

АМРИТА ГИТА

К

ШРИ СВАМИ ШИВАНАНДА

ПУБЛИКАЦИЯ ОБЩЕСТВА БОЖЕСТВЕННОЙ ЖИЗНИ

Четвертое издание: 1998 г.
(1000 копий)

Издание World Wide Web (WWW): 1999 г.

WWW-сайт: <https://www.dlshq.org/>

Эта перепечатка WWW предназначена для бесплатного распространения.

© Общество «Божественная жизнь»

Опубликовано
ОБЩЕСТВОМ БОЖЕСТВЕННОЙ ЖИЗНИ
ПО Шивананданагар – 249 192
Dist. Техри-Гарвал, Уттар-Прадеш,
Гималаи, Индия.

СОДЕРЖАНИЕ

- [ПРЕДИСЛОВИЕ ИЗДАТЕЛЬСТВА](#)
- [Хатха-йога](#)
- [Карма Йога](#)
- [Джапа-йога](#)
- [Нада Йога](#)
- [Бхакти Йога](#)
- [Раджа Йога](#)
- [Джнана Йога](#)
- [Адхьятма йога](#)
- [Кундалини Йога](#)
- [Мантра-йога](#)

ПРЕДИСЛОВИЕ ИЗДАТЕЛЬСТВА

АМРИТА ГИТА, или Песнь бессмертия, является благом для искателей Истины. Он удовлетворяет давнюю потребность стремящихся, которые стремились иметь в двух словах основы Йога Садханы, основы духовной жизни, самые сливки Священных Писаний, которые они могли бы читать или декламировать ежедневно.

АМРИТА-ГИТА — это Священное Писание для Свадхьяи Садхаки. Шри Свами Шиванандаджи Махарадж в своей неповторимой манере обобщил в этой небольшой книге самую суть всех религиозных учений и связал гирлянду очень мощных утверждений йоги, которые одновременно поднимают и вдохновляют читателя.

АМРИТА ГИТА расскажет вам, что вам следует знать и что вам следует практиковать. Амрита Гита указывает вам Путь к бессмертию. Ежедневное изучение этого драгоценного писания, особенно «Брахмамухурты» перед утренней медитацией, обязательно пробудит дремлющие в читателе духовные силы, побудит его ко все более и более интенсивной духовной садхане и, в конечном итоге, приведет его в царство Бессмертия.

– ОБЩЕСТВО БОЖЕСТВЕННОЙ ЖИЗНИ

Адхьяя я Хатха-йога

1. Хатха означает любую упорную практику до тех пор, пока цель или цель не будет достигнута. «Ха» и «тха» означают союз Солнца и Луны, союз Праны и Апана Вайю.
2. Хатха-йога занимается телом и праной. Это помогает контролировать тело и прану посредством асан и пранаямы.
3. Хатха-йога сама по себе не является целью. Медитация помогает вам достичь самадхи или состояния сверхсознания.
4. Практика хатха-йоги пробуждает Кундалини Шакти, дремлющую в Муладхара-чакре.
5. В теле есть шесть чакр или лотосов. Это Муладхара (около ануса), Свадхистана (на полпути между Муладхарой и Манипурой, которая находится в пупке). Анахата-чакра в сердце, Вишудха на шее и Аджна в пространстве между двумя бровями и Сахасрара или тысячелепестковый лотос (чакра) на макушке головы.
6. Сушумна поднимается через все чакры. Кундалини проходит через чакры и соединяется с Господом Шивой в Сахасраре.
7. Изучите асаны, пранаяму, бандхи, мудры и шад крии под руководством опытного хатха-йога.
8. Ида, Пингала и Сушумна — три важные Нади в теле.
9. Ида — это Чандра-Нади. Он охлаждает тело. Она течет через левую ноздрю.
10. Пингала — это Сурья-Нади. Оно нагревает тело. Она течет через правую ноздрю.
11. Сушумна Нади протекает через обе ноздри. Это помогает медитации. Это Агни-Нади.
12. Достигните хорошего здоровья посредством практики асан йоги и пранаямы. Без хорошего здоровья как можно зарабатывать, как добиться успеха в каком-либо начинании, как можно сидеть и медитировать?

13. Практикуйте асаны йоги и пранаяму ранним утром натощак.
14. Будьте умеренны в еде и сне. Только тогда вы сможете добиться успеха в хатха-йоге.
15. Будьте регулярны в своей практике. Регулярность имеет первостепенное значение.
16. После выполнения асан выпейте стакан молока.
17. После завершения асан для принятия ванны подождите полчаса.
18. Сначала делайте асаны, а затем практикуйте пранаяму.
19. Ежедневно уделяйте полчаса практике асан и пранаямы. Это придаст вам здоровья, энергии, бодрости и жизненной силы. Это устраним все болезни.
20. Дхаути (промывание желудка куском ткани), Басти (вытягивание воды через задний проход), Нети (промывание ноздрей с помощью нити), Наули (манипуляции с мышцами живота), Тратака (созерцание предмета), Капалабхати (разновидность Пранаямы) – Шад Крии Хатха Йоги.
21. Шириасана – король всех асан. Он укрепляет мозг и мозговые центры, улучшает память и помогает Брахмачарье.
22. Сарванга, Хала и Ардхаматъендра Асаны делают позвоночник эластичным. Сарванга развивает щитовидную железу и дарует хорошее здоровье. Это помогает Брахмачарье и дает долголетие.
23. Пасчимоттанасана уменьшает жир и помогает пищеварению. То же самое и с Маюрасаной.
24. Асаны Бхуджанга, Салабха и Дханур устраняют запоры и мышечный ревматизм спины.
25. Расслабьте все мышцы посредством Шавасаны. В конце выполните эту асану.
26. Уджайи, Ситкари, Сукха-Пурвака, Сурьябхеда — это другие виды Пранаямы. Благодаря практике этих Пранаям достигаются результаты Кевала-Кумбхаки.
27. Пурака — вдох; Речака — выдох; Кумбхака — это удержание. Кумбхака дает вам долголетие и энергию.
28. Ситали Пранаяма охлаждает тело и очищает кровь. Бхастрика согревает ваше тело и устраняет астму и чахотку.
29. Практикуйте Бхандатрая Пранаяму. Она включает в себя Мула-бандху или сокращение ануса, Джаландара-бандху или замок подбородка и Уддияна-бандху, втягивающую живот назад в конце выдоха.
30. Маха Мудра – важная мудра. Это устраняет геморрой, увеличение селезенки, расстройство желудка, запор.
31. Практикуйте Йога-Мудру ежедневно. Это хорошее упражнение для органов брюшной полости.

ТАК ЗАКОНЧИВАЕТСЯ ХАТХА-ЙОГА

Адхьяя II

Карма Йога

1. Работа – это поклонение Господу.
2. Карма-йога — это йога бескорыстного действия, без воли и ожидания плодов.
3. Карма Йога удаляет загрязнения ума. Это мощный очиститель сердца.
4. Карма Йога готовит ум к принятию Божественного Света, Божественной Милости и Божественного Знания.
5. Увидьте Бога в каждом лице. Узрите Господа во всех созданиях.
6. Поделитесь тем, что у вас есть, с другими. Служите святым и мудрецам.
7. Служите больным. Служите бедным. Служите своим родителям. Служите своей Родине. Служите человечеству в целом.

