е в стояние да пренася високи напрежения. Понякога внезапен шок за ума може дори напълно да преустанови потока на праната. Понякога този поток се забавя до такава степен, че човек е кота жив труп; тогава той е в кома.

## Б. БАНДХИ И МУДРИ

Бандхите са ключове, чрез чието прилагане праната може да се задържа в определени центрове. Мудрите са печати, които запечатват различни отвори и предизвикват протичането на енергията да става само в една посока, вместо в много. За по-добро разбиране на тези неща ние отново ще се върнем към електрониката.

Сега знаем всичко за съпротивленията. Други понятия, които искаме да вземем под внимание, са променливият ток и правият ток. Крушките в нашите домове са включени към променлив ток, понеже положителният и отрицателният полюс се сменят според въртенето на динамото. От друга страна с прав ток, такъв като от батерия, може да се накарат да светнат такива уреди като напр. фотосветкавица. При правия ток не се променя потока на електроните, той се движи в равномерни потоци. Когато прилагаме печатите (мудрите) и ключовете (бандхите) ние позволяваме на електроните да текат само в една посока (не променливо), а спираме аферентните и еферентните потоци (моторните и сензорните импулси). По този начин се променя нормалният енергиен модел в цялата нервна система. Чрез бандхи, мудри и пранайама ние упражняваме контрол върху сензорните и моторните нерви.

Ако се практикуват редовно цитираните практики (с едновременно очистване на надите), то енергията ще протича както при правия ток само през един канал, така нареченият Сушумна. Това довежда по-високо напрежение, по-малко съпротивление и по-голям капацитет. Когато пренесете всичко това върху един електронен елемент, като напр. електронната светкавица, то означава, че кондензаторът се зарежда и се създава напрежение, докато накрая се стигне до интензивно изпразване на ярка светлина за част от секундата. При твърде високи съпротивления впрочем, всичко ще полети във въздуха - потокът по тази жица трябва да бъде достатъчен, за да снабди съответно всички електрони. Следователно, ние трябва да помним понятията съпротивление, създаване на напрежение и най-накрая изпразване.

Същото става и в едно сексуално преживяване. Кондензаторите са заредени с мисли и страсти и при сексуалната кулминационна точка става внезапно изпразване на праната. След това на вас не ви остава повече никаква енергия. Вие всички знаете как сексуалният акт (или всяка друга, силна емоция, като напр. гняв или яд) буквално изцежда всякаква енергия от тялото. След изпразването минават няколко часа, докато кондензаторите отново се заредят. Това е както при електронната светкавица: не може непосредствено след това да се натиска копчето за изпразване, за да се получи отново такава интензивност на светлината. Трябва да се чака, за да се изгради отново заряда. Също и след сексуалния акт е необходимо да се чака,

докато се възстанови отново тялото. Човек, който постоянно праросва енергията си, един ден ще бъде немощен и угаснал като празна батерия. Щастие и умствен мир са му забранени. Това, за което говорим, не е само чисто физическа немощ - ще има също така умствена немощ. Мислите стават бавни, човек не може повече да канализира подходящо мисловните потоци, настъпват емоционални трудности и накрая завършват в постоянна депресия. Всичко това последицата от едно прекалено изразходване на праната.

Западните учени си създават погрешна картина за тези неща и са на неправилното мнение, че сексуалният акт е нещо естествено. Това не е така. Човек се нуждае от огромно количество енергия, за да зареди отново съставните кондензатори и след това за най-кратко време тази енергия се освобождава. Да си представим, че след всяко зареждане на кондензатора ние непрекъснато изпразваме светкавицата на нашия апарат, то скоро батерията напълно ще се изпразни и ще изгасне, и ние ще трябва да я заменим с нова. В нашето тяло обаче ние не можем да сменим веднага батерията; ние трябва да чакаме докато се заредим отново с енергия или по нормален начин, или чрез пранайама. Обикновените хора не знаят какво е пранайама, затова те могат да се заредят отново само чрез почивка, слънчева светлина и приемане на храна. Наистина с храната се приема малко прана, но това е много малко, само толкова, за да може да се преживява и да могат да се поддържат вегетативните функции на тялото.

Обикновените хора не знаят нищо за по-висшите практики на медитация, правилното мислене и по-висше желание. Макар, че те са може би лекари, психиатри, доктори по философия и т.н., те не притежават дори достатъчно волева сила, за да спрат напр. навиците си да пушат, тъй като техните психически способности са много ограничени. Те непрекъснато изразходват енергия и не знаят как могат отново да се заредят. Техният ум се намира в много слабо състояние. Ако разберете веднъж това, тогава вие ще разберете също и смисъла и целта на бандхите и мудрите.

Чрез редовно практикуване на пранайама заедно с бандхите и мудрите можете постепенно да канализирате и да концентрирате потока енергия само в една посока. Нормално вашата енергия се колебае насам - нагам, както при променливия ток. Но щом енергията се канализира в един единствен поток, кондензаторите ви се зареждат. Всеки път, когато се задържа дъх, се зареждат кондензаторите. Тъй като всяка чакра - трансформатор пулсира напрежението се увеличава и отива все по-високо и по-високо до горните чакри. Като се увеличи напрежението, всяка чакра действа като главен трансформатор и повдига енергийното ниво стъпало след стъпало, докато най-после енергията достигне Сахасрара. Това се нарича съединяване.

Това е теорията, която се крие зад Кундалини Йога. От философска гледна точка казано: Целта на духовната практика е освобождението от земния живот в божествен живот. Изразена с термините на Кундалини, тази свобода или Мумукшутва означава избягване от едно ниско състояние на напрежение в по-високо.



## ГЛАВА ТРЕТА

1. Както Ананта, Богът на змиите, носи цялата вселена с нейните планини и гори, така и Кундалини е най-съществената опора на всички йога-практики.
2. Когато Кундалини спи, тя се събужда чрез благосклонността на Гуру и всички лотуси (нервни центрове) и грантхи (възли) се пронизват.

Гранките се намират в Сушумна. Брахма грантхи е в Муладхара чакра; Вишну грантхи е в Манипура чакра; Рудра грантхи е в Аджна чакра. Те могат да се пробият като се практикуват пранайама, бандхи и мудри.

Какво се има предвид под "благосклонността на Гуру"? Ако вие имате доверие в гуру, той ще ви научи да познаете момента, в който сте готови за упражнението.

3. Тогава праната протича през царския път: Сушумна. Тогава умът остава непроменен и йоги измамва смъртта.
4. Сушумна, голямата празнота, Брахмарандхра, големият път, горящата земя, Самбхави и средният път, всички те се отнасят до едно и също нещо.

Това може да се разбере трудно, макар че, ако практикувате, постепенно ще ви стане по-ясно. "Празнотата" е буквален превод от санскритското "Шунйа" и означава състояние, в което не съществуват нито качества, нито време, нито пространство или съзнателност. Когато праната влезе в Сушумна светът повече не съществува. Съзнанието за време и пространство и опитностите на сетивата са само творения на ума, на мислите. Нормално човек понякога е по-активен, а понякога по-малко; човек преживява веднъж положителни чувства, друг път отрицателни - това продължава винаги. После има качества и човек съзнава времето и пространството. Но когато праната достигне Сушумна, тя става Нищо. С други думи: достигнато е Самадхи.

В Хатха Йога ние наричаме това състояние Унмани Авастха. В Раджа Йога то се казва Асампраджната Самадхи. В Бхакти Йога се нарича Бхава Самадхи. В Джнана Йога то има името Нирвикалпа Самадхи. Но всъщност всички те обозначават едно и също нещо.

Брахмарандхра означава Каналът на Брахма. Понастоящем праната протича в Ида и Пингала през сетивните и сексуалните органи, но когато протича през Брахмарандхра, човек има още само мисълта "Ахам", „Аз

Съм”.

Сушумна се обозначава също и като "горяща земя". Какво изгаряш ти? Ти изгаряш всички твои Самскари (финни впечатления от минали животи), които макар и скрити, ще поникнат като семена през пролетта. Когато праната протича в Сушумна, те изгарят.

5. Затова Йоги трябва грижливо да упражнява различните мудри, за да пробуди голямата богиня (Кундалини), която спяща държи затворен отвора на Сушумна (вратата към Абсолютното)

6.. Маха мудра, маха бандха, маха ведха, кхечари, уддийана, мула - и джаландхара - бандха, випарита карани, ваджроли и Шакти чалани...

Кхечари е връзването на езика. То предизвиква изкуствен тип Самадхи, наречен Джада самадхи или бездейно самадхи; то не може да те доведе до най-висшите изживявания или да угаси желанията ти. То е един опит праната да се задържи без предварително почистване.

Ваджроли е физическото свиване, чрез което се изтегля вода нагоре през пикочния канал. После постепенно се увеличава гъстотата на течността (като се използва мед и т.н.), така че накрая дори сексуалната еякулация може да се изтегли обратно. То е подобно на баста, където водата се изтегля в дебелото черво нагоре чрез вакуума, възникващ, когато се прави наули. Но за нашите цели не е необходимо да се практикува ваджроли, защото ние можем да получим тези ползи от Мула бандха като спрем самия импулс.

Уддийана-, Пула- и Джаландхара-бандха са ти вече познати. Випарита карани е като раменната стойка, само че в наклонено положение. Нейното предназначение е да отведе енергията обратно назад. Обикновено нектарът капе от луната в горната сфера върху слънцето отдолу, което жадно го поглъща. Но като се обърне тялото обратно този нектар се улавя и тялото остава вечно младо. Това е теорията. Винарита карани трябва да се изпълнява затова само сутрин, а не вечер.

Когато искате да правите Шакти Чалани, трябва да изпълните бхастрика и да удряте тялото нагоре и надолу.

Преди да започнете да практикувате тези мудри и интензивна пранайама трябва да се погрижите извънредно много за правилната си диета. Вие не може също така да се отдавате твърде много на контролирани сексуални практики, тъй като чрез това праната се насочва в погрешна

посока. Така, практикувайте въздържание, колкото можете, но не потискайте сексуалните си чувства, а ги отведете до по-висше ниво. Упражнявайте Йама и Нийама, а за очистването колкото е възможно повече Джапа. Тогава Шакти ще се пробуди чрез Шакти Чалани като зрял плод, който е много вкусен. Но вземете ли неузрял плод и опитвате ли се да го направите зрял чрез натискане, тогава той може, наистина, да изглежда мек, но ще остане кисел. Същото нещо важи и за духовните практики. Нека те узреят; не се опитвайте нищо да насилвате.

7. Това са десетте мудри, които унищожават старост и смърт.

Старост и смърт могат да съществуват, но вие не се страхувате от тях, защото те се отнасят само до физическото тяло. Има много сиддхас още сред нас, които могат да се движат в двата свята, физическия и астралния. Когато дойдат във физическия свят, тогава те могат да приемат форма и да се преобразят във физическо тяло, така че да могат да се появят пред своите ученици. Или ако те искат да отидат в други измерения, те могат да направят това без паспорт и виза. Свети Нарада е един пример за това. Той само използва своята вина и пее "Ом Намо Нарайанайа" и с това може да достигне всяка област, която иска да достигне. Понякога той идва също и до областта на нашата земя.

8. Тези бяха дадени от Шива и даряват осемте сиддхи.

Има осем [психични] сили [наречени също сиддхи]. Но те не са целта на вашата практика - помнете това. Те идват, за да ви подложат на изпитание и за да видят дали умът ви е слаб или силен. Човек много лесно се съблазнява. Ако притежавате тези сили и ги демонстрирате само веднъж или два пъти, тогава те отново изчезват. Сиддхите представляват енергия като електричеството, предизвикана чрез силата, създадена в различните чакри. Ако имате батерия, можете да я използвате за осветление или за други цели; но когато е изтощена, тя е мъртва.

Ако придобиете тези сиддхи, вие действително се намирате в опасна си туация, защото изкушението ще бъде много голямо. Всяка сила корумпира; това е закон. Сиддхите представляват само разсейване за ума. Праната може наистина да се увеличи, но използването на сиддхите означава прахосване на праната. Може би са били нужни много животи, за да се постигне определено ниво, но за няколко минути удоволствие, което дава излагането на показ на сиддхите, човек пада обратно в пропастта и трябва пак да започне отново. Това просто не си струва. Създавайте сиддхи, но не им приписвайте твърде голямо значение; те не са вашата цел - осъществяването. В повечето случаи те идват и без това в момент, в който дори нямате никакво желание за тях. Шивананда притежаваше осемте сиддхи, но той никога не ги демонстрираше; той се отнасяше към всекиго

само в смирение.

