

HATHA-JÓGA PRADÍPIKÁ

ELSŐ FEJEZET - AZ ÁSZANÁK

*srí-ádináthája namó 'sztu taszmai jénópadistá hatha-jóga-vidjá
vibhrádzsaté prónnata-rádzsa-jógam áródhum iccshór adhiróhiníva / 1/*

Dicsőséget Ádináthának (Sivának), aki kifejtette a hatha-jóga tudományát, ami lépcső gyanánt vezeti a gyakorlót rádzsa-jóga magasabb szintjei felé.

Sivát tartják a hatha-jóga tudomány atyjának, aki megtanította azt az emberiségnek. Ezt a nézetet a Gheranda-szamhitá is osztja (2.1-2.), mely szerint az Úr Siva 8 400 000 ászanát próbált ki, és ebből 84-et emelt ki. Gheranda Muni szerint e 84-ből csupán 32 hasznos az emberiség számára. Ugyanakkor Siva a Nátha hagyomány eredetének is tekinthető, hiszen a következő versben felsorolt mesterek (főleg Matszjéndranátha és Górahánátha) a Nátha tradíció (ami szanszkritül fenntartót jelent) híres gurui voltak.

Fontos még megérteni az astanga-jóga, a hatha-jóga és rádzsa-jóga elnevezések közötti kapcsolatot. Az astanga-jóga mindkettőt magában foglalja, míg a hatha-jóga főként az alsóbb lépcsőfokokat (ászana és pránájáma) emeli ki a jóga lépcsőjéből, míg a rádzsa-jóga (királyi jóga) dominánsan az utolsó három lépcsőfokra (dháraná, dhjána és szamádhí) építkezik. Nyilván minden jóga célja a rádzsa-jóga, a hatha-jóga gyakorlói viszont fontosnak tartják az alapok (ászana és pránájáma) megfelelő elsajátítását, mivel az könnyebben elvezet a rádzsa-jóga magasabb szintjeire. A ha-tha szóösszetétel a nap és a hold-energiákra vonatkozik, amelyek az idá és pingalá-nádikban (energiavezetékekben) keringenek), és a hatha-jóga gyakorlatainak célja a harmónia megteremtése ezen energiák között.

A szanszkrit versek után, amelyeket fonetikus átírással közlök, vastag betűvel szedtem a versek fordítását, majd normál betűvel magyarázatokat fűztem hozzá.

*pranamja srí-gurum nátham szvátmáráména jóginá
kévalam rádzsa-jógája hatha-vidjópadisté / 2/*

Jógi Szvátmáráma, miután először tiszteletét ajánlotta gurujának, Srínáthának, elmagyarázza a hatha-jógát, amely csupán előkészület a rádzsa-jóga eléréséhez.

A mű szerzője Jógi Szvátmáráma (a neve azt jelenti, hogy az, aki a saját önvalójában leli örömét; szva - saját, átmá - önvaló, árama - aki boldogságot tapasztal). Mint ahogyan a védikus kultúrában szokásos, mielőtt mondanivalójába kezd, felajánlja a tiszteletét a gurujának, akitől e tanítások származnak, és az áldását kéri, hogy a törekvése sikerrel járjon.

*bhrántjá bahu-mata-dhvánté rádzsa-jógam-adzsánatám
hatha-pradípikám dhatté szvátmárámah kripákarah / 3/*

A sokféle vélemény nyomán fakadó sötétség okán az emberek képtelenek megérteni a rádzsa-jógát. Együttérzésében Szvátmáráma összeállította ezt a Hatha-pradípikát, hogy eloszlassa ezt a sötétséget.

A védikus irodalom (és azon belül a jóga-írások) célja az, hogy a bennük rejlő tudás által szétoszlassák a tudatlanság sötétségét az emberiség fejében. Ez a vers megmagyarázza a

mű címét, ugyanis a *pradípiká* kifejezés lámpást, mécsest jelent, amely eloszlatja a sötétséget.

*hatha-vidjám hi matszjéndra-góráksádjá vidzsánaté
szvátmárámó 'thavá jógí dzsánité tat-praszádatah /4/*

Matszjéndra, Góráksa, és a többi [guru] ismerte a hatha-vidját, és az ő kegyükből Jógi Szvátmáráma is tőlük sajátította azt el.

A vidjá kifejezést tudást, tudományt jelent. A vers egy fontos elvet emel ki: a mester és tanítvány kapcsolatában a tanítványnak elégedetté kell tennie a mestert a törekvésével és a szorgalmas tanulással, mert a valódi tudás a mester áldásából nyilvánul meg a tanítvány szívében.

*srí-ádinátha-matszjéndra-sábará-nanda-bahiraváh
csaurangí-mína-góráksa-virúpáksa-bilésajáh /5/
manthánó bhairavó jógí sziddhir buddhascsa kanthadih
kórantakah szuránandah sziddhipádas csa csarpatih /6/
kánéri púdzsapáddas csa nitjanáthó nirandzsana
kapáli bindunáthas csa kákacsandísvaráhvajah /7/
allámah prahudévas csa ghódácsólí csa tintinih
bhánukí náradévas csa khandah kápálikasz tathá /8/*

A korábbi időkben a következő sziddhák (megvilágosult mesterek) léteztek:

1. Srí Ádinátha (Siva)
2. Matszjéndra
3. Sábara
4. Ánanda
5. Bhairava
6. Csaurángi
7. Mína
8. Góráksa
9. Virúpáksa
10. Bilésaja
11. Manthána
12. Bhairava
13. Sziddhi
14. Buddha
15. Kandhadi
16. Kórantaka
17. Szuránanda
18. Sziddhipáda
19. Csarpati
20. Kánéri
21. Púdzsapáda
22. Nitjanátha
23. Nirandzsana
24. Kapáli
25. Bindunátha
26. Kákacsandísvara
27. Alláma
28. Prahudéva

29. Ghódácsóli
30. Tintini
31. Bhánukí
32. Náradéva
33. Khanda
34. Kápálíka stb.

A sorrend vélhetőleg nem teljes, és ha mindegyik megelőző mesterre egy emberöltőt számítunk (50 év, bár az esetükben ez sokkal több is lehetne), akkor ez már 1700 évet jelent, tehát ez a tudomány ilyen formában minimum az i.e. 3. században létezett, de persze a mű tanulása szerint már az univerzum kezdete óta birtokolja az Úr Siva.

*itjádajó mahásziddhá hatha-jóga-prabhávatah
khandajitvá kála-dandam brahmándé vicsaranti té /9/*

Ezek és a többi mahásziddha (nagy-mester) az idő korlátait áttörvén a hatha-jóga ereje által, még most is az univerzumban vándorolnak.

A jóga meghosszabbítja az életet, egy tökéletességet elért, felszabadult mester esetében akár nagyon hosszú időre is, és a vers tanulsága szerint ezek a mesterek azóta is, több ezer éve az univerzum különböző pontjain találhatóak. Még ha nem is feltétlenül a fizikai testük konzerválása által maradtak életben, de a tanaik folrmájában mindenképpen, hiszen a Hatha-jóga Pradípiká az ő tanításaik összegzése.

*asésa-tápa-taptánám számásrajam athó hathah
asésa-jóga-juktánám ádháarakam athó hathah /10/*

Mint a ház, amely megvédi lakóját a Nap hevétől, a hatha-jóga megvédi gyakorlóját a háromféle tápa (szenvedés) égető hevétől, valamint a hatha-jóga azoknak a támasza, akik szüntelen odaadással élnek a jóga gyakorlása iránt.

A vers első fele arra utal, hogy a hatha-jóga gyakorlása megvéd a háromféle szenvedéstől: adhidáivika-klésa (a természeti csapások és elemek okozta szenvedés), adhibhautika-klésa (a más élőlények okozta szenvedés) és az adhjátmika-klésa (a saját testünk és elménk okozta szenvedés). Érdekes a rokoni kapcsolat a tápah (szenvedés) és a tapah (lemondás) szavak között. Mindkettővel azonosítják a hőtermelődést is. A tapah, vagyis a jóga gyakorlása közben hő keletkezik, és a gyakorlás bizonyos mértékű szenvedéssel is jár, ám pontosan ez véd meg a további, karmánkból fakadó szenvedésektől.

A vers második fele arra utal, hogy a hatha-jóga minden jóga-gyakorló támasza, bármilyen jóga-folyamatot (rádzsa, gjána, bhakti, karma stb.) gyakoroljon valaki. Vagyis a hatha-jóga gyakorlása mindenkinek minden élethelyzetben ajánlatos.

*hatha-vidjá param gópjá jóginá sziddhim iccshatá
bhavíd vírvjavatí guptá nirvívjá tu prakásitá /11/*

Annak a jóginak, aki sikerre [tökéletességre] vágyik, titokban kell tartania a hatha-jóga tudományát; mert akkor marad meg a potenciája, amikor elrejtik, és hatástalanná válik, ha közreadják.

A jóga tanításának titokban tartására szóló utasítás arra vonatkozik, hogy csak az arra

képesített személyeknek szabad átadni ezt a tudást, mert ők érhetik el a valódi sikert általa. Az alkalmatlan személyek esetében a jóga tudománya hatástalan marad, mert nem tudják helyesen gyakorolni. Azok a személyek képesítettek, akik a jóga gyakorlása által az önmegvalósítást, a belső tökéletességet és harmóniát szeretnék elérni. A képesítetlen személyek a jóga gyakorlása által hatalomra, befolyásra, pozícióra, elismerésre és külsődleges anyagi eredményekre kívánnak szert tenni. Ők nem képesek megtapasztalni a jóga teljes potenciáját, amíg a motivációjuk meg nem változik. Azok számára, akik nem megfelelően nyitottak a filozófia befogadására és az erkölcsi elvek gyakorlására, az oktatást az ászanák gyakorlására kell korlátozni.

*szurádzsjé dhármiké désé szubhiksé nirupadravé
dhanuh pramána-parjantam silágni-dzsala-vardzsité
ékánté mathiká-madhjé szthátavjam hatha-jóginá / 12/*

A jóginak egy kis szobában kell gyakorolnia a hatha-jógát, ami magányos helyen található, négyszer négy kubit méretű, ahol nincsenek kövek, tűz, víz, vagy bármiféle zavaró tényező, és egy olyan országban, ahol rend és igazság uralkodik, ahol jó emberek élnek, és könnyen, nagy mennyiségben lehet ételhez jutni.

A városi embernek nem mindig van lehetősége ilyen szobában gyakorolni, ezért nagyobb méretű jógasálákban tartjuk az órákat, sőt alkalmanként a szabad ég alatt, parkokban vagy vízparton is lehet jógázni, de ügyelni kell arra, hogy a tűző nap vagy eső vagy egyéb tényezők ne zavarják a gyakorlásunkat.