8. Всегда внимательно исследуйте свои внутренние мотивы. Уничтожьте корыстные мотивы.
9. Работайте без эгоизма. Развивайте Нимитта-бхаву. Почувствуйте себя инструментом в руках Господа.
10. Всегда подчиняйте свои действия и их плоды Господу.
11. Имейте равное видение и уравновешенный ум в удовольствиях и боли, приобретениях и потерях, успехах и неудачах.
12. Хорошо развивайте адаптивность. Служите всегда с Атма-Бхавой и Нараяной-Бхавой.
13. Во время работы пойте Ситарам, Радхешьям или Харе Рама. Помните Господа всегда.
14. Откажитесь от Абхиманы всех видов. Убейте Вайрагья-абхимана, Сева-абхимана, Тьяги-абхимана, Картрива-абхимана, мужчина-женищина-абхимана и врач-судья-абхимана.
15. Не ждите даже благодарности или признательности за свой труд.
16. Делайте действия как свой долг, долг ради долга.
17. Никогда не говорите: «Я помог этому человеку». Почувствуйте и подумайте: «Этот человек дал мне возможность служить».
18. Следите за возможностями для служения. Никогда не упускайте ни одной возможности.
19. Развивайте дружелюбный, любящий, социальный характер, щедрость, католическую природу. Убей эгоизм. Контролируйте свои чувства, практикуйте самоограничение, терпимость, сочувствие и милосердие. Это качества карма-йога.
20. Переносить обиду, обиду, резкие слова, критику, жару и холод.
21. Если вы врач, лечите бедных бесплатно. Если вы защитник, защищайте бедных. Если вы учитель или профессор, дайте бесплатное обучение бедным мальчикам. Раздавайте им книги бесплатно.
22. Сохраните «Двенадцать тканевых средств» или какие-нибудь домашние средства и лечите бедных.
23. Если кто-то страдает от острой боли, промойте больное место шампунем. Почувствуйте, что вы моете шампунем тело Господа.
24. Не делайте никакой разницы между черной и респектабельной работой.
25. Всегда держите при себе несколько мелких монет и раздавайте их бедным и дряхлым.
26. Кормите бедных. Одевайте обнаженных. Утешайте страждущих. Уберите осколки стекла с дороги.
27. Есть три вида кармы: Санчита, Прарабдха и Агами или Криямана.
28. Санчита — это накопленное хранилище действий предыдущих рождений. Прарабдха — это та часть Кармы, которая породила ваше нынешнее рождение. Агами — текущее действие.
29. Санчита разрушена Брахма-Джняной. Вам придется наслаждаться Прарабдхой. Агами не имеет связывающей силы, поскольку у мудреца нет свободы воли или эгоизма.
30. Не привязывайтесь к самой работе. Вы должны иметь возможность отказаться от него в любой момент.
31. Что посеешь, то и пожнешь. Добродетель дает вам счастье. Порок причиняет вам боль.
32. Вы хозяин своей судьбы. Вы сеете действие, пожинаете привычку. Сеешь привычку, пожнешь характер; вы сеете свой характер и пожинаете судьбу. Судьба — это ваше собственное творение. Откажитесь от желаний и измените свой образ мышления. Вы можете победить судьбу.
33. Думай, что ты мужчина; человеком ты станешь. Думайте, что вы Брахман; Брахманом ты станешь. Это непреложный божественный закон.
34. Если нет свободы воли, если нет эгоистических мотивов, действие становится бездействием. Вы не связаны действием.
35. Шастры, святые и ваша собственная чистая совесть укажут вам, что правильно, а что нет. Следуйте им и поступайте правильно.
36. Только эгоистический человек думает: «Я — делатель». На самом деле действие совершает Гуна, или Пракрити, или чувство. Атман бездействен, Акарта, Нишкрिया.
37. Практикуйте свою Свадханну, свою Варнашрама Дхарму бескорыстно, без эгоизма. Вы достигнете очищения сердца. Знание Брахмана засияет в вашем сердце.

Адхья III

Джапа-йога

1. В этот железный век джапа-йога является простым способом достижения Богореализации.
2. Джапа – это повторение любой Мантры или Имени Господа с Бхавой и чувством.
3. Джапа удаляет загрязнения ума, уничтожает грехи и приводит преданного лицом к лицу с Господом.
4. Каждое Имя наполнено бесчисленными силами; как огонь имеет природное свойство сжигать вещи, так и Имя Божие имеет силу сжигать грехи и желания.
5. Слаще всех сладостей, благоприятнее всех благ, чище всего чистого Имя Господне.
6. Имя Господа — это лодка, способная пересечь эту Самсару. Это оружие, разрушающее разум.
7. Повторение мантры снова и снова порождает огромную духовную силу и импульс и усиливает духовные самскары или впечатления.
8. Мананаат Трайате ити Мантра: Благодаря Манане, постоянному мышлению или воспоминанию, человек освобождается от круга рождений и смертей; поэтому это называется Мантра.
9. Повторение мантры повышает вибрации. Вибрации порождают определенные формы. Повторение Ом Намах Шивая порождает в уме форму Господа Шивы; повторение Ом Намо Нараяная порождает форму Господа Хари.
10. Слава Имени Божия не может быть установлена рассуждением и интеллектом. Конечно, это можно пережить или осознать только через преданность, веру и постоянное повторение.
11. Джапа бывает трех видов: манасическая джапа, упамсу-джапа, или напевание, и вайкхари-джапа, громкая и слышимая джапа.
12. Мысленное повторение Джапы, Манасической Джапы, более мощно, чем громкая Джапа.
13. Вставайте в 4 утра и повторяйте джапу в течение двух часов. Брахмамухурта наиболее благоприятна для джапы и медитации.
14. Если вы не можете принять ванну, вымойте руки, ноги, лицо и тело и сядьте для джапы.
15. Сидя лицом на север или восток. Это повышает эффективность джапы.
16. Сядьте на сиденье из травы куша, оленьей шкуры или коврика. Расстелите поверх него белую ткань. Это сохраняет электричество тела.
17. Прежде чем приступить к джапе, помолитесь.
18. Примите устойчивую позу. Имейте Асана-Джая или покорите Асану. Вы должны быть в состоянии сидеть в Падма, Сиддхе или Сукха асане три часа подряд.
19. Когда вы повторяете Мантру, ощущайте или мысленно настройтесь на то, что Господь находится в вашем сердце, что Саттва, или чистота, течет от Господа в ваш ум, что Мантра очищает ваше сердце, уничтожает желания, пристрастия и злые мысли.
20. Не выполняйте Джапу в спешке, как подрядчик пытается поспешно закончить свою работу. Делайте это медленно, с бхавой, однонаправленностью ума и однонаправленной преданностью.
21. Произносите Мантру четко и без ошибок. Не повторяйте это слишком быстро или слишком медленно.
22. Не используйте указательный палец при перекачивании бусинок. Используйте большой, средний и безымянный пальцы. Когда отсчет одной Малы закончится, верните его и вернитесь снова. Не пересекайте Меру. Накройте руку полотенцем.