ВСИЧКИ СИДДХАС СЕ СТРЕМЯТ КЪМ ТЯХ, НО ТЕ ТРУДНО СЕ ПОСТИГАТ, ДОРИ И ОТ ДЕВИТЕ.

Дори и за ангелите в небето този сили не са достъпни, защото те не притежават физическо тяло. Те имат астрално тяло. Тъй като живеят на астрално ниво, те не могат да създадат нова карма. Те живеят в небето само с кармата, която са си създали в своите минали животи. Те трябва да чакат хиляди години преди да се върнат отново на земята, да приемат отново човешка форма, отново да намерят добър учител, и отново да могат да започнат да практикуват своите упражнения. Но може би това дори няма да им е възможно нито за веднъж, понеже те живеят все още в сферите за удоволствие в небето. Когато се върнат, те могат да бъдат родени отново може би в Ню Йорк Сити, където няма да познават нищо друго, освен шампанско и хайвер.

Поради това ангелите се страхуват от йоги като вас, които практикувате и дисциплинирате своя живот. Те са ревниви, понеже можете да израснете над тях и затова те поставят всевъзможни пречки по пътя ви. Те се опитват да ви подмамят с различни сили, но всичко това са само пречки.

9. Това трябва да се държи грижливо в тайна, като ковчеже пълно с диаманти и на никого да не се издава, - точно така, както незаконната връзка с омъжена жена от добър дом.

Трите най-важни ключове и печати са: Маха бандха, Маха мудра и Маха ведха. Те могат да се научат много лесно, но Прадипика ни нарежда да ги държим в тайна и да не ги предаваме на всеки човек. Първо, хората биха ни се изсмели, когато им разказваме за тези неща, а освен това те никога няма да разберат какво означава да се въведе дъхът в Сушумна. Затова не говорете на никого за това, освен ако не се е квалифицирал за това чрез упражнение. Тогава ще възникне благословия от тези три чудесни упражнения.

На това място бих искал да говоря за същността на праната и нейното движение. Тъй като тялото има не само химическа, а също и електрическа природа, йогите могат да въздействуват върху електрическото тяло чрез пранайама, бандхи и мудри. Всички тези процеси са взаимосвързани.

В началото на йога практиката се опитвате да очистите надите чрез Анулома Вилома (алтернативно дишане) в съотношение 1:4:2. Вие правите това, за да се развие един вид ритъм при праната (импулсът на жизнената сила, който идва от мозъка). (Накрая също и апаната може да се доведе в определен ритъм, но само тогава, когато е практикувано много дълго време).

При това човек не открива телесен феномен, тъй като мудрите и бандхите имат по-фин характер от асаните и пранайамата. Даже и начинаещият може да види предимствата на асаните. Асаните и пранайамата действуват повече върху грубото физическо ниво, но те са пътят, който води към мудрите и бандхите.

Това, което се казва медитация в Раджа йога, в Хатха йога се на рича "спиране на импулсите". Но всъщност те са едно и също нещо. Ако искате да спрете един вентилатор, вие трябва да завъртите електрическия ключ така, че електрическият импулс да не стига повече в мотора, който движи неговите перки. Също така ние се опитваме да изключим различните сетива чрез силата на мисълта.

Прана се акумулира когато се диша много леко. Едновременно прилагането на бандхите предизвиква забавяне на ударите на сърцето. Също така и пулсът се намалява, обмяната на веществата се понижава; мозъчните вълни се движат от Бета надолу към Алфа. При още по-интензивен контрол на дихателната дейност мозъчните вълни намаляват до стадия Тета (3-7 цикъла ) и накрая спират. Така ние виждаме, че интензивността на мозъчните вълни може да бъде повлияна чрез дихателната дейност.

В ежедневиия живот ние също не позволяваме всички звуци да действат върху нас. Ние се концентрираме само върху такива, които са ни приятни, а се опитваме да спрем неприятните. Един пример би бил шумът на компресорния чук, който разкътва улицата или звуците, които проникват в ухото ни, когато някой ни ругае. Вие се опитвате да държите далеч от себе си такива впечатления, така че те да не отидат до мозъка и да създадат отрицателни усещания в мисловната сфера. Същото се прави при ужасна гледка или лоша миризма (като напр. секретията на скункса\*); човек се опитва да не я допусне да стигне до него. Сега може би вие бихте могли по-лесно да разберете какво искаме да предизвикаме с бандхите и мудрите. Ние изключваме импулсите и им пречим да достигнат до мозъка. Не ще ни се удаде да отбием всички потоци, но се опитваме да спрем колкото е възможно повече импулси. В началото трябва, да се учите да постигате контрол над потоците чрез единични така наречени ключови места, но по-късно това ще ви стане така привично че ще работите като с "направляване отдалеч". Всичко спира.

/\*сункс -

животно от рода на невестулката/

Вие може би мислите, че един голям учител е необходимо само да ви докосне и вие повече няма да е нужно да упражнявате асани, бандхи и мудри. Обикновено това не става по този начин. Но в някои малко изключителни случаи може да се случи така, именно когато ученикът е упражнявал всички тези неща вече в по-раншни выпльщения. Отстранени ли са вече повечето от тези блокировки, то малкото, които са останали още в сегашното выпльщение, могат да изчезнат дори само с един поглед, докосване или дума на учителя. Тогава ученикът достига най-висшето Самадхи. Но, както вече казах преди, това е много рядък случай.

10. Ето описанието на Маха мудра: притисни лявата пета към ануса и протегни десния крак, при което хвани с ръка пръстите на крака.
11. После направи Джаландхара Бандха и изтегли дъха през Сушумна.
12. Тогава Кундални се протяга, точно така, както една навита змия се изправя като пръчка, когато се докосне с прът. Тогава другите две нади (Ида и Пингала) умират, понеже дъхът излиза от тях.
13. Тогава издишай много бавно и никога бързо. Така ми беше обяснена Маха мудра от великите Сиддхас.
14. Тази Маха мудра побеждава смъртта и така болезнените фактори като големите клеши. Както е дадено вече от великите Сиддхас, тя се нарича Маха мудра или великата мудра поради своето чудесно въздействие.

**Коментарът на Брахмананда:** Клешите са пет на брой, а именно: Авидйа (невежество), асмиа (егоизъм), рага (привличане), двеша (отблъскване) и абхинивеша (вкопчване за живота). Маха мудрата се нарича така, защото запечатва (мудра) всички болки.

15. Упражнението трябва да се практикува алтернативно на лявата и на дясната страна, докато двете страни дадат точен брой.
16. Няма нищо, което ти можеш да ядеш или не можеш да ядеш. Всички хранителни продукти с всякакъв вкус, също и такива съвсем без вкус, се смилат. Дори и отровата ти се струва като нектар.
17. Когато упражняват Маха мудра, ти ще преодолееш туберкулоза, проказа, хемороиди, запек, болести на стомаха и коремните органи, смущения на храносмилането и т.н.
18. Така е описана Маха мудра, която може да даде на хората големи сиддхи. Тя трябва грижливо да се пази в тайна и да не се предава на всекиго.
19. Маха бандха се описва както следва: притисни ануса с левия глезен и постави дясното ходило върху лявото бедро,
20. След като си поел дъх, притисни брадата здраво в гърдите, свий сфинктера на ануса и концентрирай мисленето си върху Сушумна.
21. След като си задържал дъха толкова, дълго, колкото е възможно, ти трябва да издишаш съвсем бавно. Упражнявай това първо на лявата, а после на дясната страна.
22. Някои мислят, че Джаландхара бандха в този случай не трябва да се прилага, а езика трябва да се притисне здраво срещу корените на предните зъби.
23. Тази Маха бандха (комбинирана с Джихва бандха), която дава големи сиддхи, спира движението на дъха нагоре през надите, но не през Сушумна.
24. Това ни освобождава от големите примки на цар Йама и предизвиква съединението на трите нади: Ида, Пингала и Сушумна. То дава възможност също умът да остане съсредоточен между веждите.

25. Както една хубава и грациозна жена не може да даде плод без съпруг, така също и Маха мудра и Маха бандха остават без стойност без Маха Бедха.

26. Маха Ведха се описва, по следния начин: Йоги, който е заел позата Маха Бандха, трябва да вдиша с концентри ран ум и да спре движението на праната нагоре и надолу чрез Джаландхара бандха.

27 . Като остави тялото да почива върху дланите му, които лежат на пода, той трябва леко да докосва пода със седалището си. С това праната напуска Ида и Пингала и протича през Сушумна.

28. С това става съединяването на Слънцето, Луната и Огъня (Ида, Пингала и Сушумна) и води до безсмъртие. Тялото изглежда като мъртво. После той трябва бавно да издиша.

29. Това е Маха Ведха и когато се упражнява, дава големи Сиддхи. Това причинява изчезване на бръчките и сивите коси, които настъпват като последица на старостта. Затова това упражнение се цени много.

30. Тези три бандхи, които предотвратяват смъртта и старостта, разпалват стомашния огън и предават Сиддхите, Анима и т.н. и трябва грижливо да се държат в тайна.

31. Тези се изпълняват по осем различни начина. И то всеки ден и занапред на всеки Йама [три часа]. Това помага да се развият положителните качества и да се разтурят отрицателните. Тези, които са ръководени (от учителя) трябва да ги упражняват постепенно.

32. Когато езикът е обърнат обратно в кухнята на гърлото и очите са фиксирани твърдо между веждите, това е Кхечари.

33. Като се вреже езика, разклати и издои, дължината му може да се удължи толкова, че той да достигне веждите. Тогава Кхечари мудра се е удала.

[Не се препоръчва . Виж коментара към стих 6].

Коментарът на Брахманакда: Врязването на езика ще се опише в следващия абзац. Под разклащане се има предвид, че езика се хваща с пръстите и се движи насамнатам. Под издояване се има предвид, че езика се хваща и се тегли, както се прави с виметата на крава при доене.

34. Взима се блестящо чист нош, толкова остър като листа на растението млечка и се връзва колкото дебелината на косъм подезичника, една мека мембрана, която свързва езика с долната част на устата.

[Не се препоръчва . Виж коментара към стих 6].

35. Натъркай тогава мястото със смес от смляна сол и тумерик и след седем дни отново врежи колкото дебелината на косъм.

[Не се препоръчва. Виж коментара към стих 6].

36. Тези процеси трябва да се повтарят ежедневно в продължение на 6 месеца. След този период от време мембраната, която свързва езика, с долната част на устата, се разделя на две.

[Не се препоръчва. Виж коментара към стих 6].

37. Тогава езикът се обръща толкова, че може да проникне в кухнята в небцето, точката, в която се кръстосват трите нади. Това се нарича Кхечари мудра.

38. Йоги, който остава в продължение на половин час с език обърнат нагоре, се освобождава от болест, старост и смърт.

39. За този, който владее Кхечари мудра, не съществуват нито болест, нито смърт, нито интелектуална закостенялост, нито сън, нито глад, нито жажда, нито помрачение на ума.

40. Този, който владее Кхечари мудра, не бива сполетяван от никаква болест. Той остава незасаегнат от всякаква карма и времето няма никаква власт над него.

41. Тази мудра се нарича от Сиддхас Кхечари, защото умът и езикът престояват през това време в Акаша.

Коментарът на Брахмананда: "Кха" означава "Акаша", а "Чари" означава "движа се". От тук думата Кхечари.

42. Когато някой е затворил кухнята при корена на небцето чрез Кхечари мудра, семето не изтича, дори и когато го прегръща млада и страстна жена.

43. Дори и когато семенната течност се намира вече в половия орган, тя може да се изтегли нагоре чрез упражняването на Йони мудра.

Коментарът на Брахмананда: Йони мудра е друго име на Баджроли мудра. Тъй като много от тези мудри се явяват в следващата част на книгата, считам за необходимо да предупредя всичко това да не се взема буквално. Макар че във връзка с тези мудри е дадено като предпоставка тези процеси да се извършват по време на полово сношение с жени, аз съм твърдо убеден, че това само по себе си е едно противоречие. Ние не можем дори и за момент само да приемем, че трябва да се разбират буквално такива понятия като "жени", "полово сношение" и "семенен поток" именно що се отнася до йогите, които вече са се усъвършенствали в Йама и Нийама. Освен това в същата книга изрично се посочва, че упражняването на Ваджроли мудра трябва да се започне едва след като е постигнат вече известен напреднал стадий в самадхи. Аз по-скоро смятам, че всичко това се отнася до вътрешни, мистични процеси, които стоят във връзка с по-висшето развитие на ума.