*alpa-dváram arandhra-garta-vivaram nátjuccsha-nicsájatam
szamjag-gómaja-sándra-liptam amalam hinsésadzsam-túddzshitam
báhjé mandapa-védikúparucsiram prákára-szamvéstitam
próktam jóga-mathaszja laksanam idam sziddhair hathábhjászibhih / 13/*

A szobának legyen egy kis ajtaja, ne legyenek lyukak, rések a falán, ne legyen se túl magas, se túl alacsony, legyen kitapasztva tehéntrágyával, ne legyen benne por, szemét vagy rovarok. A szobán kívül legyenek lugasok, egy terasz, egy kút és egy kerítés. A hatha-jógaterem ezen tulajdonságait a jóga gyakorlásában jártas személyek írták le így.

A modern korban is törekednünk kell arra, hogy az otthonunkban kialakítsunk egy megfelelő helyet a gyakorlásra, ahol rend és tisztaság van, és minél kevesebb a zavaró körülmény, még ha nem is tudjuk minden szempontból megvalósítani a fenti utasításokat.

*évamvidhé mathé szthitvá szarva-csintá-vivardzsitah
gurúpadista-márgéna jógam éva samabhjaszet / 14/*

Egy ilyen szobában elhelyezkedve és minden aggodalomtól megszabadulva a jóginak meg kell kezdenie a gyakorlást a guru utasítása alapján.

A vers hangsúlyozza az egyéni gyakorlást, vagyis a gyakorlásunknak nem szabad csak a jógaórára korlátozódnia, ahol a tanár vezetése alatt gyakorlunk. Otthon, egyedül is kell gyakorolnunk, mert olyankor mélyül el és válik éretté a kapcsolatunk a gyakorlással.

*atjáhárah prajásas csa pradzsalpó nijamágrahah
dzsana-szangas csa lauljam csa sadbhir jógó vinasjati / 15/*

A következő hat tényező elpusztítja a jógát: a túlzott evés; a túlzott törekvés; a szükségtelen beszéd; a szabályokhoz való túlzott ragaszkodás vagy azok figyelmen kívül hagyása; a materialisták társasága és az ingatag lelkesedés.

A fenti hat tényezővel kapcsolatban egészséges egyensúlyra kell szert tennie a jóginak, ha sikeres akar lenni törekvésében. Ha túl sokat vagy túl keveset eszik, túlerőlteti a gyakorlást vagy éppen váltakozó lelkesedése miatt elhanyagolja, ha túlzottan ragaszkodik a jóga-írásokban lefektetett szabályok követéséhez, vagy éppen figyelmen kívül hagyja őket, túl sokat beszél a jógához nem kapcsolódó témákról, vagy túl sokat van azok társaságában, akiket nem érdekel a jóga, akkor a jóga útján való előrehaladása akadályokba fog ütközni. Éppen ezért gondosan kerülni kell ezt a hat tényezőt.

*utszáhád száhaszád dhairját tattva-gjánács csa niscsaját
dzsanaszanga-paritjágát sadbhir jógah prasziddhjáti / 16/*

A következő hat tényező elősegíti a sikert a jógában: lelkesedés, bátorság, kitartás, helyes megértés, eltökéltség és a világi személyek társaságának kerülése.

Ezek a tényezők a pozitív előírások, amelyeket kultiválni kell, a *jámához* és *nijámához* hasonlóan, ahol az előbbi az öt tiltó szabály, az utóbbi pedig az öt előírás (lásd a következő versben). A jóginak töretlen lelkesedéssel kell gyakorolnia a jógát, mindennemű zavaró tényező ellenében is. merésznek kell lennie, ugyanis a jóga a félelem legyőzéséről szól. Kitartónak és türelmesnek is kell lennie, mert a jógában nem lehet gyorsan és könnyen elérni a sikert. Ezzel együtt eltökéltnak kell lennie, hogy bármilyen körülmények között is van, folytatja a gyakorlását és tovább halad a jóga útján. A *tattva-gjáná*, vagyis a helyes megértés azt jelenti, hogy tanulmányozzuk a jóga filozófiáját, elméletét, és az intelligenciánkat arra használjuk, hogy megértsük a jóga folyamatának jelentőségét és helyes alkalmazását. Ennek hiányában nem szerezhethjük meg a helyes motivációt a jóga gyakorlásához, és ez a motiváció nem lesz tartós. A *dzsana-szanga-paritjága* elv nem csak arra vonatkozik, hogy kerüljük azok társaságát, akiket nem érdekel a jóga, vagy nincs hitük benne, hanem arra is hogy válasszuk azok társaságát, akiket komolyan érdekel a jóga, és komolyan gyakorolják.

atha jamanijamáh:

*ahimszá szatjam asztéjam brahmácsarjam ksamá dritih
dajárdzsavam mitáhárah saucsam csaiva jamá dasah / 17/*

A tíz jama (tilalom) a következő: ahimszá (erőszakmentesség); szatjam (igazmondás); asztéja (nem-lopás); brahmácsarja (cölibátus); ksamá (megbocsájtás); dhritih (kitartás); dajá (kegyesség); árdzsavam (szerénység); mitáhárah (mértékletes evés); és saucsá (tisztaság).

Szvátmáráma tíz jamát sorol fel, míg Patandzsali ötöt említ. Patandzsali ötödik jamája a *aparigraha* (nem-birtoklás), ami némiképp kapcsolható a szerénység és mértékletes evés elveihez. A saucsá azonban Patandzsalinál a *nijamák* között jelenik meg. A megbocsájtás, kitartás és kegyesség pedig inkább tulajdonságok, mint konkrét tevékenységekre vagy szokásokra vonatkozó tilalmak. Ez arra is enged következtetni, hogy a hatha-jóga magatartási kódok mellett erkölcsi és jellembeli értékredek felállítására is törekszik.

*tapah szantósa ásztikjam dánam ísvara-púdzsanam
sziddhánta-vákja-sravanam hrímatí csa dzsapó vratam*

nijamá dasa számpróktá jóga-sásztavisáradaih / 18/

A jóga tudományában jártas szakértők által felsorolt tíz nijama (előírás) a következő: tapasz (lemondás); szantósa (elégedettség); ásztikja (hit Istenben); dána (adományozás); Ísvara-púdzsana (Isten imádata); sziddhánta-vákja-sravana (a szentírások kijelentéseinek hallgatása); hrí (szégyenkezés); matí (értelem); dzsapa (a szent nevek ismétlése) és vratam (vallásos fogadalmak követése).

Szvátmáráma ismét némileg eltér Patandzsalitól. A saucsát a jamák közé teszi, de a többi négyet felsorolja. Az "ásztikja" kifejezés arra utal, hogy a jóga gyakorlójának teisztikus világnézettel kell rendelkeznie, ha sikert akar elérni a jóga gyakorlásában. Az ateisztikus vagy imperszonalista filozófiák nem adnak megfelelő alapot a jóga magasabb szintjeinek sikeres gyakorlásához. A hrí a vallásos elvek megszegése feletti szégyenérzetet jelenti, míg a matí a lelki intelligenciát, amelyre Isten imádata és a szentiratok tanulmányozása által teszünk szert. Egyes kommentátorok a *dzsapó vratam* szavak helyett a *tapó hutam* szavakat említik a vers végén, de nem lenne logikus, ha a tíz elv felsorolásában kétszer ismétlődne a lemondás elve. A hutam szó a védikus áldozati ceremóniákra utalna, amiket a jelenlegi korszakban inkább a szent nevek éneklésével szoktak helyettesíteni.

atha ászanam

hathaszja prathamángatvád ászanam púrvam ucsjáté

kkurját tadászanam szthairjam árógjam csánga-lághatvam / 19/

Elsőnek az ászana leírása következik, lévén a hatha-jóga első[dleges] tagja. Az ászanát a szilárd testhelyzet, ez egészség és a végtagok könnyedségének elérése érdekében kell gyakorolni.

Az ászana a hatha-jóga első és elsődleges angája, vagyis testrésze. Bár Svátmáráma előzőleg felsorolta a jamákat és a nijamákat, itt arra utal, hogy az is belekezdhet az ászanák gyakorlásába, aki még nem vált tökéletessé a jama és nijama gyakorlásában, bár a hosszú távú siker érdekében ezek gyakorlását sem szabad elhanyagolni. Az ászana segítségével képessé válhatunk a szilárd és erőlködés nélkül fenntartott meditációs testhelyzet (pl. lótuszülés) elérésére, megszabadulhatunk a betegségektől, és a fölösleges zsírtartalékoktól. A jógai teste könnyű, vékony, mégis erős és kemény, mint a gyémánt. A hajlékonyság és erő elveit ellentmondás nélkül képes egyesíteni a testében az ászanák gyakorlása által.

vaszisthádyaish csa munibhir matszjéndrádjais csa jógibhir

angíkritá-nyászanáni kathjanté kánicsin majá / 20/

Le fogok írni bizonyos ászanákat, amelyeket az olyan bölcsek, alkalmaztak, mint Vaszistha, és az olyan jógik, mint Matszjendra.

A későbbi versek nem említik konkrétan a vaszisthászánát, illetve a matszjéndrászanát, holott mindkettő meglehetősen ismert, és az astanga-sorozatokban is megtalálható. Ebből következtethetünk arra, hogy a Hatha-jóga Pradípiká nem írja le az összes ászanát, amelyek akkoriban használatban voltak, csupán néhányat közülük, valószínűleg az alapvető és könnyebben kivitelezhető ászanákat.

dzsánúrvór antaré szamjak kritvá páda-talé ubhé

ridzsu-kájah számászínah szvasztikam tat pracaksaté / 21/

Mindkét talpukat tartsuk a combjaink alatt, és ülünk egyenesen és nyugodtan. Ez a Szvasztikászana.

A szvasztikászana a sziddhászanához hasonlít, csak ott a talpak a comb és a vádli közé vannak beszorítva.

*szavjé daksina-gulpham tu pristha-pársvé nijódzsajét
daksiné 'pi tathá szavjam gómukham gómukhá-kriti /22/*

A jobb bokát vigyük a bal csípőnkhez, a bal bokát pedig a jobbhoz. Ez a Gómukhászana, amely egy tehén fejéhez hasonlít.

*ékam pádam athaikaszmin vinyaszéd úruni szthitam
itaraszmissz tathá csórum vírászanam itíritam /23/*

Az egyik lábat helyezzük az ellentétes combra, valamint a másikat is. Ez a vírászana.

A vírászana alatt manapság a japán ülést nevezik, amikor a két bokánk közé ülünk a földön.

*gudam nirudhja gulphábhjám vyutkraména szamáhitah
kúrmászanam bhavéd étad iti jóga-vidó viduh /24/*

A jobb bokát helyezzük a végbélnyílás bal oldalára, a bal bokát pedig a jobb oldalára. Ezt a pózt a jógik kúrmászának nevezik.