23. Будьте бдительны. Сохраняйте бдительность во время джапы. Встаньте и повторите Джапу, когда сон попытается одолеть вас.
24. Примите решение завершить определенное минимальное количество Мал, прежде чем покинуть место.
25. Мала или четки – это кнут, направляющий разум к Богу.
26. Иногда выполняйте Джапу без Малы. Иди по часам.
27. Практикуйте медитацию вместе с Джапой. Это Джапа-Сахита-Дхьяна. Постепенно джапа отпадет и продолжится только медитация. Это Джапа-Рахита-Дхьяна.
28. Проводите четыре сеанса джапы в день – рано утром, в полдень, вечером и ночью.
29. Преданный Господа Вишну должен повторять «Ом Намо Нараяная»; преданный Господа Шивы, «Ом Намах Шивая»; преданный Господа Кришны, «Ом Намо Бхагавате Васудевайя»; преданный Господа Рамы, «Ом Шри Рамая Намах» или «Ом Шри Рам Джая Рам Джая Рам»; преданный Деви, Гаятри-мантры или Дурга-мантры.
30. Лучшие придерживаться одной мантры. Увидьте Господа Кришну в Раме, Шиве, Дурге, Гаятри.
31. Регулярность в Джапа-садхане крайне важна. Сидите на том же месте и в то же время.
32. Пурасчарана – это повторение мантры Акишара-Лакша лакх раз на каждую букву.
33. Джапа должна стать привычкой. Даже во сне вы, должно быть, выполняете Джапу.
34. Джапа-йога — это самый простой, быстрый, безопасный, надежный и дешевый путь достижения Богореализации. Слава Господу! Слава, слава Имени Его!
35. О человек! Примите прибежище в Имени. Нама (Имя) и Нами (Господь) неразделимы.

ТАК ЗАКОНЧИВАЕТСЯ ДЖАПА-ЙОГА

Адхья IV

Нада Йога

1. Звук помогает легко контролировать разум. Когда ум поглощен мелодичным звуком, он не гонится за чувственными объектами.
2. Выполняйте Джапу или Сохам с дыханием (Аджана Джапа). Практикуйте Пранаяму в течение одного или двух месяцев. Вы отчетливо услышите десять звуков (звуки Анахаты) и насладитесь музыкой души.
3. Звук, который вы слышите, сделает вас глухим ко всем внешним звукам.
4. Сядьте в Падмасану, Сиддхасану или Сукхасану. Закройте уши большим пальцем. Это Шанмукхи Мудра или Вайшнави Мудра.
5. Теперь послушайте, как звучит музыка Анахаты. У вас будет замечательная концентрация.
6. Оставьте все мирские мысли. Укротите свою страсть. Станьте безразличным ко всем чувственным объектам.
7. Практикуйте Яму (самоограничение) или Садачару (правильное поведение); сосредоточьтесь на звуке, который уничтожает ум.
8. Первый звук — чини, второй — чин-чини, третий — звук колокольчика, четвёртый — как звук раковины.
9. Квинта похожа на лютню. Шестая подобна кимвалу. Седьмая похожа на флейту.
10. Восьмая похожа на барабан. Девятый подобен Мриданге. Десятая подобна грому.
11. Слушайте звуки правым ухом. Измените свою концентрацию с грубого звука на тонкий. Ум скоро будет поглощен звуком.
12. Вы получите знание сокровенных вещей, когда услышите седьмую.
13. Вы услышите Пара-Вак, когда услышите восьмой звук.
14. У вас разовьется божественное око, когда вы услышите девятую.

15. Вы достигнете Пара Брахмана, когда услышите десятую.
16. Звук захватывает разум. Ум становится единым со звуком, как молоко с водой.
17. Он поглощается Брахманом или Абсолютом. Тогда вы достигнете Престола Вечного Блаженства.

ТАК ЗАКОНЧИВАЕТСЯ НАДА ЙОГА

Адхьяя V Бхакти Йога

1. Бог есть любовь. Любовь это Бог. Бог — это нектар. Бог — это Према.
2. Бхакти — это высшая любовь к Богу. Это любовь ради любви. Преданный хочет Бога и только Бога. Здесь нет никаких эгоистических ожиданий.
3. Бхакти — величайшая сила на этой земле. Оно льется из чистого сердца. Оно искупает и спасает. Оно очищает сердце.
4. Преданность — это семя. Вера — это корень. Служение святым — это душ. Общение с Господом — это плод.
5. Бхакти бывает двух видов: Апара Бхакти (низший тип преданности) и Пара Бхакти (высшая Бхакти или Высшая Любовь). Звон колокольчиков и размахивание огнями — это Апара Бхакти. В Пара Бхакти нет ритуального поклонения. Преданный поглощен Богом.
6. В Высшей Любви преданный полностью забывает о себе. У него есть только мысли о Боге.
7. Пара Бхакти и Джняна едины. В конце концов бхакти превращается в мудрость. Двое теперь стали одним.
8. Бхакти растет постепенно, подобно тому, как вы выращиваете цветок или дерево в саду. Постепенно возвращайте бхакти в саду своего сердца.
9. Вера необходима для достижения Богореализации. Вера может творить чудеса. Вера может свернуть горы. Вера может привести вас во внутренние покои Господа, куда разум не осмеливается войти.
10. Джапа, киртан, молитва, служение святым, изучение книг по бхакти — все это способствует преданности.
11. Саттвическая еда помогает преданности. Возьмите молоко, фрукты и т. д.
12. Злая компания — враг преданности. Откажитесь от злой компании. Прибегните к Сатсанге или обществу святых.
13. Молитесь Господу так: «О обожаемый Господь Сострадания и Любви! Дай мне веру и преданность. Пусть мой ум всегда будет сосредоточен на Твоих лотосных стопах. Позволь мне постоянно помнить о Тебе. Позволь мне всегда воспевать Твою славу».
14. Имя Господа — ваше единственное прибежище. Это ваша опора, убежище и жилище. Имя — божественный нектар. Нама и Нами неразлучны.
15. Сохраните изображение Господа и сосредоточьтесь на нем — на лице, ногах или на всем изображении. Затем визуализируйте эту картину в своем сердце или в пространстве между двумя бровями.
16. Повторяйте свою Ишта-мантру — Ом Намах Шивая, Ом Намо Нараяная, Ом Намо Бхагавате Васудевайя — мысленно, иногда устно, когда ум блуждает.
17. Пять видов Бхавы: Санта-Бхава, Дасья-Бхава (отношения господина и слуги), Ватсалья-Бхава (отношения отца и сына), Сакхья-Бхава (дружба), Мадхурья-Бхава (отношения возлюбленного и любимого).
18. У Бхишмы был Санта-Бхава; У Ханумана была Дасья Бхава; У Джаядевы и Гауранги был Мадхурья Бхава; у гопи была Сакхья-Бхава; У Арджуны и Гуха была Сакхья Бхава; У Яшоды и Вишнучитты была Ватсалья Бхава.