44. Този, който остава с обърнат нагоре език, пие нектара Сома с концентриран ум; той, който познава Йога и я е изпитал, без съмнение ще победи смъртта за 15 дни.

[Не се препоръчва. Виж коментара към стих 6].



Коментарът на Брахмананда: Казват, че луната лежи над небцето и нектарът, който капе от нея надолу, се изсмуква от слънцето, което се намира близо до пъпа. Но като спре той сега потока нектар, като затвори отвора в небцето на устата си, той сам може да го използва и с това да предотврати преждевременно изхабяване на тялото си. "Сома" означава луна.

45. Що се отнася до Йоги, който ежедневно засилва тялото си с потока нектар от луната, то той може да бъде ухапан дори и от змията Такшака без да може отровата да се разпространи в тялото му и да му навреди нещо.

Коментарът на Брахмананда: Такшака е един от осемте царе на змиите в Патала. Най-значителните сред тях обаче са Шаша и Ананта.

46. Както огънят не угасва, докато му се добавят дърва, както светлината в лампата не угасва, докато се подхранва с масло и фитил също така и джива [индивидуалната душа] остава в тялото, докато се оживява от лъчите на луната.

47. Той може да яде ежедневно месото на крава и да пие вино, но аз го смятам, въпреки това, за потомък на много благородно семейство.

[Да не се приема буквално. Виж следващия стих.]

48. Думата „Го” означава език. Като се вкара той в отвора в небцето, „той яде месото на Го” (крава или език). Това избавя от голям грях.

49. Влезе ли езика в отвора в небцето, в тялото се развива огромна горещина. Това предизвиква нектара да започне да тече от луната. Това се на рича Амараваруни.

Коментарът на Брахмананда: "Варуни" означава вино. В горните два стиха се дава изключителен пример за това по какъв начин индуските автори на окултни писания са скривали истинското значение на своите твърдения зад очевидно абсурдни символи и то поради следната причина: те са били на мнение, че самата абсурдност на тези символи и противоречивостта по отношение на разглежданата тема, би принудило читателя към това да погледне зад нещата и да проникне по-дълбоко в материята, за да намери обяснение за тези привидни абсурдности. Погрешното схващане на този метод обаче е водило много често до редица напълно абсурдни тълкувания и интерпретации на истински окултни символи и е породило многобройни отрицателни практики, които поставят на преден план животински склонности и страсти и ги насърчават. Други примери за това са отношенията между Кришна и Радха и 16 000-те гопи или пастирки; петимата

братя пандави, които се оженили за една жена (Драупади); разказите за риши, които си взимат съпруги и цялата мистична терминология на тантрите.

50. Ако езикът, който може да породи лъчите на нектара [на луната] които са солени, люти и кисели на вкус и също по вкус са подобни на млякото, меда и на очистеното масло /гхии/, остане притиснат в отвора на небцето, всички болести и (също и ) старостта, се премахват. Този начин на действие го прави способен да създаде всички Веди и науки и да отблъсне оръжия от всякакъв вид; то му дарява безсмъртие и осемте Сиддхи и му дава силата да спечели за себе си девиците на Сиддхас.

[Това не трябва да се приема буквално.]

Коментарът на Брахмананда: Нектарът притежава вкуса на сол, чили, тамаринд, мляко, мед и гхии, така като че ли той самият е тези неща. Вкусът варира съответно на различните времена.

51. Този, който с лице обърнато нагоре и с език затворил отвора в небцето, медитира върху Кундалини (Парашакти) и пие ясните вълни на потока нектар, течащ от луната в главата надолу в 16-листния лотус (в гърлото), този, който чрез своите хатха-йога практики е постигнал контрола над праната, става истински йоги, освободен от всякаква болест и живее дълго, с гъвкаво, хубаво тяло подобно на влакната на лотусово стъбло.

52. Във вътрешността на горната част на Меру, Сушумна, е скрит нектарът в отвора, намиращ се вътре. Човекът, чийто интелект е от чист, сатвичен вид и не е помрачен от раджас и тамас, ще познае вътре истината (своя собствен Атман). Той (отворът) е устата, през която могат да се изпразнят реките (надите). От луната се лее нектарът, есенцията на тялото, и последицата е смъртта на смъртните. Затова трябва да се изпълнява благословената и ефикасна Кхечари Мудра. Ако не си даде труда да я упражнява, човек няма да започне да се ползува от Кайа сиддхи (която дарява тялото с красота, грация, сила и непреодолима твърдост).

53. В Сушумна, преди всичко в отвора, се срещат петте реки и предават божествено знание. В кухината на отвора, която е освободена от последиците на Авидйа (невежество) скръб и измама, Кхечари мудра може да се усъвършенствува.

Реките, които се споменават в горните стихове, означават многобройните нади : Ида, Пингала, Сушумна, Гангадхара, която представя Ганга, Джамуна, Сарасвати, Нармада и т.н.

54. Цялата еволюция се обяснява с един първоначален звук: ОМ. Има само една мудра: Кхечари; само едно задължение: да не се правиш зависим от нищо; и само едно Авастха или духовно състояние: Маномани.

Коментарът на Брахмананда: Както другите горе цитирани неща представят най-значителните от своята категория, така също и Кхечари може да се смята за най-добрата от всички мудри.

55. Уддийана бандха се нарича така от йогите, понеже когато се практикува, праната протича през Сушумна.

56. Тъй като чрез тази бандха силната, птица прана лети постоянно през Сушумна, тя се нарича Уддийана бандха.

Коментарът на Брахмананда: "Уддийана" произлиза от санскритските думи "ут" и "ди" и означава летя.

57. Изтеглянето нагоре на вътрешностите над и под пъпа (така че те, притиснати към задната част на тялото, почиват високо горе в гръдния кош) се нарича Уддийана бандха; и лъвът е този, който убива слона "смърт".

Коментарът на Брахмананда: Стомахът става при това много плосък - като длан. Процесът е следният: чрез много силно издишване белите дробове се изпразват и се притискат към горната част на гръдния кош и изтеглят също и диафрагмата нагоре. Тогава вътрешностите се изтеглят нагоре и изпълват празното пространство.

58. Този, който постоянно изпълнява Уддийана бандха, както го е учил неговият гуру, и всичко това става естествено едно след друго, той става млад, дори и когато е вече стар.

Коментарът на Брахмананда: "Естествено" означава, че следва силно издишване по естествен начин.

59. Той трябва да изтегля нагоре вътрешностите над и под пъпа. Без съмнение той ще победи смъртта за не повече от шест месеца.

60. От всички бандхи Уддийана е най-ефикасната. Щом веднъж се овладее, тогава напълно от самосебе си следва Мукти или освобождение.

61. Като притиснеш глезена към Йони, свий ануса и се опитай да изтеглиш нагоре апаната. Това е Мула бандха,

62. Тъй като чрез контракцията на муладхара, апаната, която нормално тече надолу, бива принудена да се издигне нагоре, (през Сушумна), затова йогите я наричат Мула бандха.

63. Като притиснеш глезена към ануса, опитай се да пресуващ въздуха силно и непрестанно, докато дъхът протича нагоре.

64. Чрез Мула бандха се съединяват прана и апана, нада и бинду и човек постига съвършенство в Йога. За това няма никакво съмнение.

Коментарът на Брахмананда: Значението, изглежда е следното: Чрез Мула бандха се съединяват прана и апана и достигат в Сушумна. Тогава стават ясни вътрешните звуци, и като се свържат праната и апаната с Нада, те отиват над сърцето и се съединяват с бинду (анусвара или точката в ОМ). Звучите стигат после до главата и така йоги достига съвършенство. Нада е мистичният вътрешен звук, който идва от Анахата чакра или сърдечния плексус.

65. Чрез постоянно упражняване на Мула бандха се постига съединяване на прана и апана; екскрементите значително намаляват.

Когато изпълняваш правилно пранайама с мудри заедно с правилната диета, отделянето на урина и други екскременти се ограничават много. Има само малко отделяне на пот. Това става, защото в тяло то няма останала много груба отрова. Чрез упражняването на Мула бандха йоги става млад, макар и да е стар на години.

66. Когато апаната се изкачва нагоре и достигне огнения венец, тогава увеличаващите се пламъци на огъня се движат и светят, понеже са разпалени от апаната.

Коментарът на Брахмананда: Седалището на огъня има при човека триъгълна форма и се намира в центъра на тялото. При животните то е правоъгълно, а при птиците кръгло. Под пламък и огън се има предвид огънят на храносмилането.

Това трябва да се вземе символично, за да се постигне духовна картина за това как функционира Кундалини. Огънят е Кундалини. Както огънят става по-голям, когато се раздухва от вятъра, така праната и апаната, започват да разпалват Кундалини, когато се съединят. Тя става по-бдестяща.

67. Когато апаната и огънят се съединят с прана, която по природа е гореща, тогава горещината в тялото става извънредно много сияеща и силна.

Това не е физическа горещина; то е психическа горещина и вие можете да видите излъчванията. Казват, че тялото на един истински йоги сияе и в напреднала възраст и не се образуват бръчки.

68. Чрез това Кундалини се пробужда от своя сън, усеща голямата горещина, съска се изкачва нагоре, като че ли човек удря змия с пръчка.

Също и това символизира пробуждането на Кундалини. Естествено, няма никаква змия. Енергията, която спи (статична), става кинетична (или динамична).

69. Тогава тя отива в своята дупка, т.е. вътрешността на Сушумна. Затова йогите винаги трябва да практикуват Мула бандха. Винаги означава, че човек се концентрира. Дишайте съвсем отдолу, усещайте, че Кундалини се издига и през цялото време повтаряйте мантрата си.

70. Свий гърлото и притисни брадата здраво в гърдите (на 10 см. от сърцето). Това е Джаландхара бандха и прогонва старостта и смъртта.

71. Тя се нарича Джаландхара бандха, защото укрепва надите и спира потока нектар от отвора в небцето. Тази бандха прогонва болките в гърлото.

72. Когато човек привикне с Джаландхара бандха и свие гърлото, никаква капка нектар не пада в стомашния огън и дъхът не протича в погрешната посока, т.е. в пространството между надите.

73. Чрез здравата контракция на гърлото двете нади преустановяват своята дейност. Тук в гърлото се намира средната чакра Вишуддха. Това свързва 16-те Адхарас или жизнени центъра.

Коментарът на Брахмананда: Това са пръстите на краката, глезените, коленете, хълбоците, перинеума, органите на размножаване, пъпа, сърцето, врата, гърлото, небцето, носа, центъра на веждите, центъра на челото, черепа и Брахмарандхра, т.е. горният отвор на Сушумна в черепа.

74. Свий ануса и упражни Уддийана бандха. Събери здра во Ида и Пингала (чрез Джаландхара бандха) и на карай дъха да протече по -горния път, т.е. Сушумна.

75. С това дъхът се абсорбира (остава неподвижен в Сушумна). Тогава няма повече болест, няма ста рост и няма смърт.

76. Йогите познават тези три превъзходни бандхи, които се упражняват от големите Сиддхас (Матсийендра, Васишта и други), и които даряват Сиддхите, както е написано в изложенията върху Хатха Йога.

77. Всяка капчица нектар (Сайтрави), който тече от божествената Луна, се поема от Слънцето. Затотва тялото остарява.

Коментарът на Брахмананда: Както Луната лежи в корена на небцето и позволява да тече надолу потокът нектар, така и всепоглъщащото Слънце е разположено близо до пъпа и поглъща божествения поток.

Според системата Йога ние остаряваме, защото божествената енергия, която идва от по-високите центрове, се изразходва от Слънцето. Това е така, като че ли вода капе в огън. Поради това, че всеки ден се изразходва все повече и повече от тази енергия, резултатът накрая е старостта. Но когато този процес се обърне обратно, като спрете потока за известно време, Слънцето не

може да поеме в себе си енергията. Аз не мога да обясня това с подходящи научни изрази, понеже ние говорим не за физическата енергия, а за астрални или психични вълни. "Всепоглъщащото Слънце" е огненият център при пъпа. Ние сопираме този поток чрез упражняването на Винарита Карани, както е описано по-долу.

78. Има едн отличен начин, чрез който Слънцето бива измамено, така че Слънцето не може повече нищо да поеме.

Това трябва да се научи пряко от Гуру. Дори и ако се проучат теоретично милиони шастри [писания], никаква светлина няма да бъде хвърлена върху този начин.

Тук се дава също и едно предупреждение. Процесът, който се описва по-долу не е само физически, а това е движението на психическата енергия (прана и апана). Също така не са физическото Слънце и физическата Луна, които се споменават горе; това са психически феномени. Думите не могат да обяснят тези неща, затова трябва да се учи от Гуру.