A fenti leírásnak megfelelő pózt manapság lólászanának nevezzük (abban az esetben, ha a bokák keresztezésével egyidejűleg fel is emeljük magunkat a levegőbe a tenyereinken.) A kúrmászana alatt azt a teknőspózt értjük, amikor a karokat a térdeink alatt hátrafelé kidugjuk, és előrehajolunk.

*padmászanam tu szamszthápja dzsánúrvór antaré karau
nivésja bhúmau szamszthápja vjómasztham kukkutaszanam /25/*

Amikor a padmászánát felvéve és a karokat a comb alá dugva a jógik felemeli magát a földről, miközben a tenyerei a földön nyugszanak, azt Kukkutaszanának nevezzük.

A Kukkutaszana kakaspózt jelent, és pontos végrehajtása úgy történik, hogy a karokat a comb és a vádli között dugjuk át, miközben a lábak lótuszban vannak. Akkor szép, ha a combokat minél magasabbra tudjuk emelni a földről, és ehhez általában könyékig át kell dugni a karokat a lábak között. A fejet is fel kell emelni.

*kukkutaszana-bandha-szthó dórbhjám szambandhja kandharám
bhavét kúrmavad uttána étad uttánakúrmakam /26/*

Miután felvettük a Kukkutaszanát, fogjuk meg a nyakunkat úgy, hogy a kezeinket a tarkó mögött kulcsoljuk, és feküdjünk a hátunkra. Ez az uttána-kúrmászana, mivel egy teknősre hasonlít.

Az Astanga 1. sorozatban ez a póz közvetlenül a Kúrmászana előtt van, és Garbha-pindászának (embrió-póznak) nevezik, amikor az ülőcsontokon egyensúlyozva hajtjuk

vége. Utána kilencszer hátra kell gurulni, és ez a testhelyzet tényleg egy felfordított teknősre hasonlít (uttána-kúrma).

*pádāngusthau tu pānibhjáṃ grihítvá sravanāvadhī
dhanurākarsanak kurjád dhanurāszanam ucsjáté /27/*

Amikor mindkét kezünkkel megfogjuk a lábujjainkat és a fülünkhöz visszük, miközben a testet íjként hátrahajlítjuk, az a dhanurászana.

A dhanurászana kezdő változatában a bokákat fogjuk és úgy hajlítjuk hátra a testünket, a haladó változatát pedig pādāngustha-dhanurāszanának nevezzük. Ilyenkor a könyökök előre néznek, miközben hátranyúlunk, és megfogjuk a lábujjakat. Egyik változatában a térd és a könyök be van hajlítva (ekkor a fülünkhöz is tudjuk esetleg érinteni a lábujjakat), a másikban viszont arra törekszünk, hogy kinyújtsuk őket.

*vámóru-múlārpita-daksapādāṃ dzsánór bahir véstita-vāma-pādāṃ
pragrihja tisthét parivartitāṅgah sri-matszja-náthóditam āszanam szját /28/
matszéndra-pítham dzsathara-pradíptim pracsanda-rug-mandala-khandanāsztram
abhjászatah kundaliní-prabódham csandra-szthiratvam csa dadāti pumszám /29/*

A jobb lábat helyezük a bal comb tövéhez, és hátulról fogjuk meg a jobb kezünkkel. A bal lábat pedig helyezük a jobb combra tövéhez, és fogjuk meg a bal kezünkkel a hátunk mögött. Ez az āszana, ahogy matszja-nátha elmagyarázta. Növeli az étvágyat és egy olyan eszköz, amellyel a leghalálosabb betegségeket is el lehet pusztítani. E póz gyakorlása felébreszti a Kundalinít, és megszilárdítja a Holdat, vagyis megakadályozza az emberekben a holdból alászálló nektár lecsöpögését.

A fenti vers pontosan leírja a baddha-padmászana végrehajtásának módját. A törzs pozíciójáról azonban nem értekeznek. Ez háromféle lehet: Függőleges törzsszel ülve baddha-padmászanának nevezzük az Astangában. Ha előredőlünk, akkor Jógamúdrászanának nevezzük, és ebben a formában élénkíti a Kundalinít és a prána áramlását. Ha hátradőlünk keresztezett karokkal (ehhez általában szükség van egy segítőre, aki lenyomja a térdeinket), akkor szúpta-vadzsászanának nevezzük. Manapság a Matszjászana alatt a hátrahajlított pózt értjük, de a karokat ebben az esetben nem szoktuk keresztetezni, csak megfogjuk a lábfejeket és a könyököt letesszük a törzs mellett, így valamivel könnyebb a végrehajtás. A holdból alászálló nektár a koponya közepén elhelyezkedő bindu-csakrára vonatkozik. A torkon keresztül a gyomorba csepeg a nektár, ahol a nap található (a napfonati idegközpont környékén). Így a nektár elég az emésztés tüzeiben, és a test fokozatosan öregszik az anyagcsere-folyamatok következtében. A pózban teljesen hátrahajlítjuk a fejünket, így a szarvángászanához és más fordított pózokhoz hasonlóan megakadályozza az öregedést.

*praszárja pādau bhuvī danda-rúpau dórbbhjáṃ padāgra-dvitajam grihítvá
dzsánú-parinyaszta-laláta-désó vaszéd idam pascsimatānam áhuh /30/*

Botként nyújtsuk ki a lábainkat a földön, és fogjuk meg a két kezünkkel a két lábunk ujjait, a homlokunkat pedig helyezük a combjainkra, ez a pascsimóttánászana.

Ha szó szerint követjük a versben leírtakat, akkor az előrehajlásnál az állunkat a mellkasunkhoz kell érinteni, így mindhárom bandhát aktiválhatjuk a pózban. Elterjedtebb változata az, amikor az állunkat érintjük a térdhez vagy a lábszárakhoz, és a tekintetet az orrhegy helyett a lábujjakra irányítjuk. Különböző kéztartásokkal lehet

végezni ezt a pózt.

*iti pascsimatánam ászanágrjam pavanam pascsimaváhinam karóti
udajam dzsatharáanalaszja kurjád udaré kársjam arógatám csa pumszám /31/*

Ez a pascsimatána póz a test (vagyis a szusumná) elülső részéből a hátsóba viszi a levegőt (pránát). Élénkíti az emésztési tüzet, csökkenti a kövérést és gyógyítja az összes férfibetegséget.

*dharám avastabhja kara-dvajéna tatkúrpara-szthápita-nábhi-pársvah
uccsászanó dandavad utthitah szan majúram état pravadanti pitham /32/*

Mindkét tenyerünket helyezzük a földre, és helyezzük a köldököt a könyökeinkre. Így egyensúlyozva ki kell nyújtani a testet, mint egy botot. Ezt majúraszának nevezik.

*harati szakala-rógán ásu gulmódarádín abhibhavati csa dósán ászanam srí-majúram
bahu kadasana-bhuktam bhaszma-kurjád asésam dzsanaajati dzsatharágim dzsárajét
kála-kútam /33/*

Ez az ászana gyorsan elpusztítja az összes betegséget, és megszünteti a hasi rendellenességeket, valamint azokat, amelyek a három dósa zavaraiból erednek, elősegíti a túlzott mennyiségű, meg nem emésztett étel megemésztését, növeli az étvágyat és semlegesíti a leghalálosabb mérget is.

*uttánam savavad bhúmau sajanam tat savászanam
savászanam srántiharam csitta-visránti-karakam /34/*

Amikor hullaként lefekszünk a földre, azt savászanának nevezik. Megszünteti a fáradtságot és megnyugtatja az elmét."

*csaturasítjászanáni sivéna kathitáni vai
tébhjas csatuskam ádája sárabhútam bravímjaham /35/*

Siva 84 ászanát oktatott. Ezek közül az első négy a leglényegesebb, ezeket itt fogom elmagyarázni.

*sziddham padmam tathá szimham bhadrám cséti csatustajam
srésthám tatrápi csa szukhé tisthét sziddhászané szadá /36/*

Ez a négy a sziddhászana, padmászana, szimhászana és bahdrászana. Ezek közül is, mivel a sziddhászana nagyon kényelmes, mindig gyakorolni kell.

*jóni-szthánakam anghri-múla-ghatitam kritvá dridham vinyaszét
médhre pádam athaikaméva hridajé kritvá hanum szuszthiram
szthánuh szamjamiténdrijó 'csaladrisá pasjéd bhruvór antaram
hjétan móksaka-páta-bhéda-dzsanakam sziddhászanam prócsjáté /37/*

A bal lábunk sarkát szilárdan nyomjuk a gáthoz, a jobb sarkunkat pedig a nemi szerv fölé. Az állunkat nyomjuk a mellkashoz, és ülünk nyugodtan, az érzékeket visszafogva, és szilárdan nézzünk a két szemöldök közötti pontra. Ezt sziddhászanának, a felszabadulás kapuja megnyitójának nevezik.

matántaré tu:

*médhrád upari vinyaszja szavjam gúlpham tathópari
gúlphántaram csa niksipja sziddhászanam idam bhavét /38/*

A sziddhászanát úgy is végezhetjük, hogy a bal sarkunkat a médhra (a nemi szerv) fölé helyezzük, a jobb sarkunkat pedig rá.

Swami Satyananda Saraswati szerint, a nők számára a sziddha-jóni-ásana végzése ajánlott. A bal sarkat ekkor a nagyajkak közé kell nyomni, a jobbat pedig a csiklóhoz. Az összes esetben a felül lévő láb ujjait az átellenes comb és vádli közé kell ékelni, és egyesek szerint az alul lévő lábfej nagylábujját át kell húzni az átellenes comb és vádli között, úgy, hogy kilátsszon. Természetesen az összes változatot megcserélt lábakkal is lehet végezni.

*état sziddhászanam práhur anyé vadzsrászanam viduh
muktászanam vadantjéké práhur guptászanam paré /39/*

Egyesek ezt sziddhászanának, mások vadzsrászanának nevezik, megint mások muktászanának vagy guptászanának nevezik.

*jamésviva mitáhára ahimszá nijamésviva
mukhjam szarvászánésvékam sziddháh sziddhászanam viduh /40/*

Mint ahogyan a mértékletes evés a fő a jamák közül, és az ahimszá a fő a nijamák közül, ugyanúgy a sziddhászanát az ásának közül a legfőbbnek nevezik a beavatottak.

*csaturasíti-píthésu sziddham éva szadábhjaszét
dvá-szaptati-szahaszránám nádínám mala-sódhanam /41/*

A nyolcvannégy ásana közül a sziddhászanát mindig gyakorolni kell, mivel megtisztítja a 72000 nádít a szennyeződésektől.

*átma-dhjái mitáhári jávad dvádasa-vatszaram
szadá sziddhászana-bhjászád jógí nispattim ápnuját /42/*

Az önvalón meditálva, mértékletesen étkezve és tizenkét éven keresztül gyakorolva a sziddhászanát a jógí eléri a sikert.