19. Имейте любой вид Бхавы, который соответствует вашему темпераменту. Развивайте его снова и снова.
20. Практикуйте девять видов преданности, или Нава-видха-бхакти, а именно: шравана (слушание лил Господа), киртан (воспевание Его имени), смарана (поминание Его), падаसेвана (служение Его стопам), арчана (предложение цветов), Вандана (земные поклоны), Дасьям (слуга-Бхава), Сакхья (Его дружба) и Атманиведана (самоотдача).
21. Скажи Господу: «Я Твой, все Твое, да будет воля Твоя». Почувствуйте, что вы — инструмент в руках Господа, что Господь действует через ваш разум, тело и чувства. Предложите все свои действия и плоды действий Господу. Это способ самоотдачи.
22. Часто делайте Ануштан. Проживите неделю на молоке и фруктах. Соблюдайте Моуну, или молчание, выполняйте Джану и интенсивно медитируйте.
23. Манасическая пуджа, или мысленное поклонение, является большим подспорьем для увеличения преданности и достижения концентрации. Мысленно предложите Господу цветы, благовония и т. д.
24. Считайте свой дом храмом Господа, каждое действие — служением Господу, свет, который вы зажигаете, — светом, возносящимся Господу, каждое слово, которое вы произносите, — джапой Имени Господа, свою ежедневную прогулку — прогулкой к Господу. Это простой способ поклонения Господу.
25. Омыть ли мне ноги Твои святой водой, Господи? Сама Ганга течет от Твоих Стоп. Мне уступить Тебе место? Ты вездесущ. Помахать ли мне светом для Тебя? Солнце и Луна — Твои Глаза! Могу ли я предложить Тебе цветы? Ты суть цветов — это Пара Пуджа.
26. Почувствуйте присутствие Господа повсюду. Он обитает и в покоях вашего сердца. Он в дыхании в ноздрях; Он блесит в твоих глазах. Он ближе к тебе, чем твоя яремная вена. Узрите Его в каждом лице.
27. Трепет (Романчана), слезы из глаз (Ашупат), Кампан или подергивание мышц, Сварабханга (задушивание голоса) являются признаками или лингами преданности.
28. Реализованный бхакта свободен от вожделения, эгоизма, корысти, ненависти, зависти, жадности. Он полон смирения, сострадания и доброты. Он видит Бога во всех существах, во всех объектах. У него равное видение и уравновешенный ум.
29. Драупади была Арта-Бхактини; Начикетас был Джиджнасу-Бхактой; Дхрува был Артхарти-Бхактой; Шука Дева был джняни-бхактой; Прахлада был абсолютно нишкама-бхактой.
30. Бхакти увековечивает нектар. Оно превращает человека в божественность. Это делает его идеальным. Оно дарует ему вечный покой и блаженство.

**ТАК ЗАКОНЧИВАЕТСЯ БХАКТИ-ЙОГА
, ИЛИ ЙОГА ПРЕДАННОСТИ.**

Адхьяя VI

Раджа Йога

1. Раджа-йога — точная наука. Он направлен на контроль всех мыслеволн или психических модификаций.
2. Там, где заканчивается хатха-йога, начинается раджа-йога.
3. Хатха-йога начинает свою садхану со своего тела и праны. Он практикует асаны и пранаяму и, контролируя прану, пытается контролировать ум.
4. Раджа-йога начинает свою садхану с ума. Он начинает медитировать и пытается контролировать разум.

5. Восемь ступеней раджа-йоги: яма (самоограничение), нияма (религиозные обряды), асана (поза), пранаяма (регуляция дыхания), пратьяхара (абстракция чувств), дхарана (концентрация), дхьяна (медитация). и Самадхи (сверхсознательное состояние).
6. Яма состоит из пяти частей, а именно: Ахимса (непричинение вреда), Сатьям (правдивость), Астея (неворовство), Брахмачарья (целибат) и Апариграха (неалчность).
7. Нияма – это соблюдение пяти канонов, а именно: Шауча (внутренняя и внешняя чистота), Сантоша (довольство), Тапас (аскеза), Свадхьяя (изучение религиозных книг и повторение мантр) и Ишварапранидхана (самопредание Богу и Его поклонение).
8. Ахимса – это также совершенная безвредность и позитивная любовь. Это убирает в человеке жестокую природу и укрепляет волю.
9. Тот, кто практикует медитацию без этического совершенства, без практики Яма-Ниямы, не может получить плодов медитации.
10. Сначала очистите свой ум с помощью практики Яма-Ниямы. Затем практикуйте регулярную медитацию. Тогда вы достигнете просветления.
11. Практика Ямы – это Махаврата, универсальный обет. Это должны соблюдать все.
12. Любая легкая, устойчивая и удобная поза – это Асана.
13. Асаны укрепляют тело. Пранаяма контролирует исходящие тенденции ума. Пратьяхара дает внутреннюю духовную силу. Это устраняет все отвлекающие факторы. Это развивает силу воли.
14. Настоящая раджа-йога начинается с концентрации. Концентрация сливается с медитацией. Медитация заканчивается самадхи.
15. Задержка дыхания, брахмачарья, саттвическая пища, уединение, тишина, сатсанга, малое общение с людьми — все это способствует концентрации.
16. Сон, метание ума, привязанность к объектам, тонкие желания и тяги, лень, отсутствие брахмачарьи, обжорство — все это препятствия в медитации.
17. Уменьшите свои желания. Развивайте бесстрастие. У вас будет прогресс в йоге. Вайрагья истончает ум.
18. Не перемешивайте много. Не разговаривайте много. Не ходите много. Не ешьте много. Не спите много. Не прилагайте больших усилий.
19. Никогда не боритесь с умом во время медитации. Не прилагайте никаких насильственных усилий для концентрации.
20. Если в ваш разум приходят злые мысли, не используйте силу воли, чтобы прогнать их. Вы облагаете налогом свою волю. Вы потеряете свою энергию. Вы устанете сами. Чем больше усилий вы приложите, тем злые мысли вернуться с удвоенной силой. Будьте равнодушны. Станьте свидетелем этих мыслей. Замените божественные мысли. Они исчезнут.
21. Никогда не пропускайте ни дня в медитации. Регулярность имеет первостепенное значение. Когда ум устал, не концентрируйтесь. Не принимайте тяжелую пищу на ночь.
22. Ум переходит во многие состояния или состояния, поскольку он состоит из трех качеств – Саттвы, Раджаса и Тамаса.
23. Кишпта (блуждание), Викишпта (собираение), Мудха (невежество), Экагра (однонаправленность) и Ниродха (противоположность) — это пять состояний ума.
24. Контролируя мысли, садхака достигает великих сиддх. Он становится адептом. Он достигает Асампраджнята Самадхи или Кайвальи.
25. Не гонитесь за Сиддхами. Сиддхи – это великие искушения. Они приведут к вашему падению.
26. Раджа-йоги практикует Самьяму или комбинацию Дхараны, Дхьяны и Самадхи одновременно и получает детальное знание объекта.
27. Контролируйте ум с помощью Абхьясы (практики) и Вайрагьи (бесстрастия).
28. Любая практика, которая успокаивает ум и делает его однонаправленным, является Абхьясой.
29. Вы должны практиковать йогу постоянно, с большим терпением и рвением. Только тогда вы достигнете совершенства.

30. Сконцентрируйтесь на Трикути (пространстве между двумя бровями) с закрытыми глазами. Это лучшее место для концентрации. Умом можно легко управлять, поскольку это место обитания ума.
31. Тупая Вайрагья не поможет вам достичь совершенства в йоге. У вас должна быть Пара Вайрагья или Теевра Вайрагья, сильное бесстрашие.
32. Тапас, Свадхьяя, Ишварапранидхана составляют Крия Йогу. Крийя йога быстро очищает сердце.
33. Медитация на ОМ с Бхавой и ее смыслом устраняет препятствия в Садхане и помогает достичь Самадхи.
34. Авидья (невежество), Асмита (эгоизм), Рага-Двеша (нравится и не нравится), Абхинивеша (цепляние за мирскую жизнь) — это пять клеш или омрачений. Уничтожьте эти недуги. Вы достигнете Самадхи.
35. Самадхи бывает двух видов: Савикальпа, Сампраджнята или Сабиджа и Нирвикальпа, или Асампраджнята, или Нирбиджа.
36. В Савикальпе или Сабидже есть Трипути или триада (знающий, познаваемый и знание). Самсары не сжигают и не жарят.
37. Савитарка, Нирвитарка, Савичара, Нирвичара, Сасмита и Саананда — это различные формы Савикальпа Самадхи.
38. В Нирбиджа Самадхи или Асампраджнята Самадхи нет триады. Впечатления поджарены до мозга костей.
39. Бхакта получает Бхава-самадхи, джняни — Бадха-самадхи, раджа-йоги — Ниродха-самадхи.