79. Той е известен като Випарита Карани. Той се състои в това, че Слънцето и Луната биват накарани да заемат точно своето противоположно положение, т. е. Слънцето, което сега е под пъпа, и Луната, която е над небцето, разменят местата си. Това трябва да се научи от Гуру.

80. Когато това се практикува ежедневно, огънят на храносмилането се усилва. Затова упражняващият се трябва винаги да има готово голямо количество храна.

Знам, че това за всички вас се разбира от само себе си. Фактически, трябва да се разбира, че се има предвид питателна храна.

81. Ако той си ограничава храната, огънят ще погълне тялото.

Това означава, че не трябва да постите, докато следвате интензивна практика.

През първия ден той трябва да стои за кратко време на главата, с петите във въздуха. Това се нарича Випарита Карани.

Коментарът на Брахмананда: Процесът изглежда е следния. Като лежат на пода черепът и раменете, тялото трябва да се издигне нагоре, хълбоците се подпират с ръцете, лактите са опрени на пода (ако е необходимо).

Разликата от раменната стойка е тази, че при раменната стойка се упражнява натиск както върху Вишудха чакра, така и върху щитовидната жлеза и паращитовидната жлеза. Праничната енергия протича тук, тъй като няма натиск върху тези места.

82. При упражняването продължителността трябва да се увеличава всеки ден постепенно. След шест месеца изчезват бръчките и сивата коса. Този, който практикува това за един Йама (три часа ежедневно), побеждава смъртта.

83. Всеки, дори и ако той живее обикновен живот без спазване на Йама и Нийама, така както се предписва от Йога, и упражнява Ваджроли мудра, става носител на сиддхи.

84-103. [Тези стихове са изпуснати от преводача, тъй като те описват Ваджроли, Сахаджколи и Амароли мудра. Упражнения, които не се вземат под внимание при саттвична Садхана.]

104. Сега ще опиша Шакти Чалани крия. Кутиланги, Кундалини, Бхуджанги Шакти, Ишвари и Арундхати са все имена за същата Шакти.

105. Както някой отваря врата с ключ, така Йоги трябва да отвори вратата на Мокша с Кундалини.

106. Парамешвари (велика богиня) спи, и с устата си затваря отвора, през който трябва да се отиде до Брахмарандхра, където няма нито болка, нито мизерия.

107. Кундалини спи над Канда (мястото близо до пъпа, където надите се съединяват и отново се разделят). Тя дава на йогите Мукти, а на глупците - обвързване.

Когато Кундалини е заспала, в състояние на ниска вибрация, вие разбирате само сетивния или сексуалния живот. Но когато тя е в много финно състояние, тя дава освобождение.

Този, който я познава, познава Йога.

Той познава Шакти, която съществува скрита във всички нас.

108. Кундалини се описва така, като че ли тя е навита като змия. Този, който може да подтикне към движение тази Шакти (от Муладхара нагоре), се освобождава, без съмнение.

109. Между Ганга и Джамуна седи младата вдовица и буди съжаление. Човек трябва, да я ограби със сила, защото това води към най-висшето място на Вишну.

Ако вие сте йоги, трябва правилно да изтълкувате тези неща. Вземете под внимание следващия стих.

110. Ида е свещената Ганга, а Пингала е Джамуна. Между Ида и Пингала седи младата вдовица, Кундалини.

Защо Кундалини шакти се нарича тук "вдовица"? Затова защото тя не е со Шива. Шива е в Сахасрара, и така тя е сама, вдовица. Използуван е прост език, но от западните хора всичко това много трудно може да се разбере, ако те са оставени сами на себе си.

111. Ти трябва да пробудиш спящата змия (Кундалини), като я хванеш за опашката. Така Шакти по принуда се издига, ограбена от своя сън.

Как трябва да се хване опашката и да се раздрусва? Чрез бандхи и мудри.

112. След като си вдишал през Слънцето (Пингала), ти трябва, съответно на правилата, да задържиш дъха. Това се отнася до алтернативното дишане, Сурйабедха и други пранайами.

Тогав за около час и половина той трябва да въздействува на Шакти в зори и в здрач.

Ти трябва час и половина да друсаш "опашката".

Коментарът на Брахмананда: Кумбхаката през време на този процес е много специална и трябва да се научи само от Гуру.

113. Канда е на 12 инча (30.5 см.) над ануса и се разпростира на 4 инча (11,5



см.) на двете страни. (1 инч = 2.54 см.) Това е приблизително мястото, където се съединяват всички нервни плексуси при Муладхара. Тук почива енергията.

Описва се, че той /Канда е м.р. на санскрит - бел.пр./ има кръгла форма и като че ли е покрит от мек бял къс плат.

Той е мек и бял, понеже в гръбначния мозък също има бяло вещество. Това е написано преди хиляди години.

Коментарът на Брахмананда: 5 см. над ануса и 5 см. под пениса в средата на тялото е Канда, отдалечен на 23 см.от средата на тялото. Той е като яйце и е покрит с ципеста обвивка – мембрана. От Канда произлизат 72 000-те нади.

Както при батерия с жици, които отиват в различни зони. Следователно, когато надите не са правилно очистени чрез бандхи, пранайама и т.н , праната протича през неподходящи нади и човек получава психични проблеми.

114. Седни в поза Ваджрасана, хвани здраво ходилата близо до глезените и удрай леко с тях Канда.

Това в същност е което наричаме Сиддхасана. Понякога тя се нарича от различни учители Ваджрасана. Понеже "Ваджрасана" буквално се нарича "енергийна асана", името се прилагало за всяка асана, която се изпълнявала, за да се издигне енергията. Ваджра е било оръжието-светкавица на Индра.

115. Като заеме позата Ваджрасана [Сиддхасана], Йоги трябва да накара Кундалини да се движи. Тогава така той скоро ще пробуди Кундалини.

Това е Шакти чалани.

116. После той трябва да свие слънцето (което е близо до пъпа) и тогава да накара Кундалини да се движи.

Какво означава "да свие пъпа"? Уддийана бандха. Това е доста напреднало упражнение, след години тренировка. Не е необходимо това да се разглежда по-подробно на това място. Когато то се упражнява твърде рано, не се стига до никакъв резултат поради блокирания и нечистотии в Сушумна.

Дори и ако стои на прага на смъртта, той не трябва да се страхува от нея.

Коментарът на Брахмананда: Като се свива стомаха се свива слънцето. Когато енергията е в Сушумна няма смърт.

117. Като движи без страх Кундалини в продължение на около час и половина, тя се изтегля малко нагоре през Сушумна. Вълни от енергия започват да се движат бавно, бавно нагоре.

118. Чрез този процес Кундалини оставя непременно отворена устата на Сушумна и праната преминава естествено.

119. Затова трябва ежедневно да се движи Арундхати (Кундалини), която спокойно спи. Като я движи Йоги се освобождава от всякакви болести.

120. Йоги, който движи Шакти, става притежател на сиддхи. Какъв смисъл има да се говори за това? Играейки, той побеждава времето (смъртта).

Само говорене не е достатъчно; ти трябва да практикуваш.

121. Само Йоги, който води живота на брахмачари (въздържач се), - това се посочва отново и отново - и следва умерена и хранителна диета, достига съвършенство в манипулирането на Кундалини в продължение на 40 дни.

Това е възможно само ако много от вашите нечистотии вече са били отстранени в минали възплъщения. Тогава малко упражнение и може би едно "ОМ" от Гуру биха могли да са достатъчни, за да стане това. Но ако това не стане, просто продължете своята Садхана, докато стигнете до успеха - в следващия живот, или в десетия живот от сега нататък. Понякога може да дойде ваша стара Карма и да създаде някакъв вид препятствия, като например болести и т.н. Понякога кармата изгаря много бавно. Когато вие започнете с интензивна Садхана, може да стане така, че тези неща да станат много интензивни за вас. Може би ще помислите, че ставате по-зле, но в действителност вие изгаряте много бързо вашата карма и за много кратко време. Винаги когато аз се оттеглям, повечето от моята карма се издига, за да бъде изгорена. Аз получих подутина от измръзване, злополука с коляното и други.

122. Когато Кундалини е приведена в движение, той трябва постоянно да упражнява Бхастрика кумбхака. Този, който е утвърден в Йама и практикува това, не трябва да се страхува никога от смъртта.

123. Освен практиката на Кундалини, чрез какви други средства могат да се отстранят нечистотиите от 72 000-те нади?

124. Тази средна нади (Сушумна) се обтяга чрез упражнения и чрез асани, пранайама и мудри.

125. Този, който упражнява това, концентрирал твърдо ума без да става небрежен, постига чрез Шамбхави или някоя друга мудра различни сиддхи.

126. Няма Притхви (земя) без Раджа Йога. Няма нош без Раджа Йога. Различните мудри са безмислени без Раджа Йога.

**Коментарът на Брахмананда:** Тук Притхви се отнася за устойчивост на асаните. Нош се отнася за Кумбхака, стадия, в който всичко е тихо.

127. Всички методи, които засягат дъха, трябва да се извършват с ум, концентриран върху субекта. Мъдрият не трябва да позволява на своя ум да скита през това време.

128. Така са описани 10-те мудри от Адхинатх [бог Шива]. Този, който притежава самодисциплина, може да пос тигне големи сиддхи чрез някоя от тях.

129. Този, който научи тайната на тези мудри, както те са предадени от Гуру на Гуру, е истинският Гуру, и може да бъде наречен Ишвара в човешки образ.

130. Този, който грижливо следва думите на Гуру и внимателно упражнява мудрите, постига сиддхите: Анима и т.н. и също изкуството да измами смъртта.

## ЧЕТВЪРТА ГЛАВА

### 1. Поздрави на Шива, Гуру.

Ние винаги поздравяваме Гуру. Първоначалният Гуру на всяка Йога е Шива, който е проявление на НАДА, БИНДУ и КАЛА. Нада означава звук или вълнова енергия. Бинду е точката. Тук точката се отнася за центъра или ядрото. Кала е трансценденталната вибрация.

Тя завършва в едно безкрайно, безпространствено и недвойствено състояние. Нада и Бинду са Шива и Шакти. Бинду може да се сравни с ядрото в атома. Нада са електроните. Нада са електроните, които се въртят около ядрото. Енергията е Кала. Ако Нада и Бинду се променят в своята дължина на вълната, възниква енергия: чиста вибрация. Шива е сгъстил всичко: Нада (звуковата енергия), Бинду (статичната енергия) и Кала (трансценденталната енергия). Този, който се отдаде завинаги на това, постига съвършеното състояние [освободен от Майа].

Коментарът на Брахмананда: Тази глава е посветена напълно на Раджа Йога. Нада е мистичен звук, подобен на провлечения звук на камбана. Той се представя чрез полукръга в ОМ. Бинду е звука "м" на Анусвара в Пранава. Кала е особеност на Нада.

2. Сега ще обясня съвършения процес на Самадхи по-подробно, който действително е съвършен:

а/ надвива смъртта

б/ води до вечно блаженство

в/ на стъпалото на върховно блаженство води до съединяване с Брахман.

В Раджа Йога има 8 стъпала: Ние говорихме за асани, пранайама, дхарана, дхйана и т.н. и сега идваме до Самадхи, последния стадий. Според Хатха-йога тези 8 стъпала не са нищо друго освен напредък на пранайама. Това означава, че когато праната спре в Сушумна за определено време, това се нарича пратйахара, ако се задържи малко по-дълго, това се нарича дхарана (концентрация), ако праната остане още по-дълго в Сушумна, това се нарича дхйана (медитация), и при едно още по-дълго време се говори за самадхи. Казват, че самадхи побеждава смъртта, тъй като вие сега разбирате, че не сте вашето тяло, а Безсмъртният Аз. Нашата цел е това Ананда или Блаженство. Това върховно блаженство - да бъдеш съединен с Атман - е Сат-Чит-Ананда (съществуване-знание-абсолютно блаженство) или Бог. Както капка вода се смесва с океана и става самия океан, така индивидуалното се съединява с Върховното.

Коментарът на Брахмананда:

а/ Победата над смъртта дава възможност на Йоги да умре по свое желание. Това се обяснява пак по-късно.

б/ Блаженството на Дживанмукта се постига, когато са разрушени дъха, ума и васаните (кармичните тенденции).

в/ Ведеха Мукти: Когато Парабдха Карма се изчерпи, Джива и Парабрахман се съединяват завинаги.