*kim anyair bahubhih píthaih sziddhé sziddhászané szati
pránánilé szávdháné baddhé kévala-kumbhaké /43/*

Más pózoknak már nincs haszna, ha sikert értünk el a sziddhászanában, és a prána nyugodttá és kontrollálttá vált a kévala kumbhaka által.

Az ásana-gyakorlás célja a szilárd ülőhelyzet kialakítása a pránájámához. Ha ezt elértük, és sikeresen gyakoroltuk a pránájámát, akkor lehetővé válik a meditációs tudatállapot elérése. Ebben az esetben a jógí elhagyhatja a többi ásana gyakorlását, mivel azok nem viszik közelebb kitűzött céljai eléréséhez, bár nem is akadályozzák meg abban. Éppen ezért a gyakorlás magasabb szintjein is nyugodtan meg lehet tartani a változatos ásana-gyakorlást, ennek feladása nem kötelező, csupán választható opció.

*utpadjaté nirájásját szvajam évónmaní kalá
tathaikasminnéva dridhé sziddhé sziddhászané szati
bandha-trajam anájásját szvajam évópadzsájaté /44/*

Ha csupán a sziddhászanában szilárd sikert érünk el, akkor azonnal elérjük az unmanít, és a három bandhát is nagyon könnyen, automatikusan elérjük.

Az unmaní az az elmeállapot, amikor a tudatunk mentes a zavaró gondolati hullámoktól és indulatoktól.

*nászanam sziddha-szadrisam na kumbhah kévalópamah
na khécsarí-szamá mudrá na náda-szadrisó lajah /45/*

Nincs még egy olyan ászana, mint a sziddhászana, nincs olyan kumbhaka, mint a kévala, nincs olyan mudrá, mint a khécsarí, és nincs olyan laja, mint a náda (anáhata-náda).

A kumbhaka a légzésvisszatartásos pránájama-gyakorlatokra vonatkozik. A kévala-kumbhaka a spontán légzésvisszatartás, vagyis amikor a belégzés és a kilégzés közötti szünetek természetesen meghosszabbodnak. A khécsarí mudrá akkor jön létre, amikor a nyelvünket feltoljuk az orrüregbe. A laja pedig a meditációs állapotokra vonatkozik, amelyek közül az anáhata-nádán, vagyis a belső hangon történő meditációt emeli ki Szvátmáráma.

*atha padmászanam
vámórúpari daksinam csa csaranam szamszthápja vámam tathá
daksórúpari pascsiména vidhiná dhritvá karábhjám dridham
angusthau hridajé nidhája csibukam nászágram álókajét
étad vjádhi-vinása-kári jaminám padmászanam prócsjaté /46/*

Helyezzük a jobb lábunkat a bal combra, a bal lábunkat pedig a jobb combra, és fogjuk meg a lábujjainkat a hátunk mögött keresztezett karokkal. Nyomjuk az állunkat a mellkashoz, és nézzünk az orrhegyre. Ezt padmászanának nevezzük, amely elpusztítja a jamákat követők betegségeit.

A vers a baddha-padmászanát írja le, majd a következő versekben több más kéztartást is felsorol. A padmászanánál (lótuszülés) mindig a jobb lábat helyezzük be előbb, és rá keresztbe a balt. Ennél a póznál nem kell felcserélt lábakkal is gyakorolni, mert az a belső szervek (például a máj) funkciózavarához vezethet. A karok közül viszont a ballal fogjuk meg először a bal nagylábujjat, és fölötte visszük a jobb kart. A "jamí" kifejezés vonatkozhat azokra, akik az előírások (jamák) szerint gyakorlják a hatha-jógát. Például az ászanák gyakorlásában is van előírt sorrend, módszer és időtartam. Ha ennek megfelelően gyakorlunk, akkor számíthatunk az optimális eredményre. Ugyanakkor a kifejezés Jamarádzsára, a halál urára is vonatkozhat, ugyanis bármennyire megvéd a jóga gyakorlása a betegségektől, mégsem szabad elfeledkeznünk arról a tényről, hogy a testünk múlandó, és a jóga gyakorlása tulajdonképpen egy lehetőség arra, hogy tudatosan felkészüljünk a halálra.

*uttánau csaranau kritvá úru-szamszthau prajatnatah
úru-madhjé tathóttánau páni kritvá tató drisau /47/*

Helyezzük a lábakat a combokra, felfordított talpakkal, a kezeinket pedig helyezzük a combokra, felfelé fordított tenyérrel.

*nászágré vinyaszéd rádza-danta-múlé tu dzsihvája
uttambhja csibukam vaksaszjuttápja pavanam sanaih /48/*

Pillantsunk az orrunk hegyére, miközben a nyelvünket a felső szájpadróláshoz nyomjuk, az állunkat pedig a mellkashoz, lassan felemelve a levegőt, vagyis az apána-vájut húzzuk fölfelé.

Az orrhegyre irányuló pillantást nászágra-dristinek nevezzük. Ezáltal tudatosíthatjuk a prána áramlását a szusumnában (központi energiavezetékben), amely a gerincben helyezkedik el. A másik változat, amit a padmászanában gyakorolni szoktak, a bhrúmadhja-dristi, vagyis a két szemöldök közé, a harmadik szemre irányuló tekintet. Ebben az esetben az ágyá-csakrára koncentrálnunk, és ez még meditatívabb állapotot idéz elő, mint az orrhegyre irányuló tekintet. Az áll leszorítása a mellkashoz a dzsálándhára-bandha (torokzár). Ilyenkor az állkapocs alatti és kulcscsontok közötti izmokat némileg befelé húzzuk. A torokzár a fejben tárolja a pránát. A nyelv hátratekerése a szájpadróláshoz a khécsarí-mudrá, amely megakadályozza a prána lefelé áramlását, és összekapcsolja az elülső és hátsó energiacsatornákat. Az apána-vāju az ötféle életlevegő közül a lefelé irányuló mozgást (a széklet, vizelet stb. kiürítését) segíti elő. Az apána felfelé fordítása elősegíti a Kundalini energia felébresztését és felvezetését a szusumnában, ezért is javasolt a szexuális készletések kontrollálása.

*idam padmászanam próktam szarva-vjádhi-vinásanam
durlabham jéna kénápi dhimatá labhjaté bhuvi /49/*

Ezt padmászanának, minden betegség elpusztítójának nevezik. Ezt mindenki számára nehéz elérni, de az intelligens emberek meg tudják tanulni e világban.

A padmászana a legfejlettebb meditációs póz. Ugyanakkor a helyes végrehajtásához nyitott csípőre és erős gerinctartó izmokra van szükség, amiket más jóga-ászanák gyakorlásával fejleszthetünk ki.

*kritvá szamputitai karau dridhataram badhvá tu padmászanam
gádhm vaksaszi szannidhája csibukam dhjájams csa tat csétaszi
váram váram apánam úrdhvam anilam prótszarájan púritam
nyancsan pránam upaiti bódham atulam sakti-prabháván narah /50/*

Tartsuk mindkét kezünket együtt az ölünkben, végezzük szilárdan a padmászanát, az állunkat rögzítsük a mellkasunkhoz, és meditáljunk Rajta az elménkben, miközben az apána-vájut felfelé húzzuk (a Múla-bandha végrehajtásával), és lefelé nyomjuk a belélegzett levegőt, és ily módon összekapcsolva a pránát és az apánát a köldökben, páratlan tudásra teszünk szert a Sakti (Kundalini) felébresztésével.

A múla bandha a gátizomzat felfelé húzását jelenti, aminek segítségével az apána-vájut felfelé tudjuk áramoltatni. A prána-vájut a dzsálándhára-bandha segítségével kéyszerítjük lefelé a belélegzés utáni légzésvisszatartás közben. Az uddijána bandha (a köldök befelé húzása) által pedig összekapcsoljuk a kettőt, és így a két prána a szusumnába belépve felébreszti a Kundalini energiát, amely a múládhára-csakrában szendereg. A Kundalini felébresztése által rendkívüli tudásra, tudatosságra és természetfeletti képességekre tehetünk szert.

*padmászané szthító jógí nádí-dváréna púritam
márutam dhárajéd jasztu sza muktó nátra szamsajah /51/*

Az a jógí, aki padmászanában ülve képes uralkodni a légzése fölött, kétségtelenül mentes a kötöttségektől.

atha szimhászanam:

*gulphau csa vrisanaszjádah sívanjáh pársvajóh ksipét
daksiné szavja-gulpham tu daksa-gulpham tu szavjaké /52/*

Nyomjuk a sarkunkat a gát két oldalához, olyan módon, hogy a bal sarkunk a jobb oldalához és, a jobb pedig a balhoz.

*hasztau tu dzsánvóh szamszthápja szvángulíh szampraszárja csa
vjátta-vaktró niríkséta nászágram szuszamáhitah /53/*

Helyezzük a kezeinket a combjainkra, kinyújtott ujjakkal, és nyitott szájjal, összpontosított elmével nézzünk az orrunk hegyére.

*szimhászanam bhavéd état púdzsitam jógí-pungavaih
bandha-tritaszja-szandhánam kuruté császanóttamam /54/*

Ez a szimhászana, amit a legjobb jógik szentnek tartanak. Ez a kiváló ászana elősegíti a három bandha (múla bandha, dzsálándáhra bandha és uddíjána bandha) tökéletesítését.

A szimhászanaiban a szájat, arcot, nyakat, vállakat és karokat megfeszítjük, így előkészítjük az izmokat a bandhák végzésére. Különböző lábtartásokkal szokták gyakorolni, a fenti keresztezett lábtartás mellett a vadzsrászanaiban, vírászanaiban, padmászanaiban vagy még gupta-padmászanaiban is szokták gyakorolni. Ez utóbbinál a tenyereket a földön kell tartani, nem a térdeken.

atha bhadrászanam:

*gulphau csa vrisanaszjádah sívanjáh pársvajóh ksipét
szavja-gulpham tathá szavjé daksa-gulpham tu daksiné
pársva-pádaú csa páníbhjám dridham badhvá szuniscsalam
bhadrászanam bhavéd état szarva-vjádhi-vínásanam /56/*

A sarkainkat helyezzük a gát két oldalára, a bal sarkunkat a bal oldalon, a jobbat pedig a jobb oldalon tartva, a talpainkat szorítsuk egymáshoz a kezeinkkel. Ez a bhadrászana, és az összes betegség elpusztítója.

*góraksászanam itjáhur idam vai sziddha-jóginah
évam ászana-bandhésu jógíndró vigata-sramah /57/*

A szakértő jógik ezt góraksászanának nevezik. Ebben az ászanaiban ülve a jógí képes megszabadulni a fáradtságtól.