**ТАК ЗАКОНЧИВАЕТСЯ РАДЖА-ЙОГА
, ИЛИ АШТАНГА-ЙОГА
, ИЛИ ЙОГА ВОСЕМЬ КОНЕЧНОСТЕЙ.**

Адхьяя VII

Джнана Йога

1. Существует Атман или душа, независимая от тела и ума. Эта душа бессмертна, неизменна и бесконечна. Осознайте этот Атман и будьте свободны.
2. Этот Атман — Сатчидананда (Абсолютное Существование, Абсолютное Сознание, Абсолютное Блаженство). Оно существует в прошлом, настоящем и будущем. Итак, это суббота. Это чистое или Абсолютное Сознание без каких-либо мыслей. Итак, это Чит. Это абсолютное Блаженство. Итак, это Ананда.
3. Нереальное тело погибает, но Атман или его обитатель Бессмертен. Итак, не следует скорбеть, когда кто-то умирает. По сути, каждый является Бессмертным Атманом.
4. Этому Атману никто не может навредить. Оно тонкое, всепроникающее. Это Сокровенное Я всего.
5. Этот Атман не имеет рождения, бессмертия и неизменности. Когда тело убито, Он не убит. Поэтому не скорбите, не плачьте, не сожалейте. Будь всегда веселым.
6. Огонь не может сжечь этот Атман, меч не может пронзить этот Атман, бомба не может уничтожить этот Атман, пулеметы не могут убить этот Атман.
7. Этот Атман вечен, непоколебим, безупречен, самосущен, эгоцентричен. Поэтому, зная, что это так, ты не должен скорбеть, когда умрет твой отец, мать, сын, жена или родственник.
8. Это тленное тело обязательно пройдет. Обитатель никогда не может погибнуть. Ты бессмертная душа. Поэтому о неизбежном не скорби.

9. Брахман или Атман находится за пределами досягаемости ума и речи. Он находится за пределами логики, разума, мыслительного процесса, науки. Его необходимо осознать посредством медитации.
10. Вы не можете отрицать или сомневаться в своем существовании. Всегда чувствуешь, что существуешь. Это существование — Атман или ваше собственное Я. Знающий сомнение или отрицание всегда существует. Этот знающий — ваш собственный Атман.
11. Во сне вы отличны от физического тела. В глубоком сне вы отличны от тела и ума. Вы наслаждаетесь покоем и блаженством в глубоком сне. Это доказывает, что вы не тело и не ум, а Всеблаженная Душа.
12. Существует только одна Реальность или Истина. Это Брахман или Атман. Все проявления нереальны. Это последствия Майи, иллюзорной силы Брахмана.
13. Узрите единого Бессмертного Атмана во всех именах и формах. Только это является правильным восприятием.
14. Невежество является причиной боли и печали. Уничтожьте это невежество с помощью Брахма Джняны. Все несчастья закончатся.
15. Этот Атман находится за пределами времени, пространства и причинности. Время, пространство, причинность — это творения ума.
16. Подобно тому, как змея накладывается на веревку, этот мир и тело накладываются на Брахмана.
17. Принеси свет, змея исчезнет; осталась одна веревка. Достигнув Просветления, этот мир и это тело исчезнут. Остается только Атман. Этот Атман ты и есть. Там Твам Аси.
18. «Я» и «моё», свобода воли и наслаждение привязывают вас к Сансаре. Разрушите эти представления. Отождествите себя с Атманом, который не делает и не наслаждается. Вы достигнете Бессмертия и вечного Блаженства.
19. Чувственное удовольствие — это всего лишь боль. Это мгновенное умственное возбуждение, мгновенное ощущение плоти, кратковременный зуд и чесывание органов чувств. Вы можете обрести вечное блаженство только в своем Внутреннем Атмане.
20. Задайте вопрос: «Кто я?» Отрицайте или снимайте ограничивающие дополнения (тело, разум и т. д.); познай Себя и будь свободным.
21. Постоянно думайте о Бессмертном, всепроникающем Атмане. Перестаньте думать о теле. Вы достигнете Самореализации.
22. Вы всегда свободны. Вы уже свободны. Мокиша — это не то, чего нужно достичь. Вам нужно будет знать, что вы — Атман, что вы свободны.
23. Уничтожьте васаны, тонкие желания, и тришны, тягу. Это приведет к уничтожению ума. Разрушение ума приведет к достижению Брахма Джняны или мудрости Самости.
24. Этот мир иллюзорен. Только Брахман реален. Вы тождественны Брахману. Осознайте это и будьте свободны.
25. Освобожденный мудрец всегда блаженен. Он покоится в своей собственной Сатчидананде Сварупе. Он свободен от эгоизма, похоти, ненависти, жадности, гнева и пар противоположностей. У него равное видение и уравновешенный ум. Он — Сам Брахман.
26. ОМ — символ Брахмана. ОМ — твое настоящее имя. Медитируйте на Ом с Бхавой и его значением. Вы достигнете Самореализации.
27. «Я — Всепроникающая, Бессмертная Душа. Я — Чистое Сознание. Я Сатчидананда Сварупа. Я свидетель или Сакши». Это формулы постоянной медитации и утверждения.
28. Вооружитесь четырьмя средствами. Слушайте Шрути, размышляйте и медитируйте. Вы достигнете Самореализации.
29. Ты не это бренное тело. Ты не являешься этим изменяющимся умом. Ты — всепроникающая, бессмертная, бесконечная, неизменная Душа или Атман. Осознайте это и будьте счастливы.
30. Следите за дыханием. Он поет Сохам, «Со» на вдохе и «Хам» на выдохе. Это напоминает вам: «Я есть Он». Медитируйте на «Сохам» и достигните Самореализации.
31. «Я есть тело. Я действую. Мне нравится. Она моя жена. Он мой сын. Это мое». Это рабство. «Я Бессмертная Душа. Я не актер и не наслаждаюсь. Она моя душа. Ничто не принадлежит мне». Это свобода.