3. и 4. Раджа Йога, Самадхи, Унмани, Маномани, безсмъртие, концентрация, Шунйашунйа (празнота и все пак непразнота), Парампада (върховното състояние), Аманаска (преустановена дейност на ума), Адвайта (недуалистичен), Нираламба (без опора), Ниранджана (чист), Дживанмукти (освободено състояние), Сахаджа вастха (естествено състояние) и Турйа - всички тези изрази означават едно и също.

Самадхи има различни имена - всички току що назовани. За Раджа Йога се говори, когато умът е спокоен, без никаква вълна, Самадхи е състоянието, в което умът спира всяка дейност и можете ясно да видите вашия Аз (Атман) респективно, когато сте едно с Брахман. Унмани е Хатха-Йога Самадхи и сочи състоянието, в което праната и апаната се съединяват и достигат по-високите чакри. Маномани означава буквално преведено: "Това, което доставя радост на ума" - а единственото, което доставя истинска радост на ума, е Азът, Атман. Безсмъртие се отнася до отъждествяването с Атман, което, се постига чрез трансцендирането на тялото. Концентрация е онази, насочена към Атман: "Аз съм Брахман", Шунйашунйа означава празнота и непразнота, понеже в това състояние не съществуват време, пространство и причинност, но въпреки това човек притежава чисто съзнание и внимание и чувства съвършено блаженство и щастие. Парампада означава "върховното състояние". Аманаска идва от "манас", което означава "ум"; "А" означава "не". Когато няма ум, няма също и време, няма пространство, няма причинност. Адвайта, недualiстичното състояние, се нарича също Асампраджната самадхи. Нираламба: В това състояние Атман или Брахман прониза всичко, то е навсякъде, то носи всичко. Ниранджана: чисто съзнание. Дживанмукти е освободеното състояние. Сахаджа вастха е естественото състояние: Сат-Чит-Ананда. Турйа е свръхсъзнателното състояние. Всички тези понятия се отнасят до едно и също нещо.

5. Както зърно сол, посипано във вода, се смесва с водата и става едно с нея, така е и съединяването на ума и Атман в Самадхи.

Тук има още една дефиниция на самадхи: когато се пусне сол във водата, тя става едно с водата. По същия начин се свързват ум и душа, така че после остава да съществува само едно единство - Самадхи.

6. Когато праната и ума (манас) са унищожени (абсорбирани), хармоничното състояние, което произлиза от това, се нарича Самадхи.

Бъдат ли спрени праната, която причинява вдишването и издишването, и апаната, която стига до половите органи и причинява мисли, оставащото състояние е Аза "Аз съм". Също и това се нарича Самадхи.

7. Това състояние на равновесие се довежда чрез съединяването на Дживатман и Параматман, както и чрез ликвидирането на всички мисли.

Дживатман е индивидуалната душа. Тя се съединява с върховния Брахман или Параматман, или Бог. Когато стане това съединяване, ние можем действително да твърдим, че "Аз" и моят Отец сме Едно. "Аз" е индивидуалното, Отец е върховното. Това съединяване се нарича Самадхи.

8. Този, който познава великолепието на Раджа Йога, постига чрез милостта на Гуру: Джнана, Мукти, Стхити и Сиддхи.

Коментарът на Брахмананда: Джнана е прякото познание на собствения Атман като Парабрахман; Мукти е Ведеха мукти, Стхити е Дживанмукти и Сиддхи са Анима и т.н.

Когато Раджа-йогите постигнат пълен умствен контрол, те достигат безсмъртното състояние.

9. Без благата милост на Гуру и без безразличие спрямо светски удоволствия са напълно невъзможни действителното познание на истината и състоянието Самадхи.

За да постигне милостта на Гуру, човек трябва да упражнява преданост. Без преданост вашите усилия в Пранайама и т.н. въз основа на многото пречки, не ще донесат успех. Затова е много важна милостта на Бога и на Гуру.

Безразличие към светски удоволствия се обозначава като Ваирагйа (безстрастие). Този свят е само една илюзия. Тъй като няма истинско щастие,

вие искате да намерите вечното щастие, което е във вас самите (вие сте това щастие). Докато не притежавате това безстрастие, на вас няма да ви бъде също възможно да вложите цялата си сила в Йога-упражненията, така че накрая вашето безстрастие изчезва, което предизвиква вашето връщане към старите ви навици: пиене, пушене и т.н. Затова вие трябва винаги да съзнавате, че това пиене и пушене ви причинява болка и страдание и трябва да пожелаете да се освободите от това. Когато осъзнаете, че трябва да се въплътите, за да се връщате отново и отново, за да преминавате през същия процес на учене, вие ще пожелаете да избягате от този цикъл. Тогава, вие ще се отнасяте сериозно към Йога и ще намерите енергията да вървите по този път.

10. Когато Кундалини се е издигнала чрез различните асани, кхумбаки и мудри, праната се абсорбира в Шунйа (Брахмарандхра).

Чрез асаните се регулират праната. Асаните предизвикват отклоняване на праната от една област към друга; те повишават или редуцират вибрационното ниво или зареждат специална област. Асаните, които упражняват натиск върху слънчевия сплит, повишават вибрационното ниво. В поясната област (долната част на гърба) се намира Кундалини шакти. Ако разхлабим тези прешлени, така че междупрешленните дискове повече да не се притискат, ние намаляваме натиска върху физическите нерви, което пък се отразява на астралните нерви. Асаните не са само физически упражнения. Цел на всички асани е да намалят тази блокирана енергия. Заедно с пранайама, бандхи и мудри вие се опитвате да пробудите Кундалини. Когато праната достигне в Сушумна, това състояние се нарича Шунйа или Вакуум.

При това се касае не за физически вакуум, а това означава, че не е на лице никакво съзнание за време или пространство.

11. Йоги, чиято Кундалини шакти се е издигнала и който е освободен от всички притегляния на Кармата, достига със тоянието Самадхи по естествен път.

Коментарът на Брахмананда: Чрез асаните се завършват всички физически действия и дейностите се ограничават върху прана, сетивните органи. Чрез пратйахара, дхарана, дхйана и сампра джнйата самадхи умствената активност се прекратява и действията се ограничават само върху Буддхи. Чрез силно развитие на ваирагйа и дълга практика на сампраджнйата - самадхи се прекратяват активностите на Буддхи и Йоги достига своето първоначално непроменливо състояние.

Целта не е нещо да се пресилва; касае се за един естествен процес. Чрез поливането на растения вие накрая ще наберете цветя и плодове. По същия

начин чрез редовното упражняване на асани, пранайама, джапа и т.н., което се увеличава постепенно, Кундалини автоматично се пробужда. Няма бърз или лесен метод; всеки индивид трябва да намери свой собствен път за развитие. Всяка река има свое собствено водно ниво. Ако то е твърде високо, реката ще прелее, респ. ако то е твърде ниско, реката ще пресъхне, преди да е достигнала океана. По същия начин вие трябва редовно да се упражнявате и да избягвате твърде много ентузиазъм в началото. Опитайте се да намери те средния път; тогава вие ще достигнете накрая това състояние.

12. Когато праната се изкачи в Сушумна и умът е погълнат в Шунйа (празнота), интелигентният Йоги унищожавя Кармата.

Коментарът на Брахмананда: "Празнота" означава Брахман, неповлиян от време, пространство или обстоятелство.

13. Поздрави на вас Амарас (безсмъртни), чрез които е победено времето, в чиято уста пада вселената (подвижна и неподвижна).

Коментарът на Брахмананда: Тук той се обръща към Сиддхас. Сватмарама нарича "Амарас", безсмъртни, тези Йоги, които са победили времето, като са отвели Кундалини шакти в Сушумна. Всички вие сте без смъртни; обаче е необходимо да се постигне това знание, за да не се обвързва човек повече към време, пространство, причина, раждане, смърт и промяна. Това е благодарствената молитва на автора, насочена не към тялото, а към Висшия Аз, сега осъществен.

14. Когато умът е доведен в състояние на равновесие (или когато той е съединен с Атман) и когато праната тече в Сушумна, тогава човек постига Амароли, Ваджроли и Сахаджоли.

Коментарът на Брахмананда: Този стих показва, че тези процеси не са буквално физически. Различните мудри и бандхи идват автоматично точно навреме.

15. Как може някой да постигне Джнана, когато неговата прана е жива и умът му не е мъртъв?

Джнана е знанието за Атман (Аза или Бога). Вие не можете да постигнете божествено осъществяване или себеосъществяване, когато праната не е стигнала в Сушумна. Когато са активни само Ида и Пингала, не е възможно да се достигне това състояние. Да се спрат Ида и Пингала и да се отведе праната, в Сушумна е смисълът на всяка Йога. Иначе вие притежавате



знание само за тялото и се отъждествявате с него. Това е, което има предвид авторът, като казва "неговата прана е жива". Това състояние се нарича Аджнана (незнание) - то е невежество. "Аз съм тялото" е невежество. "Аз съм Атман" е знание.

Този, който използва праната и ума, за да изчезне (в абсорбиране), постига Мокша, и никой друг.

Когато праната и апаната се изтеглят от лявата и дясната страна и влязат в Сушумна, умът угасва, което означава, че умът, в обикновен смисъл, не работи повече. Според Хатха Йога Мокша се достига само от тези, които са способни да практикуват това.

16. Когато Йоги е разбулил тайната, т.е. е намерил пътя в Сушумна и е вкарал дъха с усилие в нея, тогава той трябва, като седи на "подходящо място", да задържи праната в Брахмарандхра.

Коментарът на Брахмананда: "Подходящото място" се описва в глава I.

17. Слънцето и луната, така казват, определят деня и нощта. Сушумна, твърдят, че поглъща времето. Това е тайна.

Коментарът на Брахмананда: Праната тече в Ида (луната) около 1 час и после в Пингала (слънцето). Така два часа правят един ден и една нощ. Обикновеният ден се състои от две такива времена. Когато праната напуска Ида и Пингала и остава в Сушумна, тогава няма повече никакво време. Затова, казват, че Сушумна поглъща времето. Йоги, който предварително знае момента на своята смърт, довежда своята прана до Брахмарандхра и се противопоставя на времето (смъртта).

18. Има 72 000 нади в тази клетка (тялото). Сушумна е средната нади. Тя съдържа Шамбхави Шакти, която притежава ва особеното качество да изпълва Йоги с радост. Другите (Ида, Пингала и т.н.) не са от голяма полза. Останалите са без стойност.

19. Онзи, който е майстор в задържането на дъха, и чийто огън в стомаха е запален, трябва да пробуди Кундалини и да я отведе в Сушумна.

20. Когато праната достигне в Сушумна, следва от самосебе си състоянието Маномани. Другите пътища са само безполезни усилия от страна на Йоги.

21. Този, който спира (задържа) дъха, задържа също и умствената активност. Този, който е постигнал контрола над своя ум, има също и контрол над дъха.
22. Читта или умът се активизира чрез две неща: праната и васаните (кармично сродни); умре ли едното от тях, умира също и другото.
23. Там, където е погълнат умът, праната се задържа, и там, където се задържа праната, умът се поглъща.
24. Между ума и праната съществува тясна връзка, както между мляко и вода. Владее ли се едното, владее се също и другото. Където и (в която и чакра) да се задържи праната, там е съсредоточен също и умът. Там, където е съсредоточен умът, се задържа също и праната.
25. Ако едното се задържа, също и другото се задържа. Ако едното действа, другото прави същото. Ако те не са спрени, индрийте (сетивата) продължават съответната си дейност. Ако умът и праната се спрат, настъпва освободеното състояние.
26. Природата на ума е като живака, непостоянен, респ. променлив. Ако те се вържат т.е. ако се задържат здраво - какво на тази земя е по-невъзможно от това?
27. О, Парвати! Живакът - с помощта на билки обърнат в твърда форма - и праната - доведена до спокойно състояние чрез кумбхака - разрушава всички страдания. Разрушавайки се сами така а/ те стават причина болни хора да живеят дълго и б/ дават възможност човек да се вдигне във въздуха.

Коментарът на Брахмананда: а/ живакът, чрез определен процес, се прави безвреден. По същия начин се постъпва с праната, когато тя се погълне чрез речака и кумбхака в Брахмарандхра. б/ Ако живакът се сгъсти (чрез определен процес) във формата на хапче, това се нарича гаханаугутика. И като се вземе то в устата [да не се приема буквално това], човек може да се издигне във въздуха. По същия начин праната, когато се доведе до точката между веждите, дава възможност човек да се вдигне във въздуха. ГОРАКША ШАТАКА казва: "Между веждите се появява кръгла точка, черна като топче от смола. Това е Вайумаи и нейното господстващо божество е Ишвара. Задържането на праната в тази чакра заедно с ума за два часа дава на Йоги силата да се издигне във въздуха".