A talpaknak egymáshoz nyomva kell lenniük, vagyis a térdeket szét kell nyitni. A sarkainkkal a gát azonos oldalát nyomjuk. Csak az nem világos, hogy a lábfejnek előre vagy hátrafelé kell néznie a pózban. Éppen ezért legalább két változata ismert a póznak.

*abhjaszén nádiká-suddhim mudrádi-pavana-krijám
ászanam kumbhakam csitram mudrákhjam karanam tathá /58/*

A nádikat meg kell tisztítani a szennyeződésektől a mudrák, stb, végzése által (ezek a pránához kapcsolódó gyakorlatok), az ászanák, kumbhakák és egyéb különleges mudrák végzése által.

A mudrák alatt a szerző valószínűleg az olyan alapgyakorlatokat érti, mint például a viparíta-karaní, vagy a különböző dristiket, nézőpontokat, amelyek a prána áramlását hivatottak irányítani. A kumbhaka a légzésvisszatartásos légzőgyakorlatokra vonatkozik, a csitra-mudrá pedig valószínűleg a kéztartásokra, amelyek szintén finoman szabályozzák a prána áramlását. A vers még a krijákat, vagyis a satkarmának nevezett tisztító folyamatokat is említi.

*atha nádánuszandhánam abhjaszánukramó hathé
brahmácsári mitáhári tjági jóga-parájanah
abdád úrdhvam bhavét sziddhó nátra kárjá vicsáraná /59/*

A nádára (a belső hangra) irányuló rendszeres és kizárólagos figyelemmel, a hatha-jóga gyakorlásával a brahmácsári (cölibátust követő), aki mértékletesen eszik, nem ragaszkodik az érzéktárgyakhoz, és odaadóan gyakorolja a jógát, egy éven belül kétségtelenül sikert ér el.

Ebben az esetben sikernek nevezhetjük azt, ha a jógi egyáltalán meghallja az anáhata-nádát, és képes a tudatát egy percig eltérés nélkül rajta tartani. Az astanga-jóga rendszerben a karnapídászana (fülprés) póz közben szoktuk gyakorolni a belső hangra történő koncentrációt. A siker feltételeit ez és az előző versek foglalják össze. Vagyis a nádikat durva és finom szinten meg kell tisztítani, és ugyancsak fontos a megfelelő mentális fegyelem kialakítása, amelyben a legfontosabb szerepet a szexuális erő, valamint a nyelv kontrollálása, az érzéktárgyaktól való elkülönülés és a rendszeres, odaadó gyakorlás játsszák.

*szu-sznigdha-madhuráháras csaturthámsa-vivardzsitah
bhudzsjaté siva-szamprítjai mitáhárah sza ucsjáté /60/*

A mértékletes evés azt jelenti, hogy az éhségünket 3/4 részben elégítjük ki, ghíben jól megfőtt és édes ételekkel, amiket fogyasztás előtt felajánlottunk Sívának.

Az ájurvéda megfogalmazásában a szilárd étellel töltjük meg a gyomrunk felét, egy negyedét vízzel, a fennmaradó negyedét meg hagyjuk üresen a levegő számára. Szvátmáráma a tápláló, szattvikus ételeket ajánlja, vagyis ghível főtt gabonát, és édességeket. Egy rendszeresen gyakorló jógi esetében ez elfogadható, mert a gyakorlás sok energiát emészt fel. Viszont egy túlsúlyos embernél érdekesebb a zöltségek és gyümölcsök irányába eltolni az egyensúlyt. A védikus kultúrában elengedhetetlen az étel áldozatként történő felajánlása Sívának vagy Visnunak, vagyis a jógi által imádott Istenségnek.

*katvamlá-tíksna-lavanósna-haríta-sáka
szauvíra-taila-tila-szarsapa-madja-matszján
ádzsádi-mámsza-dadhi-takra-kulattha-kola
pinjáka-hingu-lasunádjam apathjam áhuh /61/*

A keserű, savanyú, csípős, sós, erős ételeket, a leveles zöldségeket, az erjesztett ételeket, az olajos ételeket, a szezámagot, a szőlőmagot, a mámorító likőröket, a halat, a húst, a joghurtot, az írórt, a kulattha lencsét, a szilvát, az olajpogácsát, az aszatgyantát, a hagymát és fokhagymát stb. nem szabad megenni.

A fenti felsoroláshoz jógaiskolánként eltérően viszonyulnak. A túlzottan keserű, savanyú, erős stb. ételek a radzsasz (szenvedély) minőségében vannak, ugyanúgy, mint a többi felsorolt növényi étel. A hús és hal, az alkoholos italok és az erjesztett ételek a tamasz (tudatlanság) minőségében vannak, és e két minőség nem kedvező az elme tisztításához és a jóga gyakorlásához. Egyes jógaiskolák azonban (például a kápálíka tantra-jógik) kifejezetten az öt m-et fogyasztják rituális célokkal (madja - likőr, matszja - hal, mámsza - hús, múdra - gabona, és mithuna - nemi aktus), mivel a tudatlanság fokozásán keresztül törekszenek a megvilágosodás elérésére.

*bhódzsanam ahitam vidját punarapjusnikritam ruksam
ati-lavanam amla-juktam kadasana-sákotkatam vardzsjam
vahni-sztrí-pati-szévanám ádaú vardzsanam ácsarét /62/*

Az újramelegített ételeket, a száraz, túlzottan sós, savanyú ételeket, a kis gabonaszemeket, és az égető érzést kiváltó zöldségeket sem szabad fogyasztani. A jóga gyakorlásának kezdetén kerülni kell a tüzet, a nőket és az utazást.

A tűz kerülése vonatkozhat arra, hogy a jóginak az áldozati ceremóniák végzése helyett a saját gyakorlására kell koncentrálnia. A nőekkel való túlzott mértékű kapcsolat általában elveheti a kezdő jógi eltökéltségét a szigorú gyakorlástól, éppen ezért javasolt a brahmácsarja gyakorlása. Az utazás időt vesz el, és elvonja a figyelmünket, ezért érdemesebb egy helyben maradni, és a gyakorlásra koncentrálni.

*tatháhi góraksa-vacsanam:
vardzsajéd durdzsana-prántam vahni-sztrí-pathi-szévanam
prátah-sznánópavászádi kája-klésa-vidhim tathá /63/
gódhúma-sáli-java-sástika-sóbhanánnam
ksírádzsja-khanda-navaníta-szitámadhúni
sunthi-patóla-kaphaládika-pancsasákam
mudgádi-divjam udakam csa jamíndrapathjam /64/
pustam szumadhuram sznigdham gavjam dhátu-prapósanam
manóbhilasitam jógjam jógí bhódzsanam ácsarét /65/*

Amint Góraksa mondta, távol kell maradnunk a gonosz lelkületűek társaságától, a tűztől, a nőktől, az utazástól, a kora reggeli fürdőtől, a koplalástól és mindennemű, a testet kifárasztó tevékenységtől.

A búza, rizs, árpa, a sástika (egy rizs-fajta), a jó gabonák, a tej, ghí, cukor, vaj, kandiscukor, méz, szárított gyömbér, a patola (szivacstök), az ötféle spenót, a mungóbab és a tiszta víz - mindezek nagyon hasznosak a jóga gyakorlója számára. A jóginak tonizáló dolgokat kell ennie (amelyek erőt adnak) kedve szerint, olyanokat, amelyek édesek, zsírosak (ghível, tejjel és vajjal készültek), és amelyek táplálják a test szöveteit.

A szattvikus étkezéssel pontosan az a probléma, hogy hízlal, vagyis csak olyan jógiknak ajánlott, akik alultápláltak, vagy túlzottan lesóványodtak. A túlsúlyos jógik számára könnyebb diéta javasolt. Akár a koplalás is gyakorolható, de mindennapos erőteljes

ászana-gyakorlás esetén valójában erre nincs szükség, anélkül is le fogunk fogyni. A kora reggeli fürdő nem ajánlott, ha hideg vízben fürödnél és utána a hűvös szobában gyakorolnál. A meleg vizes fürdő azonban segít megszabadulni a bőrön keresztül kiváló méreganyagoktól, amelyek az alvás során ráakódtak. A meleg helyiségben történő gyakorlás előtt tehát nyugodtan fürdőt vehetünk.

*juvá vriddhó 'tivriddhó vá vjádhitó durbaló 'pi vá
abhjászat sziddhim ápnóti szarva-jógésvatandritah /66/*

Akár fiatal, akár öreg, vagy nagyon öreg, akár beteg, vagy sovány, aki legyőzi a lustaságot, az sikeres lesz a jóga gyakorlásában.

*krijá-juktaszja sziddhih szjád akrijaszja katham bhavét
na sásztra-pátha-mátréna jóga-sziddhih pradzsajaté /67/*

Az éri el a sikert, aki gyakorol. Hogyan érhetnénk el a sikert gyakorlás nélkül? Csupán a jógáról szóló könyvek tanulmányozása által sohasem érhetjük el a sikert.

*na vésa-dháranam sziddhéh káranam na csa tat-kathá
krijaiva káranam sziddhéh szatjam étan na szamsajah /68/*

A sikert nem lehet elérni azáltal, hogy valamilyen ruhát veszünk fel. Nem lehet elérni mesék mesélése által sem. Az egyedüli út a sikerhez a gyakorláson keresztül vezet. Ez kétségtelenül igaz.

*pítháni kumbhakás csitrá divjáni karanáni csa
szarvánjapi hathábhjászé rádzsza-jóga-phalávadhi /69/*

Az ászánákat, a különböző kumbhakákat és más isteni módszereket mindaddig kell gyakorolni a hatha-jógában, amíg a gyümölcsöt - a rádzsza-jógát - el nem érjük.

A hatha-jóga összes módszere Istentől származik, és ezért rendelkezik azzal a potenciával, hogy a gyakorlót felemelje az isteni tudat szintjére. Ebben az állapotában tapasztalja meg a számádhit, ami a rádzsza-jóga gyümölcse.

(Vége az első fejezetnek)

HATHA-JÓGA PRADÍPIKÁ

MÁSODIK FEJEZET

A PRÁNÁJÁMA

*athászané dridhé jógi hitamitászanah
gurúpadista-márgéna pránájámán szambhjaszét / 1/*

Miután megszilárdult a pózok gyakorlásában, a jóginak, aki önmaga mesterévé vált, aki mérsékelten és tudatosan táplálkozik, el kell kezdenie a pránájama gyakorlását a guruja útmutatásai alapján.

A pránájama az ászanánál magasabb, finomabb fokozat. éppen ezért még inkább fontos az, hogy egy tapasztalt guru vezetése alatt gyakoroljuk a légzőgyakorlatokat. A pránájama erejével jelentős változásokat érhetünk el a fiziológia, az idegrendszer és az elme működésében is, akár pozitív, akár negatív irányba, és ezért nem érdemes kísérletezgetni.