Адхья VIII

Адхьятма йога

1. Этот мир не имеет реального, независимого существования. Кажется, что оно существует, потому что Брахман или Абсолют существует вечно.
2. Не существует тела до его рождения; нет тела после его смерти. Подумайте и почувствуйте, что то, что вы видите сейчас, на самом деле не существует. То, чего не существует в начале и конце, на самом деле не существует и в середине.
3. Чувственное удовольствие – это лоно боли. Причина боли – отсутствие удовольствия. Чувственное удовольствие мнимое, иллюзорное, мимолетное и мучительное. Оставьте чувственные удовольствия и радуйтесь Вечному Блаженству Атмана.
4. Тот, кто уничтожил желание, на самом деле является гармоничным, мирным и счастливым человеком.
5. Убей гнев и желание. Контролируйте мысли. Познай самого себя. Вы будете наслаждаться Высшим, Вечным Покоем.
6. Желание ненасытно. Оно рождается из Раджаса или страсти. Оно рождается из невежества. Это враг мира, мудрости и преданности. Сначала овладейте чувствами, а затем безжалостно посредством исследования, различения, бесстрастия, преданности и медитации уничтожьте это желание, которое пребывает в чувствах, уме и интеллекте.
7. Гнев также рождается от Раджаса. Когда желание не удовлетворяется, проявляется гнев. Гнев — это всего лишь форма желания. Уничтожьте этот гнев посредством Вичары, различения, терпения, любви, медитации, отождествления с вечно безмятежным Атманом.
8. Подчините свое низшее «Я» Высшему «Я». Уничтожьте все желания. Убей эгоизм. Уничтожьте все вложения. Медитируйте и мирно отдыхайте в своем Сокровенном Атмане, который есть Существование, Сознание и Абсолютное Блаженство.
9. Если вы хотите достичь бессмертия, выйдите за пределы пар противоположностей.
10. Мужественно переносите жару и холод, боль и горе, потери и неудачи, порицание и бесчестье. Вы достигнете невозмутимости ума, мира и равновесия.
11. Если ты уравновешен в удовольствии и боли, приобретении и потере, победе и поражении, грех не коснется тебя; на вас не повлияют плоды ваших действий.
12. Удерживайте чувства от притяжения и отталкивания. Достигните господства над чувствами. Дисциплинируйте чувства и ум. Теперь это не повлияет на вас, даже если вы будете перемещаться среди объектов чувств.
13. Тот, кто свободен от желаний, страстных пристрастий, привязанностей, эгоизма и принадлежности к себе, достигает Покоя Вечного.
14. Вставать. Имейте власть над чувствами. Будьте преданы Атману. Уничтожьте все сомнения посредством Сатсанги, изучения, исследования, медитации и мудрости.
15. Совершайте действия без идеи свободы воли, без ожидания плодов, без привязанности к самим действиям, уравновесивая успех и неудачу. Вы не будете связаны действиями.
16. Бескорыстные действия очистят ваше сердце и приведут к достижению мудрости Самости.
17. Постоянно исполняйте свой долг без привязанностей. Ваше сердце очистится. Вы достигнете бессмертного блаженства.

18. *Думайте и чувствуйте, что Праkritи, Свабхава или Гуна делают все. Отождествите себя с Бездейственным Атманом, Безмолвным Свидетелем и таким образом освободите себя от оков действия.*
19. *Подчините все действия Господу. Сосредоточьте свой разум на Нем. Освободитесь от эгоизма, привязанностей, желаний. Никакие действия не свяжут вас. Действия сгорают в огне Мудрости. Такие действия уже вообще не являются действиями. Вы достигнете Высшей Обители вечного блаженства и мира.*
20. *Побеждайте симпатии и антипатии, которые пребывают в чувствах. Вы можете победить разум и достичь Покоя Вечного.*
21. *Служите своему Гуру. Будьте преданы своему Гуру. Подчиняйтесь ему. Имейте безоговорочную веру в его учение. Вы будете расти духовно. Завеса будет сорвана. Вы достигнете Самореализации.*
22. *Все действия достигают кульминации в джняне или мудрости. Бхакти также заканчивается мудростью. Без бхакти джняна невозможна.*
23. *Знание Атмана сжигает все действия. В этом мире нет такого очистителя, как Брахма-джняна.*
24. *Видение, слух, прикосновение, обоняние, еда, движение, речь, хватание и т. д. — это действия чувств. Атман — безмолвный свидетель. Ты действительно Атман или Свидетель, Сакии. Никогда не забывайте об этом.*
25. *Узрите только Единый Атман или Самость во всех существах — в муравьях, собаках, коровах, лошадях, слонах и изгоях. Это равное видение или Сама Дришти.*
26. *Отдайте разум Господу и руки на служение человечеству. Всегда думайте только о Господе. Вскоре вы легко достигнете Богореализации.*
27. *Что бы вы ни делали, что бы вы ни ели, что бы вы ни предлагали, что бы вы ни давали, какую бы аскезу вы ни совершали, делайте это как подношение Господу. Ваше сердце очистится. Вы не будете связаны действиями. Вы скоро достигнете Господа.*
28. *Воспитывайте божественные качества: смирение, безобидность, чистота, стойкость, воздержание, бесстрашие, ненавязчивость, непривязанность, душевное равновесие, бесстрашие, негневность, воздержание, отречение, прямота, правдивость, сострадание, нестяжательство, уравновешенность. . Вы достигнете Мудрости Самости или Брахма-Джняны.*
29. *Будь осторожен. Будьте бдительны. Будьте прилежны. Быть начеку. Чувства очень беспокойны. Они в любой момент швырнут вас в пропасть невежества. Всегда делайте Джану, делайте Киртан. Медитируйте непрерывно.*
30. *Грех — это всего лишь ошибка. Познание себя сожжет все грехи. Имя Господне разрушит все грехи. Поэтому повторяйте Его Имя и обретите Мудрость Атмана.*
31. *Верьте в себя, в существование Брахмана, в учение вашего Наставника, в Священные Писания. Только тогда вы сможете достичь Самореализации.*
32. *Узри Господа в сиянии солнца, в благоухании цветов, в блеске огня, в сочности воды, в птицах, зверях, в воздухе, эфире, в уме, разуме, в сердце, в звуке, в музыке.*
33. *Господь одинаково присутствует во всех существах. Он нетленен. Он — Наблюдатель, Сторонник, Наслаждающийся. Тот, кто видит таким образом, действительно видит.*
34. *Будьте тверды в обете Брахмачарьи. Контролируйте чувства и ум. Откажитесь от жадности. Развивайте бесстрашие. Сделайте ум однонаправленным. Устойчиво сидите на Падме, Сиддхе, Сукхе или Свастика Асанах. Теперь медитируйте и практикуйте йогу. Вы достигнете Самадхи или сверхсознательного состояния.*
35. *Теперь вы увидите Единый Атман во всех существах и все существа в Атмане.*
36. *Отстранитесь от себя. Уничтожьте все привязанности и внешние чувственные контакты. Будьте в гармонии с Бесконечностью. Найдите радость в своем собственном Атмане. Вы осознаете Бессмертное, Нерушимое Блаженство.*
37. *Контролируйте чувства и ум и садитесь для медитации. Не позволяйте уму думать о чувственных объектах. Снова и снова отвлекайте ум и фиксируйте его на Господе.*
38. *Укрепитесь в Вечном. Будьте уравновешены. Боль и печаль не коснутся тебя.*