28. Ако умът е устойчив, праната също е устойчива. Следователно здравината на спермата е тази, която осигурява сила и поддържа тялото силно и здраво.

29. Умът е господарят на индрийте (органиите на сетивата). Праната е господарят на ума. Лайа (или поглъщането) е господар на праната и тази Лайа е зависима от Нада (вътрешните звуци).

30. Когато умът е оттеглен, това се нарича Мокша, въпреки че това се оспорва. Когато праната и манас (умът) са погълнати, се чувствува неопикуема радост.

31. Йоги, който е прекратил своето вдишване и издишване, чийто сетива са бездейни респ. нечувствителни, чийто умствена активност е спряна и чийто емоции са спокойни, ще има успех в Лайа Йога.

32. Когато няма вече умствена и физическа активност, настъпва неопикуемото състояние на Лайа. Това може да се изживее само от един Йоги.

33. Когато Друстхи (умствено възприятие) се оттегли, Лайа премахва Авидя (невежество) - което контролира 5-те елемента и 10-те индрии - и също и Видя (знание) - което е Джнанашапти на живите същества - преминава в състоянието Лайа в Брахман.

34. Хората казват: "Лайа, Лайа". Но какво е изобщо състоянието Лайа? Лайа е състоянието, в което при медитацията, върху един обект човек забравя сетивните обекти и васаните (желанията) не се появяват отново, а са напълно успокоени.

35. Ведите, шастрите и пураните са като обикновени проститутки (всеки може да ги притежава). Но Шамбхави мудра може да се сравни със заслужаваща уважение жена, до която могат малцина да се приближат, понеже тя е строго пазена.

36. Шамбхави мудра се състои в това, да се съсредоточи ума вътрешно (върху някоя чакра между муладхара и брахмарандхра) и очите да се насочат към външен обект, без да примигват. (Когато умът е погълнат в наблюдавания обект, тогава очите не примигват). Тази мудра се държи в тайна във Ведите и шастрите.

37. Действително се касае за Шамбхави мудра, когато умът и дъхът на Йоги са погълнати в един външен обект и когато очите му, които привидно наблюдават външни неща, са неподвижни. Когато се постигне това състояние с помощта на Гуру, Йоги осъществява блестящото състояние Шамбху, което е по-висше от Шунйашунйа (празнота и все пак не празнота).

Коментарът на Брахмананда: Човек трябва да се концентрира върху Анахата чакра и да мисли за личен бог или Брахман "Това си Ти", което е истинският смисъл на двете изречения: "Това си Ти" (Тат Твам Аси) и "Аз Съм Брахман" (Ахам Брах масми). То (Брахман) е отвъд празнотата, защото - погълнато в наблюдавания обект - то става с природата на Сат. То е също отвъд непразнотата, защото дори и това състояние спира по-късно.

38. Шамбхави и Кхечари мудра - въпреки че те явно се различават в положението на очите и посоката на концентрация - са едно в своя резултат. И двете водят до състоянието на блаженство, на абсолютното съзнание, предизвикано чрез ума погълнат в Атман, който е празнота.

Коментарът на Брахмананда: То се обозначава като празнота, тъй, като не се повлиява от време, място, респ. обстоятелство.

То няма нищо като самото себе си и не се различава по нищо от самото себе си. Състоянията на двете мудри са мнимо различни, понеже в Шамбхави мудра очите са насочени към външен обект. Местата са различни, тъй като в Шамбхави мудра вниманието е насочено върху Анахата чакра, а в Кхечари мудра концентрацията почива между веждите.

39. Гледай с очи към светлината, като малко повдигнеш веждите. Заеми положението на Шамбхави мудра. Това води до Унмани Авастха.

40. Някои се объркват от примамливите обещания на шастрите и тантрите, някои от ведическите карми, а други чрез логика. Но никой от тях не знае за стойността на Унмани Авастха, която дава възможност на човек да прекоси океана на съществуването.

41. С полузатворени, фиксирани върху върха на носа очи, с устойчив ум и със слънцето и луната доведени до състояние на равновесие (като праната от Ида и Пингала се насочва в Сушумна), Йоги достига състоянието, в което изживява истината във формата на блестяща светлина (джйоти), която е източникът на всички неща и която е върховният обект, който трябва да се достигне. Какво още по-висше от това би могло да се очаква?

Коментарът на Брахмананда: Васиштха казва: "Когато очите се насочат към върха на носа или на около 12 пръста отдалечени от него се появява ясен небосвод (акаша) и колебанията на праната изчезват.

42. Не обожавайте линга, докато траят денят и нощта. Той трябва да се обожават винаги, когато се изгубват (прекратяват) деня и ноща.

Коментарът на Брахмананда: "Линга" тук означава Атман. Ден е, когато праната протича през Пингала, а нощ е, когато тя протича през Ида. Върху Атман не трябва да се медитира, докато праната протича още през една от тях. Трябва да се спре потока прана през Ида респ. Пингала и да се отведе в Сушумна, когато човек мисли за Атман.

43. Когато праната протича безпрепятствено през дясната и лявата нади към средата на двете вежди (Сушумна), Кхечари мудра става съвършена. Няма съмнение в това.

44. Ако Пранавайу, който поражда Шунйа (Сушумна нади), и който се намира между Ида и Пингала, бъде погълнат, Кхечари мудра става устойчива в Сушумна. Няма съмнение - това е правилният метод.

Коментарът на Брахмананда: "Поглъщане" на дъха значи, че праната се държи здраво в Сушумна.

45. Още веднъж, между Ида и Пингала съществува неподдържано (нираламба) натрупване от Акаша чакри. Мудрата, в която се практикува, е Кхечари мудра.

46. Кхечари мудра, в която потокът нектар тече надолу от Луната, е обичана много от бог Шива. Сушумна, която по величие не може да се сравни с нищо, е най-добрата от надите. Тя трябва да се затвори, като езика се притисне нагоре срещу мекото небце.

47. Ако Сушумна се затвори преди това отвън чрез спиране на праната, това води до усъвършенствана Кхечари мудра. Чрез често практикуване на тази мудра следва Укмани (Турийа) Авастха от самосебе си.

Коментарът на Брахмананда: Ако Сушумна не се затвори отвън по време на практикуването, това води до състояние на невежество; в следствие на това също и Кхечари мудра не може да се изпълни съвършено.

48. Между веждите се намира седалището на Шива, където умът се поглъща. Това е познато като Турийа - състояние на съзнанието. Упражняващият тази мудра не изживява смъртта повече.

49. Кхечари мудра трябва да се практикува дотогава, докато човек изпадне в Йога-сън (самадхи). Този, който е изпаднал в този сън, няма страх пред смъртта.

50. След като умът е "освободен" (като е отдалечен от всеки обект на представа), (човек) не трябва за нищо да мисли. Тогава човек остава сигурно като гърне, изпълнено отвътре и отвън с Акаша.

51. Когато дъхът е прекратен отвън, дъхът вътре в тялото също се абсорбира. В това няма никакво съмнение. След това праната с ума става устойчива в Брахмарандхра.

52. Чрез практикуването на това задържане на праната в Сушумна нощем и денем - с течение на времето праната отслабва и умът следва сам същия ход.

53. Човек трябва да напълни тялото от главата до краката с потока нектар (течаш от луната). Тогава той бива надарен с превъзходно тяло, голяма сила и смелост.

54. Като се постави ума в Шакти (Кундалини) и Шакти в ума (посредством медитация), човек ги съединява, и възбуждайки Шакти, той насочва погледа с Антахкарана върху ума и постига върховното състояние, целта на Дхйана.

Коментарът на Брахмананда: Смисълът изглежда е този: като се вземат Праната и ума в Сушумна и като се размишлява върху Кундалини (Шакти), умът и Кундалини се абсорбират едно в друго. Да се гледа към манас с антахкарана означава размишление върху буддхи с манас.

55. Постави Атман в средата на Акаша и Акаша в средата на Атман И като притисне всичко във формата на Акаша, човек не трябва да мисли за нищо друго.

Коментарът на Брахмананда: Акаша означава Брахман, с който човек трябва да съедини своя Атман, като непрекъснато мисли, че самият той е Брахман, и тогава изостави всички мисли, с обективна и субективна природа.

56. Йоги (в Самадхи) е празен отвътре и отвън като гърне в Акаша. Той е сравним също и с гърне в океана, пълно отвътре и отвън.

Коментарът на Брахмананда: Той е празен отвътре и отвън, тъй като Антахкарана е станала безчувствена спрямо самата себе си и спрямо заобикалящата природа. Той е пълен, тъй като е станал Брахман отвътре и

## ОТВЪН.

57. Човек не трябва, да мисли за нищо във външната природа: Също и лични мисли трябва, да се изоставят, Изобщо, трябва да се прекратят всички мисли, със субективна и обективна природа.

58. Външната вселена е сътворена чрез нашите мисли, както и въображаемият свят. Изоставиш ли представата за трайността в това творение от мисли и концентрираш ли ума върху това, което не подлежи на никаква промяна, тогава ти ще постигнеш, о, Рама, постоянен и сигурен мир.

Коментарът на Брахмананда: Това е взето от Йога Васиштха. Брахман е освободен от представи за действащ и наслаждаващ се. Той е един без втори. Нищо не съществува без него и нищо не произлиза от него. Той е неповлиян от време, пространство и обстоятелство. Затова той е без промяна.

59. Умът, когато е концентриран върху Атман, става едно с него -както стават едно камфорът с пламъка и солта с водата на океана.

60. Всичко, което се вижда и изживява, се нарича "знание", а способността за знание се обозначава като ум. Когато знанието и познанията се изгубят, повече не съществува двойственост.

61. Умът възприема живи и неживи неща във вселената. Когато умът се изгуби в състоянието Унмани (Турийа), повече не съществува двойственост.

62. Когато всички обекти на представа се изоставят, умът по същност става Сатчидананда. Даде ли се на ума форма, остава да съществува Каивалия (Абсолютност): Йоги става с природата на недвой ствения Атман.

63. Това са различните пътища за достигане на Самадхи, описани от големите древни учители от техния собствен опит.

64. Поздрави на Сушумна, на Кундалини, на потока нектар, който тече от луната надолу върху Маномани (Турийа Авастха) и на голямата Чит Шакти.

65. Сега започвам да обяснявам практиката на Нада (анахата звуците), която е дадена чрез Горакшанатха. Тя е приета дори и от тези, на които е било невъзможно да осъществят истината и които не са изучавали шастрите.

66. Адинатха(Шива) е оповестил 1/4 хиляди пътя [25 000] за достигагане на Лайа. Но аз смятам, че практиката на Нада е най-добрият път от всички.

67. Йоги, като седи в Муктасана и приеме Шамбхави мудра, трябва да слуша внимателно вътрешните звуци с концентриран ум. Те се възприемат в дясното ухо.

Коментарът на Брахмананда: Тези звуци произлизат от Сушумна. Те се състоят от десет вида: бръмчене, звук на флейта, камбани, вълни, гръм, валищ дъжд и т.н.

68. Затворете ушите, носа, устата и очите, тогава ще възприемете един ясен звук в Сушумна (която е очистена чрез пранайама).

Коментарът на Брахмананда: Ушите се затварят с палците, очите - с показалците, носа - със средните пръсти и устата с останалите пръсти. Това се обозначава като Шанмукхи мудра.

69. Във всички йога-практики има четири стадия: Арамбха, Гхата, Паричася и Нишпатти.

70. В първото състояние (Арамбха Авастха), когато Брахма грантхи (възелът на Брахма в Анахата чакра) се разчупи (чрез пранайама), в Анахата чакра, която се намира в средата на тялото, се възприемат различни нежни звуци, възникващи от Акаша в сърцето.

71. Щом като се възприемат звуците в Шунйа (Акаша), Йоги, който притежава блестящо тяло и излъчва сладък дъх, е освободен от всички болки и неговото сърце е пълно (с прана).

72. Във втория стадий (Гхата Авастха) праната става едно с Нада и стига в средната чакра. Тогава, Йоги става твърд в асаните, неговият интелект се изостря и той става равен с Девите.

Коментарът на Брахмананда: В този стадий прана и апана, нада и бинду, Дживатман и Параматман са съединени. Средната чакра е Вишудха чакра в гърлото.

73. Когато Вишну Грантхи (намира се в гърлото) се пробие (чрез праната), това е знак, че ще последва върховно блаженство. В Атишунйа, което е името за пространството в гърлото, се възприема смесица от различни звуци, подобни на звученето на тимпан.