*csalé váté csalam csittam niscsalé niscsalam bhavét
jógi szthánutvam ápnóti tató vájum miródhajét / 2/*

Amikor a légzés zavart, az elme is zavarttá válik. A légzés szabályozása által a jógi eléri az elme szilárdságát.

A légzés mozgatja a vátát, vagy pránát, vagyis a test csatornáiban áramló életlevegőt, életerőt. A következő versekből ki fog derülni, hogy a pránájama nem csak a gázcseré folyamatának, hanem az energiaáramlás módjának és mértékének a szabályozását is jelenti egyben. Szó szerinti fordításban, amíg a váta (életlevegő) mozog, addig az elme is mozog (nyugtalan), és amikor mozdulatlaná válik, akkor az elme is megszilárdul. De ha nem is sikerül teljesen megszilárdulni a kumbhakában, minél pontosabban tudjuk szabályozni a légzésünket, annál inkább képesek leszünk az elménket is uralni.

*jávad vájuh szthító déhé távadzs dzsivanam ucsjáté
maranam taszja niskrántisz tató vájum niródhajét / 3/*

Amíg a lélegzet a testben van, a test él. A halál az életlevegő eltávozását jelenti. Éppen ezért szükséges a levegő visszatartása.

*malákulászu nádísu márutó naiva madh jagah
katham szjád unmaní-bhávah kárja-sziddhih katham bhavét / 4/*

A lélegzet nem kerül bele a középső csatornába (szusumnába) a nádík tisztátalansága miatt. Hogyan érhetjük el akkor a sikert, és hogyan kerülhetünk az unmaní-avaszhá állapotába?

Az unmaní állapotot a Jóga-tárávalí manonmanínak nevezi. Ebben az állapotban a jógi képes megállítani a légzését (kávala kumbhaka), és az elme változásai (csita-vrittik) sikeresen blokkolódnak. Ez az állapot akkor következik be, amikor sikerül a pránát bejuttatnunk a központi energiavezetékbe, a szusumnába. Amíg a nádíkat nem tisztítjuk meg, addig ez ne fog sikerülni. Éppen ezért a jóginak minden eszközzel méregtelenítenie kell a testét.

*suddhim éti jadá szarvam nádí-csakram malákulam
tadaiva dzsájaté jógi prána-szangrahané ksamah /5/*

Amikor az összes nádí rendszerét, amely tele van tisztátalanságokkal, megtisztította, akkor a jógi képes lesz uralkodni a prána fölött.

*pránájámam tatah kurján nitjam száttvikajá dhijá
jathá szusumnánádíszthá maláh suddhim prajánti csa /6/*

Éppen ezért minden nap kell végezni a pránájámát száttvika buddhival (a radzsasztól és a tamasztól megtisztított intellektussal), Annak érdekében, hogy a szusumnát megszabadítsuk a tisztátalanságoktól.

*baddha-padmászanó jógi pránam csandréna púrajét
dhárajitvá jathásakti bhújah szúrjéna récsajét /7/
pránam szúrjéna csákrisja púrajéd udaram sanaih
vidhivat kumbhakam kritvá punas csandréna récsajét /8/*

Padmászanában ülve a jóginak a bal orrlyukán keresztül kell beszívnia a levegőt (a jobbat bezárva); és a képességei szerint visszatartva lassan eressze ki a Szúrján (a jobb orrnyíláson) keresztül. Utána lassan szívja be a levegőt a Szúrján (a jobb orrnyíláson) keresztül, töltsse meg a hasát, és miután elvégezte e kumbhakát úgy, mint korábban, lassan eressze ki a Csandrán (a bal orrnyíláson) keresztül.

A fenti leírás a nádí sódhana pránájámát mutatja be belső légzésvisszatartással.

*jéna tjadzsjét téna pítvá dhárajéd aviródhatah
récsajécs csa tató 'njéna sanair éva na végatah /9/*

Így az egyikén keresztül belélegezve, amelyiken keresztül az előzőt kifújtuk, és miután bent tartottuk, ameddig lehetséges, ki kell fújni a másikon keresztül, lassan és nem hirtelen.

A pránájáma titka az, hogy meg kell tanulni erőlködés nélkül végezni, fokozatosan gyakorolva. Ha erőltetjük, azzal általában több kárt okozunk, mint hasznot.

*pránam cséd idajá pibén nijamitam bhújó 'njajá récsajét
pítvá pingalajá szamíranam athó badhvá tjadzsed vámajá
szúrjá-csandramaszór anéna vidhiná 'bhjászam szadá tanvatám
suddhá nádí-ganá bhavanti yaminám másza-trajád úrdhvatah /10/*

Ha a bal orrlyukon keresztül szívtuk be a levegőt, akkor a másikon keresztül kell kifújni, és amikor a jobbon keresztül szívtuk be, akkor bent kell tartani, a balon keresztül kell kifújni. Ha így gyakorolunk, a jobb és a bal orrlyukon keresztül felváltva lélegezve, akkor a gyakorló összes nádija megtisztul a szennyeződésektől három vagy több hónap alatt.

*prátar-madhjandiné szájam arhдарátré csa kumbhakán
sanair asítiparjantam csaturváram szamabhjaszét /11/*

A kumbhakát fokozatosan négyszer kell gyakorolni a nappal és éjszaka folyamán

(vagyis reggel, délben, este és éjfélkor) amíg a kumbhakák száma alkalmanként nyolcvan, vagyis egy nappal és éjszaka alatt 320 nem lesz.

*kanijaszi bhavét szvédah kampó bhavati madhjamé
uttamé szthánam ápnóti tató vájum nibandhajét / 12/*

Kezdetben izzadás, a középső szinten remegés jelentkezik, a harmadik szinten pedig szilárdság alakul ki. Ekkor a légzést szilárdná és mozdulatlaná kell tenni.

*dzsaléna srama-dzsáténa gátra-mardanam ácsarét
dridhatá laghutá csaiva téna gátraszja dzsájáté / 13/*

A gyakorlás során tett erőfeszítésből származó izzadságot bele kell dörzsölni a testbe, mert így a test meg fog erősödni.

*abhjasza-kalé prathamé sastam ksírádzsja-bhódzsanam
tató 'bhjászé dridhibhúté na tádrin nijamagrahah / 14/*

A gyakorlás első szintjén a tejben és ghíben bővelkedő ételeket kell előnyben részesíteni. Amikor a gyakorlás szilárdná válik, akkor már nincs szükség ilyen előírásra.

A gyakorlás kezdeti szakaszán a testi szövetek hirtelen elkezdhetnek sorvadni a hirtelen igénybevétel miatt. Ekkor érdemes tápláló ételeket fogyasztani, de csak azoknak, akik nem túlsúlyosak. Később a testsúly és az anyagcsere is optimalizálódik, és a táplálékigényünk is sokkal tudatosabbá válik.

*jathá szimhó gadzsó vjághró bhavéd vasjah sanaih sanair
tathaiva szévító vájur anjathá hanti szádhakam / 15/*

Mint ahogyan az oroszlánokat, elefántokat és a tigriseket is csak fokozatosan lehet megszeliđíteni, a légzést is csak kis lépésekkel lehet kontrollálni, máskülönbén (ha túlzottan sietünk, vagy túl sok erőt alkalmazunk), megölheti a gyakorlót.

*pránájámádi-jukténa szarva-róga-ksajó bhavét
ajuktábhjasza-jógéna szarva-róga-szamudbhavah / 16/*

Ha a pránájámát megfelelő módon gyakoroljuk, akkor minden betegséget megszüntet, a helytelen gyakorlás azonban betegségeket eredményezhet.

*hikká svászas csa kásas csa sirah-karnáksi-védanáh
bhavanti vividhá rógáh pavanaszja prakópatah / 17/*

A csuklás, asztma, köhögés, fej- fül- és szemfájdalom - ezek és sok másféle betegség is származhat a megzavart légzésből.

*juktam juktam tjadzsjéd vájum juktam juktam csa púrajét
juktam juktam csa badhnijád évam sziddhim avápnuját / 18/*

A levegőt a megfelelő ütemben kell kifújni, és helyesen kell beszívni, és ha helyesen tartjuk vissza, akkor elérhetjük a sikert.

*jadá tu nádí-suddhih szját tadá csihnáti báhjatah
kájaszja krisatá kántisz tadá dzsájéta niscsitam / 19/*

Amikor a nádikat sikerült megtisztítani a szennyeződésektől, és megjelennek a siker külső jelei, mint a karcsú test és a ragyogó szín, akkor biztosak lehetünk a sikerben.

*jathésta-dhāranam vājōr analaszja pradīpanam
nádābhivajktir árōgjam dzsájatē nádí-sódhanāt / 20/*

A szennyeződések eltávolítása által a levevőt tetszés szerint vissza tudjuk tartani, az étvágy megnövekszik, az isteni hang felébred és a test egészségessé válik.

*médah-slésmádhikarah pūrvam satkarmáni samácsarét
anyasz tu nácsarét táni dósánám szama-bhāvatah / 21/*

Ha a testben túl sok a zsír vagy a nyálka, akkor először a hatféle kriját (tisztító folyamatot) kell végrehajtani. Másoknak viszont, akik nem szenvednek ezek túlsúlyától, nem kell ezeket végrehajtaniuk.

*dhautir bhasztisz tathá nétisz trátakam naulikam tathá
kapālabhātis csaitáni satkarmáni pracaksatē / 22/*

A hatféle krija a következő: dhauti, bhaszti, neti, trátaka, nauli és kapālabhāti. Ezeket hívják satkarmáninak (hatféle tisztító folyamatnak).

*karma-satkam idam gōpjam ghata-sódhana-kārakam
vicsitra-gunaszandhāji pūdzsjatē jōgi-pungavaih / 23/*

Ezt a hatféle tisztító folyamatot titokban kell tartani. Rendkívüli tulajdonságokra lehet szert tenni általuk, és a legjobb jógik is nagy lelkesedéssel végzik őket.

*tatra dhautih:
csaturangula-visztāram haszta-pancsadasājutam
gurúpadista-mārgéna siktam vasztram sanair graszét
punah pratjáharécs csaitad uditam dhauti-karma tat / 24/*

Egy négy ujj szélességű és tizenöt kubit hosszúságú anyagot lassan lenyelünk a guru útmutatásai szerint, miután meleg vízzel átitattuk, majd lassan kihúzzuk. Ezt nevezik dhauti karmának.

Egy kubit kb. 45 cm hosszúnak felel meg, vagyis az anyag (pamut vagy géz) 6.75 méter hosszú, és kb. 9 cm széles. A "lassú lenyelés arra vonatkozik, hogy az első nap csak egy kubitnyit nyelünk le belőle, majd kihúzzuk, utána kettőt, és így tovább. Amikor az egész bent van a gyomrunkban (természetesen a végét a fogaink között tartjuk), akkor nauli-kriját kell végezni (lásd később), és utána lassan kihúzni az anyagot. Ha a gyomrunk belsején méreganyagok voltak lerakódva, akkor azok a szalagra ráakódott kocsonyás üledék formájában fognak kijönni. A folyamatot csak szakavatott vezetés alatt érdemes kipróbálni és gyakorolni.