39. *Радауйтесь Атману. Будьте удовлетворены Атманом. Будьте довольны Атманом. Отдых в Атмане. Укоренитесь в Атмане. Все ваши желания будут удовлетворены. Ваше сердце наполнится Высшим Я.*
40. *Раджас – страсть, движение. Это вызывает привязанность и жажду мирской жизни. Инерция – это тьма. Оно вызывает невнимательность, лень, праздность и лень. Саттва – это чистота, гармония. Оно приносит покой и блаженство.*
41. *Когда преобладает Раджас, Саттва и Тамас подчиняются; когда преобладает Саттва, Раджас и Тамас подчиняются. Когда преобладает Тамас, Саттва и Раджас подчиняются.*
42. *Лицемерие, высокомерие, тщеславие, гнев, резкость — демонические качества. Они враги мудрости и преданности. Они являются препятствиями на пути Йоги. Убивайте их безжалостно.*
43. *Саттвическая пища помогает Йога Садхане. Возьмите зеленый грамм, шпинат, молоко, фрукты, ячмень, хлеб, лауки, горькую тыкву, стебель и цветок подорожника и коровье топленое масло. Они увеличивают жизненную силу, энергию, бодрость, здоровье, радость и бодрость. Они вкусные, мягкие, сытные и приятные.*
44. *Откажитесь от перца чили, кислого, пережженного, острого, сухого, жгучего, слишком соленого. Это раджасические вещества, вызывающие боль и тошноту. Оставьте их.*
45. *Несвежие, гнилые, испорченные, бесполезные остатки еды, яиц, рыбы и т. д. являются тамасической пищей. Откажитесь и от этих вещей.*
46. *Поклоняйтесь богам, наставникам, мудрецам, мудрецам, йогам, муним, святым и санньясинам, ученым браминам. Будьте прямолинейны. Будьте чисты. Соблюдайте Брахмачарью. Практикуйте Ахимсу. Это аскеза тела.*
47. *Говорить правду. Говорите то, что порождает любовь. Говорите то, что полезно. Это строгость речи.*
48. *Будьте невозмутимы. Быть веселым. Будьте самоконтролем. Будьте чисты по своей природе. Контролируйте мысли. Это аскеза ума.*
49. *Обжора непригоден для йоги. Тот, кто умирает от голода, не может практиковать йогу. Точно так же тот, кто полон инерции и поэтому много спит, или тот, кто спит очень мало и постоянно занимается раджасической деятельностью, также непригоден для йоги. Примите золотую середину. Это Путь Мудрого.*
50. *Тот, кто подобен врагу и другу, кто уравновешен в удовольствии и боли, жаре и холоде, чести и бесчестии, порицании и похвале, кто лишен привязанностей и эгоизма, кто всегда доволен и гармоничен, кто сострадателен, кто не ненавидит любое существо, является приверженцем Богоосознания. Он пересек эти три качества.*
51. *Освобожденный Мудрец свободен от страсти, привязанностей, страха, гнева, эгоизма. У него уравновешенный ум и равное видение.*
52. *Никто не может убить или уничтожить этот Атман или душу, потому что Он чрезвычайно тонок и бесформен. Это Дух, а не материя.*
53. *Ум превосходит чувства. Чистый Интеллект превосходит разум. Атман превосходит интеллект. Нет ничего более великого, чем Атман.*
54. *Брахман лишен чувств, ума, праны и качеств. Он внутри и вне всех существ. Он Недвижим. Он чрезвычайно тонкий.*
55. *Он — Свет светов. Он находится за пределами трёх качеств. Он — масса мудрости. Он достижим посредством мудрости.*
56. *Подобно тому, как одно солнце освещает весь мир, единый Брахман освещает все разумы.*
57. *Контролируйте чувства и ум. Сожгите все желания. Стремитесь горячо и интенсивно. Убейте страх и гнев. Вы достигнете Освобождения или Окончательного Блаженства.*
58. *Подумайте о Брахмане. Медитируйте о Брахмане. Будьте преданы Брахману. Погрузитесь в Брахман. Утвердитесь в Брахмане. Это Брахма-Абхьяса, или Джнана-Абхьяса, или Ведантическая Нидидхьясана, или Ахамграха Упасана.*

ТАК ЗАКОНЧИВАЕТСЯ АДХЬЯТМА ЙОГА.

Адхья IX

Кундалини Йога

1. Кундалини — это свернутая, дремлющая космическая сила, лежащая в основе всей органической и неорганической материи внутри нас.
2. «Кундала» означает свернутый. Ее форма подобна свернувшейся змее.
3. Кундалини Йога занимается практическими методами, которые пробуждают в людях эту великую первозданную силу.
4. Кундалини йога – точная наука. В нем говорится о Кундалини Шакти, шести центрах духовной энергии, Шат-Чакрах, пробуждении спящей Кундалини Шакти и ее союзе с Господом Шивой в Сахасрара-чакре, на макушке головы.
5. Кундалини-йога также известна как Лайя-йога.
6. Шесть центров (Чакра-Бхеда) пронизываются прохождением Кундалини Шакти к макушке головы.
7. Асаны, Бандхи, Мудры, Пранаяма помогают пробудить Кундалини.
8. Нети, Дхаути, Наули, Бхасты, Капалабхати и Тратака — это Шат-Крия или шесть Йога-крий.
9. Мула-бандха, Джаландхара-бандха, Уддияна-бандха, Маха-бандха — важные бандхи.
10. Маха-мудра, Йони-мудра, Самбхави-мудра, Кхечари мудра, Шакти-Чалани мудра и Випарита-карани мудра являются важными мудрами.
11. Сарвангасана, Ширишасана, Паишчимоттанасана — важные асаны.
12. Изучите асаны, пранаяму, бандхи и мудры под руководством эксперта, сиддха-йога-гуру.
13. Гуру — это тот, кто обладает полным просветлением, кто наделен всеми божественными добродетелями, кто способен устранить сомнения своих учеников и направить их на путь Йоги.
14. Гуру передает свои силы ученику через Санкальпу (желание), Дришти (зрение), Шакти-Санчар (прикосновение).
15. Садхака должен соблюдать идеальную дисциплину в питании. Ему следует употреблять саттвическую пищу в умеренных количествах. Обжора не может мечтать об успехе в йоге.
16. Не поститесь много. Это вызовет слабость.
17. Тот, кто твердо верит в писания, имеет Садачару (правильное поведение), кто постоянно занимается служением своему Гуру, кто свободен от вождения, гнева, заблуждений, жадности, тщеславия, ненависти и эгоизма, может пробудить Кундалини, достичь совершенству и быстро войти в самадхи.
18. Первым шагом в Кундалини Йоге является очищение Нади.
19. Канда расположена между анусом и корнем репродуктивного органа. Это похоже на форму яйца. Это центр астрального тела. Йога-Нади берут начало из Канды.
20. Нади – это астральные трубки, состоящие из астральной материи. Они несут пранические токи.
21. Существует 72 000 Нади. Из них наиболее важны три. Это Ида, Пингала и Сушумна.
22. Кундалини при пробуждении проходит через Сушумна Нади, которая проходит через позвоночник.
23. Сушумна-нади простирается от Муладхара-чакры до Брахмарандры или макушки головы.
24. Когда Сушумна-Нади течет через обе ноздри, у вас будет чудесная концентрация и медитация.
25. Изменить поток дыхания в Ида и Пингала Нади можно посредством концентрации на левой и правой ноздре, посредством Кхечари Мудры и т. д.