Коментарът на Брахмананда: Думата "Шунйа" в стих 71, "Атишунйа" в



горния и Маха Шунйа в следващия стих означават съответно Анахата, Вишудха и Аджна чакри.

74. В третия стадий (Паричайа Авастха) се възприема звук като от Мардала (вид барабан) в Акаша, която се намира между веждите. Вайу (праната) тече към Маха Шунйа, която е седалището на всички сиддхи.

75. Когато е преодолял блаженото състояние на ума (възникващо от възприемането на звуците), той изживява блаженството, което възниква от осъществяването на неговия Атман. Тогава той се освобождава от всички грешки, болки, старост, страдание, глад и сън.

**Коментарът на Брахмананда: Грешките са: прекомерно бърбрене, яд и леност (твърде много газ, жлъчка и слуз).**

76. Праната, която е покорила Рудра Грантхи (в Аджна чакра), тече към седалището на Ишвара. Тогава настъпва четвъртият стадий (Нишпатти), в който се чуват флейти и звуци на в'ина.

**Коментарът на Брахмананда: Състоянието Нишпатти настъпва, когато праната тече към Брахмарандхра.**

77. Когато умът стане едно (с обекта на концентрация), това се нарича Раджа Йога. Йоги, господар на творението и разрушението, става равен с Ишвара.

**Коментарът на Брахмананда: Значението е, че той е господар на разпадането и повторното съединяване на материя и следователно може да развива и разрушава форми. По този начин той изпълнява, в по-малък мащаб, функциите на Ишвара.**

78. Мукти или не, тук съществува непрекъснато блаженство. Блаженството, което възниква от Лайа, може да се постигне само чрез упражняването на Раджа Йога.

79. Има много, които са само Хатха Йоги - без познания върху Раджа Йога. Аз ги смятам за прости практики, които не берат плодовете на своите усилия.

80. Аз смятам концентрацията върху точката между веждите за най-добрия път, да се постигне за късо време Унмани (Турийа) Авастха. За слаби умове това е най-лесният път за достигане до Раджа Йога. Състоянието Лайа, което произхожда от Нада, дава непосредствено преживяване.

**Коментарът на Брахмананда: Резултатите, които се възприемат скоро, са много убедителни.**

81. Големи Йоги, които упражняват Самадхи чрез концентрация върху Нада, изпитват радост, която възниква от сърцето им, която превъзхожда всяко описание и която може да познае само Шри Гурунатх.

82. Медитиращият (Муни), който е затворил ушите си с пръстите си, трябва да насочи вниманието си върху звука (Анахата), който се възприема вътре, докато достигне състоянието Турийа.

83. Възприемането на звука, което се практикува по този начин, постепенно надделява и заглушава външните шумове. Йоги, който преодолее непостоянството на своя ум, след 15 дни ще стане щастлив.

84. През първите стадии на упражняването се възприемат различни силни звуци. Но щом като се постигне напредък, те стават все по-слаби.

85. В началото звуците приличат на тези на океана, на облаците, на тимпаните и царцара (вид барабан - цимбал). В средата те са подобни на тези на мардала, на раковина, на камбана и на рог.

86. На края те приличат на онези на биещи камбани, флейти, в'ина и пчели. По този начин се възприемат различните звуци от средата на тялото.

87. Дори и когато се чуват силните звуци на облаците и на тимпаните, той трябва да се опита да насочи вниманието си върху по-финните звуци.

88. Той може да насочи вниманието си от силните към по-слабите тонове; но никога върху други обекти.

89. Умът се фиксира сам върху Нада, към който той отначало е привлечен, докато стане едно с него.

Коментарът на Брахмананда: Стихове 87, 88 и 89 описват постепен но Пратйахара, Дхарана, Дхйана и Самадхи.

90. Както една пчела, при пиенето меда на цветята не се грижи за аромата, така също и умът, погълнат в Нада, не се грижи за обектите на наслаждение.

91. Острото желязно жило на Нада може да обуздае ефикасно ума, подобно на слон, който ходи в приятната, градина на сетивните обекти.

Коментарът на Брахмананда: Тук се учи на пратйахара, чрез отдалечаване на ума от сетивните обекти.

92. Когато умът, лишен от своята непостоянна природа, бъде завързан с връзката на нада, се достига състояние на изключително висока концентрация и умът остава спокоен като птица, която е загубила крилата си.

Коментарът на Брахмананда: Когато праната е победена чрез пранайама и индрийте чрез пратйахара, той трябва да концентрира ум върху бога. По този начин се разбира дхарана чрез концентрация на ума върху един специален обект.

93. Йоги стремящ се към върховната йога, трябва да спре всички мисли и да упражнява Нада Лайа с грижливо центриран ум.

Коментарът на Брахмананда: Това означава, че неговият ум става едно с Нада, което представлява състоянието Дхйана.

94. Нада е като примка, с която се хваща елен, т.е. ума. Той /Нада/ убива елена, т.е. ума, като ловец.

Коментарът на Брахмананда: Както ловеца, Нада първо привлича ума привързва го и накрвя го убива. Той /Нада/ слага край на първоначалното неспокойствие на ума и после го абсорбира в себе си.

95. Нада е като резето на конюшня, което възпира коня от скитане (т.е. ума на Йоги). Един Йоги трябва затова да, упражнява ежедневно концентрацията върху Нада.

96. Живак, изгорен чрез сяра, става твърд и лишен от своята активна природа и прави невъзможно издигането във въздуха. Затова умът се затвърдява чрез активността на Нада, чрез което той се съединява с всепроникващия Брахман.

97. Умът, останал без съзнание като змия, не бяга, когато чуе музикален звук.

Коментарът на Брахмананда: Когато повече не са налице опитни представи, това се обозначава като Самадхи. Сампраджната самадхи се описва като отсъствие на представата.

98. Огънят, който изгаря парче дърво, угасва щом гората се опожари. Така също и умът, концентриран върху Нада, се абсорбира в него /Нада/.

Коментарът на Брахмананда: когато се разрушават раджасичните и тамасичните качества, остава единствено саттвичното качество. Мантрата аитрайан казва: "Както огънят, чиято храна се връща в своето начало, също и умът, когато са унищожени видоизмененията, се абсорбира в своето начало.

99. Когато Антахкарана бъде привлечен като елен от звуците на камбана и т.н. и остане неподвижен, един умел стрелец с лък може да го убие.

Коментарът на Брахмананда: Умът, погълнат в Нада, забравя всичките видоизменения. Затова Йоги, както стрелец с лък, може да го убие, като отведе, дъха си през Сушумна до Брахмарандхра, както се казва в упанишадите. Пранава е лъкът, Атман - стрелата и Брахман е прицелната точка. Когато прицелната точка се улучи грижливо, той става едно с нея.

100. Самосветещото Чаитаня (Абсолютното съзнание) се намира вътре в звуците, които произлизат от Анахата чакра. Антахкарана (седалището на Анахата чакра) става едно с Чаитаня. Когато умът се погълне в Чаитаня чрез Паравирагя, той изгубва всичките си видоизменения и става абстрактна мисъл. Това е Сварупа, всепроникващият Атман, който е свободен от всички Упадхас и осъщесвен от Йогите.

101. Представата за Акаша (създател на звука) съществува, докато се възприема звука. Беззвучното се нарича Парабрахман, респ. Параматман.

Коментарът на Брахманандау: Състоянието, в което умът се освобождава от всички видоизменения, се намира в Сварупа. Това се обозначава като Парабрахман и като Параматман.

102. Каквото и да се възприема във формата на звук, е само Шакти. Състоянието Лайа на таттвите е онова, в което не съществува форма. Това е Парамешвара.

Коментарът на Брахмананда: От стих 98 до тук се описва Асампраджната Самадхи.

103. Всички хатха-йога практики са само за достигане на Раджа Йога. Тези които са постигнали съвършенство в Раджа Йога надхитрят смъртта.

104. Умът е семето, пранайама е почвата и силно развитата ваирагя е водата. Чрез тези три Калпа Врикша, (дървото, което дава, това което се желае) - настъпва внезапно УНМАНИ (Турийа) Авастха.

Коментарът на Брахмананда: Калпа Врикша е мистично дърво, което изпълнява всички желания. Осъществяването се намира в Унмани Авастха, трансценденталното състояние.

105. Чрез постоянно упражняване на концентрация върху Нада се разрушават всички грехове. Умът и праната се абсорбират сигурно в Ниранджана (Чаитаня, което е свободно от всички гуни.

106. През време на Унмани Авастха тялото е като дървен пън. Йоги не чува звуците на раковина, респ. на дундубхи (голям барабан).

107. Йоги, освободен от всички Авастхас и необезпокояван от никакви мисли, остава като мъртъв. Без съмнение той е Мукта, освободен приживе.

Коментарът на Брахмананда: Има пет авастхи. Джаграт (будно състояние), Свапна (сън), Сушупти (дълбок сън), транс и смърт. Тези подлежат на връщане. Йоги е освободен от всички тях.

108. Йоги в Самадхи не се унищожавя през смъртта; той не се повлиява нито от добра, нито от лоша карма, нито се засяга от нещо, което се върши срещу него, за да го разруши (чрез призовавания, заклинания и т.н.)

109. Йоги в Самадхи е нечувствителен към мирис, вкус, докосване, звук, форма или цвят. Той не познава себе си и други.

110. Един Йоги се нарича дживанмукта, когато неговото читта нито спи, нито е будно, или когато той е без смрити (спомен) или висмрити (забравя), или когато той не е нито мъртъв, нито жив (в своето съзнание).

Коментарът на Брахмананда: Казват, че Антахкарана спи, когато тамас (обхващайки всички органи) преодолява качествата раджас и саттва и когато изгубва способността си да възприема обекти. То не е будно понеже в състоянието Самадхи не се изживяват обекти. То е без смрити (спомен), тъй като няма видоизменения на ума и отново: от това състояние няма пробуждане. То е без Висмрити, тъй като няма никакви мисли от смрити. То не се разрушава, тъй като читта е само една абстрактна мисъл. То не се съживява отново, тъй като няма видоизменения на ума, за да го приведат в действие.

111. Йоги в Самадхи не чувства нито горещина, нито студ, нито болка, нито удоволствие, нито почит, нито позор.

112. Наистина, този е мукта, който с всичките си индрии и атахкарани остава чист и непомрачен, в Джаграт Авастха, като в сън, без вдишване и издишване.

Коментарът на Брахмананда: Джаграт Авастха се споменава, тъй като тя изключва Свапна и Сушупти Авастха. Като някой в сън, при който индриите и антахкарана са бездейни.

113. Един Йоги в Самадхи е неуязвим срещу всички шастри (оръжия); целият свят няма власт над него. Той стои над силите на мантрите и тантрите (заклинания и магически фигури).

Коментарът на Брахмананда: Тук се описват някои от нещата, които могат да привлекат един Йоги по неговия път и да го унищожат: леност, безразличие, лоша компания, [отрицателната] практика на мантри, алхимия и много други. Тези, които упражняват Йога, трябва да се противопоставят на тези опасности. Насочвайки ума върху Брахман, Йоги преодолява всички тези трудности.

114. а/ докато праната не достигне в Сушумна и не пробие Брахмарандхра, б/ докато Бинду (семето) не е овладяно чрез задържането на дъха, в/ докато читта не се обедини с обекта, върху който се медитира (Брахман) по време на дхйана, до тогава онези, които говорят за дхйана, не са нищо повече от празни бърбурци и неискрени хора.

Коментарът на Брахмананда:

а/ Амрита Сиддхи казва: "Познай онзи като лъжлив йоги, чиято прана не е стигнала в Сушумна и не е абсорбирана в Брахмарандхра".

б/ Не смятай онзи за брахмачари, а за един, който напълно не е успял в Йога, който подлежи на старост, смърт и всякакви видове слабости, докато не е контролирал своя семенен поток и не е постигнал състоянието самадхи. Такъв човек, се казва, че е светски. Въпреки своите йога-упражнения той се нарича Асиддха (несъвършен).

в/ Йога - Биджа казва: "когато читта се окаже мъртва, също и праната се показва като мъртва. Ако йоги не изпита това, той не познава никакви шастри, никакъв гуру, никаква мокша и никакво съединение с Атман".

В "Бхагаватам" Кришна казва: "Има само три пътя, които водят към освобождение и са изложени от Мен. Те са: Джнана, Карма и Бхакти". Защо тогава се казва, че: [Раджа] Йога е най-важният път към освобождението? Отговорът гласи, че и трите пътя са комбинирани в осемстепенната йога.