*kāsa-svāsza-plīha-kustham kapha-rógás csa vimsatih
dhauti-karma-prabhāvéna prajántjéva na szamsajah / 25/*

Kétségtelen, hogy a köhögést, asztmát, a lép megnagyobbodását, a leprát, és a nyálkából fakadó húsféle betegséget meg lehet szüntetni a dhauti-karma gyakorlásával.

*nábhi-daghna-dzsalé pájau njaszta-nálótkatászanah
ádhárakuncsanam kurját ksálanam baszti-karma tat /26/*

Köldökig érő vízben guggolva, egy hat hüvelyk hosszú, fél hüvelyk átmérőjű sima csövet, mely mindkét végén nyitott, félig bevezetünk a végbélbe, majd behúzzuk a végbelet, azután elernyesztjük. Ezt a bélmosást baszti karmának nevezik.

A baszti a tradicionális ájurvédikus gyógyászatban is használatos kezelés volt. Ott gyógynövényes főzetet vezetnek be egy rézcsövön keresztül a végbélbe és a vastagbélbe, majd azt üríti ki a páciens a vastagbél falára lerakódott szennyeződésekkel együtt. Sima forralt vízzel és beöntő készülékkel házilag is kipróbálható, nagyon jól hozzájárul a vastagbél higiéniájához.

*gulma-plihódaram csápi váta-pitta-kaphódbhaváh
baszti-karma-prabhávéna ksíjanté szakalámajáh /27/*

E baszti karma gyakorlása által a kólika, a lépnagyobbodás, és az ödéma, amelyek a váta, pitta és kapha erők zavaraiából keletkeznek, mind elmúlnak.

*dhátvindrijántah-karana-praszádam
dadjács csa kántim dahana-pradíptim
asésa-dósópacsajam nihanjád
abhjasza-mánam dzsala-baszti-karma /28/*

Amikor a basztit vízzel végezzük, a dhátuk (szövetek), indriják (érezkszervek) és az elme is nyugodttá válnak. A test tonizálttá és ragyogóvá válik, és növekszik az étvágy. Az összes rendellenesség megszűnik.

*atha nétih:
szútram vitaszti szu-sznigdham nászánalé pravésajét
mukhán nirgamajécs csaisá nétih sziddhair nigadjáté /29/*

Egy hat hüvelyk hosszúságú zsinórt be kell dugni az orrunkon, és a végét kihúzni a száunkon. A szakértők ezt néti karmának nevezik.

Egy olíva- vagy szezámolajjal bekent gumikatéterrel és elvégezhetjük a szútra-nétit. Ha orrsövény-ferdülésünk van, és a cső elakad valamelyik orrnyílásunkban, akkor ne erőltessük. Helyette végezhetjük a dzsala-nétit is, amelyben meleg sós vizet öntünk át az egyik orrnyílásból a másikba.

*kapála-sódhiní csaiva divja-dristi-pradájini
dzsatrúrdhva-dzsáta-rógaugham nétir ásu nihanti csa /30/*

A néti megtisztítja az agyat is isteni látásmódot ad. Gyorsan megszünteti a gerinc és a tarkó betegségeit.

*atha trátakam:
niríksén niscsala-drisá szúksma-laksjam szamáhitah*

asru-szampáta-parjantam ácsárjaisz trátakam szmritam /31/

Csendben egy kis pontot kell nézni szilárdan, míg a szemek könnybe nem lábadnak. Ezt nevezik trátakának az ácsárják.

A trátaka kriját egy gyertya lángjába nézve, vagy a felkelő napkoronogot nézve is szokták gyakorolni.

*mócsanam nétra-rógánám tandrádínám kapátakam
jatnatasz trátakam gópjam jathá hátaka-pétakam /32/*

A trátaka megszünteti a szembetegségeket, a lustaságot, stb. Körültekintően titokban kell tartani, mint egy ékszerrel teli dobozt.

atha naulih:

*amandávarta-végéna tundam szavjápa-szavjatah
natámsó bhrámajéd ésá naulih sziddhah pracsaksaté /33/*

Üljünk a lábujjainkra, a sarkainkkal a levegőben, a tenyereinket pedig tartsuk a talajon. Miközben előredőlünk, mozgassuk a hasunkat erőteljesen balról jobbra, mintha hánynánk. Ezt nevezik a szakértők nauli karmának.

A nauli karmát több előkészítő gyakorlat előzi meg, mire a gyakorló képessé válik arra, hogy egymástól függetlenül elernyessze és megfeszítse az oldalsó és középső hasizmait, és így előidézzé a fent leírt hullámozó mozgást a hasfalával.

*mandágni-szandípan-pácsanádi szandhájikánandakarí szadaiva
asésadósámaja-sósaní csa hatha-krijá-maulir ijam csa maulih /34/*

Ez a gyakorlat megszünteti az emésztési zavarokat, növeli az étvágyat és az emésztést, és olyan, mint a teremtés istennője, és örömet okoz. Minden zavaró hatást feléget. A nauli a hatha-jóga kiváló gyakorlata.

A hasizmok "hullámoztatásával" erőteljes masszázsnak tesszük ki a belső szerveket, amelyeket ezáltal méregteleníteni tudunk. A gyakorlat ugyanakkor erősíti az emésztési tüzet a gyomorban és a hasi szövetekben, így "felégeti" a méreganyagokat, a szennyeződések.

atha kapálabhátih:

*bhasztrávallóha-káraszja récsa-púrau szaszambhramau
kapálabhátir vikhjátá kapha-dósa-visósaní /35/*

Amikor a belégzést és a kilégzést nagyon gyorsan végezzük, mint a kovács fújtatója, akkor az felszárítja a túlzottan sok nyálkából fakadó rendellenességeket, és kapálabhátiként ismert.

A kapálabhāti légzésnél a kilégzés erőteljes, a belégzés passzív. A légzés megtisztítja a fej üregeit és csakráit, ezért a nevének jelentése: "fény a koponyában". A bhásztriká (fújtató) légzés valamivel nehezebb, mert ennél a ki- és belégzés is erőteljes, ugyanakkor mély. Ez a légzés még intenzívebben megtisztítja a mellkast és a fejét a kapha-betegségektől, amelyek fokozott nyálka-kiválasztódással járnak.

*satkarma-nirgata-szthaulja-kapha-dósa-maládikah
pránájámam tatah kurjád anájászéna sziddhjati /36/*

Ha a pránájámát azután végezzük, hogy a hatféle tisztító folyamat segítségével megszabadultunk a nyálka zavaraiból fakadó túlsúlytól, akkor könnyen elérhetjük a sikert.

A kövérség, vagy túlsúly nem csak esztétikai kérdés, hanem a kapha dósa túlsúlyára utaló tünet. A lerakódott nyálkában és zsírszövetben nagy mennyiségű mérgeanyag van jelen. Ezek jelenlétében a pránájámának az energiacsatornákra gyakorolt tisztító hatása nem tud teljesen kibontakozni, illetve zavart is okozhat, ami betegségekhez vagy az idegrendszer problémáihoz is vezethet. Ezért érdemes a szervezetet méregteleníteni a satkarma, az ászanák gyakorlása és a megfelelő diéta segítségével, mielőtt intenzív pránájama-gyakorlatokba kezdenénk.

*pránájámair éva szarvé prasusjanti malá iti
ácsárjánám tu késáncsid anjatkarma na szammamatam /37/*

Egyes ácsárják (tanárok) nem javasolnak semmilyen más gyakorlatot, mivel azon a véleményen vannak, hogy a pránájama gyakorlása önmagában minden szennyeződéstől megszabadít.

Thirumalai Krishnamacarya szintén azon az állásponton volt, hogy a rendszeres intenzív ászana-gyakorlás és a pránájama fokozatos bevezetése önmagában megtisztítja a szervezetet a mérgeanyagoktól, és alkalmassá teszi a jelöltet a jóga magasabb szintű hatásainak befogadására is. Mindenesetre, ha a satkarmát, vagy a továbbiakban felsorolt pránájama-gyakorlatokat szeretnénk kipróbálni, minden esetben kérjünk segítséget abban jártas oktatótól, ne kísérletezzünk!

atha gadzsakarani:

*udara-gata-padártham udvamanti pavanam apánam udírja kanthanálé
krama-paricsaja-vasja-nádi-csakra gadzsa-karaníti nigadjáté hatha-dzsnnyaih /38/*

Az apána-vájut a torokba felemelve a gyomorban lévő ételt stb. kihányjuk. Ezáltal fokozatosan megismerjük a nádik rendszerét. Ezt Gadzsa-karaninak nevezik a hatha-jógában.

A satkarma gyakorlatai közül a vama, vagy kundzsala-krijá az egyik leghatékonyabb, viszont nem veszélytelen, ezért inkább szakértő irányítása alatt érdemes gyakorolni. Ez a folyamat nem csak a nyálkától tisztítja meg a mellkast és a fejet, hanem a nádikat, az energiacsatornákat is tisztítja. Minél jobban sikerül megtisztítani a nádikat a mérgeanyagoktól, annál jobban képesek leszünk tudatossá is válni róluk, illetve irányítani a prána áramlását bennük. A nádik tudatosítása előkészíti a szusumná felébresztését, ami pedig a kontrollált elmeállapot elérésének kulcsa.

*brahmádajó 'pi tridasáh pavanábhjasza-tat-paráh
abhúvannantaka-bhaját taszmát pavanam abhjaszét /39/*

Brahmá és a többi félisten mind a pránájama gyakorlatait végzik folyamatosan, és így megszabadulnak a halálfélelemtől. Ezért rendszeresen kell gyakorolni a pránájámát.

jávad baddhó marud déhé jávacs csittam nirákulam

jávad dristir bhruvór madhjé távat kálabhajam kutah /40/

Amíg a légzést megtartjuk a testben, amíg az elme nem zavart, és a tekintetet a két szemöldök közé tudjuk rögzíteni, nem kell félnünk a haláltól.

*vidhivat prána-szamjámair nádí-csakré visódhité
szusumnávanam bhítvá szukhád visati márutah /41/*

Amikor a nádik rendszere megtisztul a szennyeződésektől a prána helyes kontrollálása által, akkor a levegő könnyedén áttöri a szusumná bejáratát és beléhatol.

*atha manónmaní:
máruté madhja-szancsáré manah-szthairjam pradzsájaté
jó manah szuszthirí-bhávah szaivávaszthá manónmaní /42/*

Az elme szilárdsága akkor következik be, amikor a levegő szabadon mozog közepén. Ez a Manónmaní állapot, amit akkor érünk el, amikor az elme elcsendesedik.