26. Когда вы энергично практикуете Пранаяму, принимайте масло и леденцы. Питайтесь небольшим количеством молока.
27. Тот, кто обладает Читта-шуддхи, или чистотой сердца, получит пользу от пробуждения Кундалини Шакти.
28. Тот, кто пристрастился к чувственным удовольствиям, кто высокомерен, горд, нечестен, лжив, кто не уважает Гуру, Садху и Святых, никогда не сможет достичь успеха в Кундалини Йоге.
29. Кундалини Шакти проходит через Муладхару, Свадхистану, Манипуру, Анахату, Вишуддху, Аджна Чакры и, наконец, входит в Сахасрару на макушке головы.
30. Йог достигает разных сиддх в каждой чакре и испытывает Ананду или блаженство в различной степени.
31. Анима, Махима, Лагхима, Гарима, Прапти, Пракамья, Васитвам, Ишатвам — восемь основных сиддх.
32. Дора-Даршана (ясновидение), Дора-Шравана (яснослышание), Маноджая (контроль ума), Камарупа, Паракая Правеша, Ичча-Мритью — это младшие сиддхи.
33. Во время подъема Кундалини слои за слоями разум полностью раскрывается. Йог испытывает различные видения, знания и блаженство.
34. Когда он достигает Сахасрары, он получает высшее знание и блаженство. Он достигает высшей ступени лестницы йоги. Он становится свободным во всех отношениях. Он полноценный йог.
35. В конце концов йог достигает Нирвикальпа Самадхи, состояния сверхсознания. У него появляется интуиция. В нем вспыхивают настоящие знания.
36. Это признаки, которые указывают на пробуждение Кундалини, а именно: бесстрашие, бесстрашие, радость, экстаз, покой, невозмутимое состояние ума, сиддхи или силы, удовлетворенность.
37. Кундалини также можно пробудить благодаря преданности, сильной, чистой, непреодолимой, динамичной воле, милости Гуру и повторению Мантры.
38. Кундалини-йог достигает бхукти (наслаждения) и мукти (освобождения).

ТАК ЗАКОНЧИВАЕТСЯ КУНДАЛИНИ ЙОГА.

Адхьяя Икс

Мантра-йога

1. Мантра-йога — точная наука. «Мананат трайате ити мантра» — манана (постоянное мышление или воспоминание), благодаря которой человек освобождается от круга рождений и смертей, является мантрой.
2. У каждой мантры есть Риши, который дал ее миру; Матра или размер, управляющий интонацией голоса; Девата или сверхъестественное существо; Биджа или семя, придающее ему особую силу; Шакти или энергия формы Мантры; и Килакам, или столб, который поддерживает и делает мантру сильной.
3. Мантра — это Божественность, Мантра и управляющий ею Дэвата — одно целое. Сама Мантра — это Дэвата. Мантра — это божественная сила, Дайви Шакти, проявляющаяся в звуковом теле. Постоянное повторение Мантры с верой, преданностью и чистотой увеличивает Шакти или силу стремящегося, очищает и пробуждает Мантру Чайтанью, скрытую в Мантре, и дарует Садхаке Мантра Сиддхи, просветление, свободу, покой, вечное блаженство, бессмертие.
4. Постоянно повторяя мантру, садхака впитывает достоинства и силы Божества, которое управляет мантрой. Повторение Сурья-мантры дарует здоровье, долгую жизнь, силу,

жизненную силу, теджас или блеск. Устраняет все болезни тела и болезни глаз. Ни один враг не может причинить вреда. Повторение Адитья-хридаям ранним утром приносит огромную пользу. Господь Рама завоевал Равану посредством повторения Адитья-хридаям, переданного Агастьей Риши.

5. Мантры имеют форму восхваления и обращения к божествам, жаждущим помощи и милосердия. Некоторые мантры контролируют и повелевают злыми духами. Ритмические колебания звука порождают формы. Повторение мантр приводит к формированию конкретной фигуры божества.
6. Повторение Сарасвати-мантры «Ом Сарасватьяи Намах» дарует вам мудрость и хороший интеллект. Вы будете черпать вдохновение и сочинять стихи. Повторение «Ом Шри Махалакшми Намах» принесет вам богатство и избавит от бедности. Ганеша-мантра устраним любые препятствия в любом начинании. Маха Мритьюнджая Мантра устраним несчастные случаи, неизлечимые болезни и дарует долгую жизнь и бессмертие. Это тоже мокша-мантра.
7. Повторение Субрахманья-мантры «Ом Сараванабхавая Намах» даст успех в любом начинании и прославит вас. Это отгонит дурное влияние и злых духов. Повторение Шри Хануман-мантры «Ом Ханумантхя Намах» подарит победу и силу. Повторение Панчадасакашары и Содасакашары (Шри Видья) даст вам богатство, власть, свободу и т. д. Оно даст вам все, что вы пожелаете. Вы должны изучить эту Видью только у Гуру.
8. Повторение Гаятри или Пранавы или Ом Намах Шивая, Ом Намо Нараяная, Ом Намо Бхагавате Васудевая, один с четвертью лакха раз с Бхавой, верой и преданностью дарует вам Мантра Сиддхи.
9. Ом, Сохам, Шивохам, Ахам Брахмасми — мокшанские мантры. Они помогут вам достичь Самореализации. Ом Шри Рамайя Намах, Ом Намо Бхагавате Васудевая — это мантры Сагуны, которые позволяют вам сначала достичь реализации Сагуны, а затем, в конце концов, реализации Ниргуны.
10. Мантру для лечения укусов скорпионов и кобр следует повторять в дни затмения, чтобы быстро получить мантра-сиддхи. Вам следует стоять в воде и повторять мантру. Это более мощно и эффективно. Их можно читать и в обычные дни для достижения мантра-сиддхи.
11. Мантра-сиддхи для лечения укусов скорпионов, кобр и т. д. можно получить в течение 40 дней. Регулярно повторяйте мантру с верой и преданностью. Посидите рано утром после принятия ванны. Соблюдайте Брахмачарью и питайтесь молоком и фруктами в течение 40 дней или соблюдайте ограниченную диету.
12. Хронические заболевания можно вылечить мантрами. Повторение мантр порождает мощные духовные волны или божественные вибрации. Они проникают в физическое и астральное тела пациентов и устраняют коренные причины страданий. Они наполняют клетки чистой Саттвой или божественной энергией. Они уничтожают микробы и оживляют клетки и ткани. Это лучшие, самые сильные антисептики и бактерициды. Они более эффективны, чем ультрафиолетовые лучи или рентгеновские лучи.
13. Мантра-сиддхи не следует злоупотреблять ради разрушения других. Те, кто злоупотребляет силой мантры для разрушения других, в конце концов уничтожаются сами.
14. Те, кто использует силу мантры для лечения укусов змей, укусов скорпионов и хронических заболеваний, не должны принимать никаких подарков или денег. Они должны быть абсолютно бескорыстными. Им не следует принимать даже фрукты или одежду. Они потеряют власть, если будут использовать ее в корыстных целях. Если они абсолютно бескорыстны, если они служат человечеству с Сарватма Бхавой, их сила возрастет по милости Господа.
15. Тот, кто достиг мантра-сиддхи, может вылечить укус кобры, укус скорпиона или любую хроническую болезнь простым прикосновением к пораженной части тела. Когда человека укусила кобра, мантра-сиддхе отправляется телеграмма. Мантра-сиддха повторяет мантру, и человек, укушенный коброй, исцеляется. Какое великое чудо! Разве это не доказывает огромную силу Мантры?

16. Получите посвящение Мантры от своего Гуру. Или помолитесь своему Ишта Дэвате и начните выполнять джапу конкретной мантры, если вам трудно найти гуру.
17. Пусть вы все станете мантра-йогами с мантра-сиддхи! Пусть вы все станете настоящими благодетелями мира, став божественными целителями посредством лечения мантрой! Пусть лечение Мантрой, и центры божественного исцеления будут открыты по всему миру!

ТАК ЗАКОНЧИВАЕТСЯ МАНТРА ЙОГА

- [Карта сайта](#)