Шрутите казват: "Азът само може да се види, да се чуе, да се размишлява върху него, и да се осъществи". Азът може да се постигне чрез Шравана (внимателно слушане), Манана (размишляване) и Нидидхяса (осъществяване). Първите две се съдържат в Свадхйайа, едно подразделение на нийамите, второто стъпало в Йога. Свадхйайа е основното изучаване на ученията за освобождението, с пълно знание за вътрешното им значение и символика. Като Нидидхяса се обозначава ограничаването на представата, че съществува още нещо наред с Брахман и поощряване на осъществяването, че всичко е Брахман. Това се съдържа в Дхйана, седмото стъпало на [Раджа] Йога.

Карма Йога - всички действия се предлагат на Ишвара - се съдържа в Крия Йога, описана от Патанджали. Патанджали казва: "Крия Йога е тапас, свадхйайа и Ишвара пранидхана". Като тапас се обозначава очиштането на тялото чрез следването на различни самодисциплини. Свадхйайа се състои от това изучаване, което води до преобладаване на Саттва гуна. В Ишвара пранидхана се възхвалява Ишвара чрез слово, мисъл и дела и непоколебима преданост към Него.

Бхакти всъщност означава непрекъснато възприемане на формата на Бога чрез вътрешния орган. Има девет вида Бхакти: слушане учението за Бога, то да се пее, спомняне за Него, почитане на Неговите нозе, предлагане на цветя на Него, покланяне пред Него (в ума), отдаване себе си напълно на Него, смятане на себе си за Негов слуга, ставане на Негов придружител и предлагане себе си напълно на Него.

Всичко това се съдържа в Ишвара пранидхана. Бхакти се обозначава от Нарайана Тиртха като един непрекъснат поток от любов към нозете на Бога. Една любов, която е всичко в едно човешко съществуване /началото и краят на едно човешко съществуване/, през време на което той, до известна степен, се поглъща от обекта на своята преданост. Мадхусудана Сарасвати го е описал също като състояние на ума, когато преди да бъде напълно унищожен и абсорбиран, той става с природата на Бога. Следователно Бхакти, в своя най-трансцендентален аспект, се съдържа в Сампраджната.

Така трите пътя, изложени от Кришна в "Бхагаватам", са посочени, за да покажат, че принадлежат към стъпалата на Йога. Следователно Йога, практикувана в своята цялост и в предписана последователност, е достатъчна, за да се постигне освобождение. Единствено в този смисъл трябва да се разбират думите в Пураните, които казват, че Брахман може да се постигне чрез Йога.

---



## Е П И Л О Г

### ПРИВЕТСТВИЕ НА СВАМИ ВИШНУ ДЕВАНАНДА, ПРОИЗНЕСЕНО НА ЗАКЛЮЧИТЕЛНАТА ЦЕРЕМОНИЯ НА ИНТЕНЗИВНИЯ КУРС ПО ЙОГА САДХАНА

ШИВАНАНД АШРАМ ЙОГА КАМП през юни 1987 г.

Както мнозина от вас знаят, Хатха Йога Прадипика е оригиналният трактат върху Хатха Йога. Той е записан [през 17 век] от Свами Сватмарама. Това име означава "този, който играе със своя собствен Атман". Ние, от друга страна, сме "Бхогарамас", защото играем с нашите собствени сетива.

Съвременната Хатха Йога е развита и разпространена от книгата на Сватмарама. Има три други класически трактата върху Хатха Йога: Шива Самхита, Гхерандха Самхита и Горакша Самхита.

Всички те са в традицията на Аштанга Йога (осемчленната йога"). Раджа Йога, Хатха Йога, Кундалини Йога, Лайа Йога, Мантра Йога всички са част от Аштанга Йога. Те се различават малко едва тогава, когато човек се занимава с тях по-отблизо.

От осемте стъпала на Аштанга Йога, йама и нийама са еднакво важни за всички тези Йоги. Асаните (или позите) не са разглеждани много изчерпателно от някои от тези трактати; пример за това са Йога сутрите на Патанджали. Той описва само една асана, като казва, че седенето в една удобна поза е асана. Той не се е впускар в подробности, защото в онези дни хората са практикували пози в ежедневиия си живот като част от образованието в системата Гурукхула.

В системата Гурукхула един ученик живее 10 или 12 години със своя учител под негово ръководство. Учителят е можел да има 30 или 40 ученика. Той имал малък участък земя и скромно жилище, няколко крави или друг едър добитък за тяхната прехрана. Учениците му помагали в обработването на земята и доенето на кравите. В замяна, учителят им предавал своето знание. Част от знанието, което се предавало, били асани и пранайама; те били предавани на всички, както на начинаещи, така и на напреднали ученици. Всяко дете трябвало да изпълнява пранайама с мантрата Гайатри.

Йамите и нийамите (етика и морал) са се практикували в ежедневиия

живот. Хатха Йогите са разработили правила за чистота, не само за почистването на зъбите и останалото тяло, но са отишли дори и по-дълбоко - почистване на носните пасажии, на стомаха и т.н. И дори по-нататък, до напреднало почистване чрез пранайама и чрез биджа мантри на елементите. Например биджа мантрата на Земята е ЛАМ; ВАМ е биджа мантрата за Водата; РАМ е биджа мантрата за Огъня; ТАМ е биджа мантрата за Луната. Груба материя от всеки вид се обозначава като Земя, всяка течност като Вода, всеки Огън се нарича РАМ и всяка енергия, която охлажда тялото и носи почистване се нарича ТАМ, респективно Луна, или нектар. Така, чрез използването на различни биджа мантри, вие почиствате системата чрез финна пранайама.

В системата Гурукхула е било обичайно да се практикуват такива неща като биджа мантри, така че за Патанджали или за други раджа йоги, не е било нужно да ги, описват. Учениците са учили тези практики пряко от учителя.

Макар че асани не са били разглеждани от Патанджали и други раджа йоги, те са се изпълнявали, за да направят тялото много спокойно. Телесните пози тренирали тялото така, че то можело да се държи спокойно и неподвижно без напрежение и усилие. Когато се намери такава поза - такава, която е лесна и удобна за вас - придържайте се към нея през целия си живот. Вие ще станете твърди като скала и енергия ще започне да протича, когато я използвате, за медитация. Вашата обмяна на веществата, дишането, пулса и кръвното налягане ще спаднат. Щом тази обмяна на веществата се забави, когато седите спокойно, вие постигате първото стъпало на Раджа Йога.

После вие стигате до второто стъпало: Пранайама. Отново Патанджали казва само толкова: че регулиране на вдишването и издишването е пранайама. Нейната цел е да намали подвижността на ума. Хората са практикували също и други пранайама: Анулома Билома, Бхастрика, Уджджайи, Сурйабхеда - затова те разбрали, че праната не е физическия въздух. Те са учили тези техники също от своя гуру, тъй като то е било част от ежедневната им практика. Поради това Раджа Йога не е било нужно никога да стига до детайли; Патанджали не е трябвало да я разработва по-нататък, тъй като тя е била всеобщо знание. Едва по-късно, когато умът на човек започнал да скита, защото липсвала дисциплината, и системата Гурукхула постепенно западнала, тогава по това време Сватмарама въвел Хатха Йога. Тя цели същото като Раджа Йога, но тя сега трябвало да обясни онези асани и пранайама, които са били обучавани като част от системата Гурукхула.

Петата степен е пратйахара или оттегляне на ума от сетивата или самовглъбяване. Патанджали казва: "Йога читта вритти ниродха": Йога успокоява умствените изменения. Раджа йога разработила тези три процеса като Сватмарама Йоги, но по един начин, който дава повече контрол. Повечето хора, с просто затваряне на очите си не могат да спрат мислите си. Но когато изпълнявате пранайама, мудри и бандхи правилно, тогава праната се движи в Сушумна, което способства умът да стане много спокоен. Раджа Йога не казва как да се постигне това умствено състояние. Тя казва само, че умът трябва да се спре. Учителят в системата Гурукхула е учел ученика как да изпълнява бандхи и мудри. Затова Патанджали предава само теорията на концентрация и самйама.

Самйама е концентрация, медитация и самадхи; те са само разнообразни форми на умствен контрол. Стойността на концентрацията е по-малка, тази на медитацията е по-голяма. В медитация вашият ум е чист като свещ, която е спокойна, когато няма вятър. Патанджали казва, че вие можете да правите самйама върху всичко, като използвате тези три процеса, и да получите знание за съответния елемент. Да предположим, че се концентрирате върху ЛАМ (в Муладхара чакра, представящ земния елемент), тогава Земята няма да ви въздейства; вие ще придобиете сила над Земята, твърдата материя. Раджа Йога обяснява теорията, но Хатха Йога я превръща в практика. И това е интензивната садхана, описана в тези страници.

Това са почти същите занимания, които аз изпълнявах, когато се бях подложил на моята собствена тренировка в Хималаите. С милостта на Гурудев и с неговата благословия аз отидох в Уттаркаши и следвах същата тази програма. Сутрин, на обяд, вечер и в полунощ практикувах пранайама, асани, бандхи и около 200 мали мантра (около три или четири часа). Имах едва 2 или 3 часа сън на нощ, но това беше достатъчно за тялото. То не се нуждае от твърде много, защото започва да протича интензивна енергия. Вие можете да изпитате тези неща.

С божията милост и с милостта на Гуру беше възможно да се упражнява интензивна садхана, за очистване на физическото тяло, астралното тяло и причинното тяло. Както споменах преди, всички асани, пранайама, бандхи и мудри завършват в Кевала Кумбхака, в Унмани Авастха (естественото състояние). Естественото състояние е това състояние, в което няма двойственост. Кевала Кумбхака означава изключване на праната в Ида и Пингала, така че праната се движи вече в Сушумна.

Необходими са били безброй раждания за вас, за да достигнете този етап. Не спирайте сега практиките си. Водете спокоен и безкористен живот. Не вървете твърде бързо и после да спрете практиките си, поради бурни реакции. Не вървете толкова бавно, че да се обезкуражите поради липсата на видим успех.

Не бъдете загрижени постоянно мислейки за духовния си прогрес. Ще има подеми и падания. Това не е прав път. Бъдете смели. Изкачвайте се по-високо. Ще има толкова много падания, вие ще трябва да изкачите толкова много стъпала, да вържете толкова много въжета. Вие ще трябва да направите толкова много лагери: базов лагер, втори лагер, трети лагер, четвърти лагер и накрая, никакъв лагер изобщо, когато сте оставени на самите себе си, за да достигнете последния връх. Никой, който да ви помогне тогава, вие ще бъдете там сами. Но вие не ще бъдете обезсърчени, тъй като вие искате да стигнете върха.

Търсете върха точно в този живот. Молете се. Бъдете смирени. Нашата воля има нужда от божията милост, защото нашата воля е само една капка. Божията милост е като океана. Нашата волева сила не е достатъчна, за да прекосим океана на самсара. Нашите усилия са като малка лодка със счупени гребла, която прекосява Атлантическия океан; само божията милост ще ви помогне да прекосите океана.

Вие трябва да имате безстрастие и способност за различаване. Докато сте въввлечени в активностите на живота е много трудно да поддържате безстрастие; много е трудно да поддържате различаване. Но не забравяйте целта си. Дръжте винаги в полозрението си връх Еверест. Гледайте винаги нагоре. Отивайте всеки път малко по-високо, до по следния си дъх. Никога не спирайте своята садхана, своята еволюция.

Гледайте винаги нагоре, нагоре, нагоре. Винаги вървете напред. Няма значение в какъв стадий се намирате сега, вие трябва винаги да се изкачвате все по-високо. Никога не бъдете доволни от своя напредък, от своя успех, от своя умствен контрол, тъй като ви чака същият този ум.

Ще има скали, сняг, ледници, така че вие ще трябва да се отклонявате надясно и наляво, но все пак вие ще се спъвате и ще падате. Винаги се молете на Бога: "Помогни ми, не ме оставай да падна отново. Бъдете смирени. Отдайте Му се. Вашите усилия само не са достатъчни. Вие не можете да видите скритите клопки. Но със смирение, откровеност и честна практика на йама и нийама, вие ще стигнете целта.

БОГ ДА ВИ БЛАГОСЛОВИ С УСПЕХ И ОСВОБОЖДЕНИЕ ТОЧНО В ТОЗИ  
ЖИВОТ.

К Р А Й

Превод: ШИВАНАНДА АШРАМ - СОФИЯ

Радха

9. XI. 1988 г.

/24. X. 1989 г./