*tat-szidhhajé vidhána-gjás csitrán kurvanti kumbhakán
vicsitra-kumbhakábhjászád vicsitram sziddhim ápnuját /43/*

Ahhoz, hogy elérjék, a módszerekben járatos szakértők különböző kumbhakákat hajtanak végre, mert a különböző kumbhakák végzése csodálatos sikert eredményez.

*atha kumbhaka-bhédáh:
szúrja-bhédanam uddzsáji sítkári sítalí tathá
bhasztriká bhrámarí múrccshá plávinítjasta-kumbhakáh /44/*

Nyolcféle kumbhaka létezik, a szúrja-bhédana, az uddzsáji, sítkári, sítalí, bhasztriká, bhrámarí, múrccshá és a pláviní.

*púrakánté tu kartavjó bandhó dzsálandharábhidhah
kumbhakánté récsakádau kartavjasztúddijánakah /45/*

A púrika végén dzsálandhára bandhát kell végezni, a kumbhaka végén és a récsaka kezdetekor pedig uddíjána bandhát.

A légzésnek négy fázisa van: púrika (belégzés), récsaka (kilégzés), kumbhaka (belégzés utáni visszatartás) és súnjaka (kilégzés utáni visszatartás). A két légzésszünetet sorrendben antara (belső) és báhja (külső) kumbhakának is nevezzük. A "kumbha" szó korsót jelent, és a tüdőre vonatkozik. Amikor megtelik levegővel, olyan, mint egy korsó. Ez a belső légzésvisszatartás. Amikor kiürítjük, akkor is marad benne levegő, de ezt külső légzésvisszatartásnak nevezzük, mert annyi levegőt kinyomunk a tüdőből, amennyit csak lehetséges. A vers tanulsága szerint a bandhákat a pránájámával együtt kell végezni, ahogy az Astanga-rendszerben is szoktuk.

*adhasztát kuncsanénásu kantha-szankócsané krité
madhjé pascsimatánéna szját pránó brahma-nádi-gah /46/*

Lentről felhúzva (múla bandha) és a torkot összehúzva (dzsálandhára bandha) És a testünk közepét elől behúzva (a hasunkat) a prána belép a brahma-nádiba (a

szusumnába).

Általános esetben a prána nem nagyon kering a központi energiavezetékben. A bandhák és a párnájama tudatos használatával viszont oda tudjuk irányítani. Ennek a folyamatnak az az eredménye, hogy megnyugszik az elme, és a tudatosság fokozatosan felébred. Ez a folyamat készíti elő a Kundalíní felébresztését.

*apánam úrdhvam utthápja pránam kanthád adhó najét
jógí dzsará-vimuktah szan sódasábda-vajó bhavét /47/*

Azáltal, hogy felemeli az apána-vájut és lefelé irányítja a prána vájut a jógí, aki megszabadult az öregkortól, fiatallá válik, mintha 16 éves lenne.

Az ötféle életlevegő közül az apána váju a végbélben helyezkedik el, míg a prána váju a szívben található. A pránájama-gyakorlatok mellett a fordított ászanákról (sírászana, szarvángászana) is azt mondják, hogy fiatalító hatásúak, mert hasonlóképpen befolyásolják az életlevegők áramlását.

*atha szúrjabhédanam:
ászané szukhadé jógí badhvá csaivászanam tatah
daksanádjá szamákrisja bahih-sztham pavanam sanaih /48/*

Bármelyik kényelmes pózt felvéve, lassan szívjuk be a levegőt a jobb orrlyukon keresztül.

*ákésád ánakhágrács csa niródhavadhi kumbhajét
tatah sanaih szavja-nádjá récsajét pavanam sanaih /49/*

Utána bent kell tartani, úgy, hogy a körmöktől a hajunk végéig mindent betöltsön, és utána lassan ki kell engedni a bal orrnyíláson keresztül.

A szúrja-bhédana pránajámánál a belégzést mindig a jobb orrnyíláson keresztül (szúrja-nádi) végezzük, a kilégzést pedig a balon (csandra-nádi) keresztül. A légzés aktiválja a szúrja-nádít (nap-vezeték). Amikor váltott orrnyílásokkal lélegzünk, azt nádí-sódhana pránajámának nevezzük, és mindkét energiavezeték tisztítja. Szvátmáráma nem említi külön, valószínűleg a szúrja-bhédanához sorolja. A csandra-bhédana (balon be, jobbon ki) végzése nem ajánlott, mert depressziót és mentális zavarokat okozhat.

*kapála-sódhanam váta-dósa-ghnam krimi-dósa-hrit
punah punar idam kárjam szúrja-bhédanam uttamam /50/*

A kiváló szúrja-bhédana megtisztítja a homlok üregeit, megszünteti a váta rendellenességeit, és eltávolítja az élőködőket, ezért újra és újra végezni kell."

*athóddzsáji:
mukham szamjamja nádíbhjám ákrisja pavanam sanaih
jathá lagati kanthát tu hridajavadhi szaszvanam /51/*

Zárjuk le a gégefőt, és lassan szívjuk be a levegőt olyan módon, hogy a torokból a mellkasba menet hangot adjon ki.

púrvavat kumbhajét pránam récsajéd idajá tatah

slésma-dósa-haram kanthé déhánala-vivardhanam /52/

Tartsuk vissza, mint korábban, és engedjük ki az idán (bal orrlyukon) keresztül. Ez megszünteti a nyálkát a torokban, és növeli az étvágyat.

*nádi-dzsalódarádhātu-gata-dósa-vinásanam
gaccshatá tisthatá kárjam uddzsájjákhjam tu kumbhakam /53/*

Megsemmisíti a nádik szennyeződéseit, az ödémát és a dósák zavarait. Az uddzsájít minden élethelyzetben végezni kell, még séta vagy ülés közben is.

Az utolsó mondatból természetesen következik az a tény, hogy az ászana-gyakorlás közben az uddzsájínak kell lennie az alapvető légzéstechnikának. A többi pránájámát pedig általában ülő helyzetben gyakoroljuk.

atha sítkári:

*sítkám kurját tathá vaktré ghránénaiva vidzsrambhikám
évam abhjásza-jógéna káma-dévó dvitíjakah /54/*

A sítkárít úgy hajtjuk végre, hogy a szánon keresztül szívjuk be a levegőt, a nyelvünket az ajkaink között tartva. Amikor gy beszívtuk a levegőt, akkor ne a szánon keresztül fújjuk ki! ha így gyakorlunk, akkor a szerelem istenéhez hasonló szépségűvé válunk.

*jógini-cakra-szammánjah szristi-szanhára-kárah
na ksudhá na trisná nidrá naiválaszjam pradszjáté /55/*

A jóginik körében is elismerésnek fog örüdeni, és a teremtés körének pusztítójává válik. Nem befolyásolja az éhség, szomjúság, álmoság vagy fáradtság.

A sítkári pránájáma segítségével rendkívüli testi szépségre tehetünk szert, ami vonzani fogja a nőket. A fenti vers szerint a jógi e légzés segítségével még az újjászületés körforgásából is képes kitörni, valamint le tudja győzni a testi késztetéseket is.

*bhavét szattvam csa déhaszja szarvópadrava-varzsitah
anéna vidhiná szatjam jógíndró bhúmi-mandalé /56/*

A testében eluralkodik a szattva (jóság minősége) és a jógi megszabadul minden zavaró hatástól. Valójában a jógik urává válik ebben a világban.

atha sítalí:

*dzsihvajá vájum ákrisja pórvavat kumbha-szadhnam
sanakair ghrána-randhrábhjám récsajét pavanam szudhíh /57/*

Mint az előzőben, itt is a szájon keresztül vesszük a levegőt, miközben a nyelvet kidugjuk az ajkaink között, és csövet formálunk belőle. tartsuk vissza, mint korábban, és lassan engedjük ki az orrlyukakon keresztül.

A pránájáma előző változatában a fogakon keresztül szűrtük a levegőt, amely lehűlt amiatt, hogy körülvette a nedves nyelvet. Ez utóbbi változatnál a nyelvből formált csövön keresztül szívjuk be a levegőt, ami egyes embereknek nem szokott sikerülni. Nekik az előző verzió végzése ajánlott. A belégzés után minden esetben végezzünk légzésvisszatartást, majd az orron keresztül engedik ki a levegőt.

*gulma-plihádikán rógán dzsvaram pittam ksudhám trisám
visáni sítali-náma kumbhikéjam nihanti hi /58/*

Ez a Sítali Kumbhiká gyógyítja a kólikát (gyomorfájdalmat), a lépnagyobbodást, a lázat, az epe (pitta) zavarait, az éhséget, szomjúságot, és semlegesíti a mérgeket.

Ez a két pránájama-változat hűsítő hatású, így a fentebb felsorolt pitta-zavarokat enyhíti.

atha bhasztriká:

*úrvórupari szamszthápja subhé páda-talé ubhé
padmászanam bhavéd état szarva-pápa-pranásanam /59/*

A padmászanában kereszteljük a lábainkat és a combjainkra helyezük őket, ez a póz minden bűnt megsemmisít.

*szamjak padmászanam badhvá szama-grívódaram szudhíh
mukham szamjamja jatnéna pránam ghránéna récsajét /60/*

Vegyük fel helyesen a padmászanát és tartsuk a testünket egyenesen, gondosan zárjuk a szánkat, és engedjük ki a levegőt az orrunkon keresztül.

*jathá lagati hrit-kanthé kapálavadhi szaszvanam
végéna púrajécs sápi hrit-padmáavadhi márutam /61/*

A tüdőt meg kell tölteni egészen a szív lótuszáig, erővel beszívva és kifújva, miközben a levegő hangot képez, ahogy a mellkasnak, a toroknak és a koponyának ütközik.

*punar virécsajét tadvat púrajécs csa punah punah
jathaiva lóha-karéna bhasztrá végéna csáljáté /62/*

Újra és újra ki kell fújni és meg kell tölteni a tüdőt, mint ahogyan a kovács pumpálja a fújtatót.

A bhásztriká légzésben a kilégzés és a belégzés is erőteljesen történik, szünet nélkül, Igazából a cél az, hogy minél gyorsabban lélegezzünk ki-be. A gyakorlat másik változata a kapálabháti, amelyiknél a kilégzés erőteljes, viszont a belégzés passzív. Ez a bhásztriká előkészítőjének is tekinthető.

*tathaiva szva-saríra-sztham csálajét pavanam dhijá
jadá sramó bhavéd déhé tadá szúrjéna púrajét /63/*

Hasonló módon a levegőt intelligensen kell keringetni a testben, a szúrján (jobb orrlyukon) keresztül kell beszívni, ha fáradságot tapasztalunk.

Itt a szúrja-bhédana leírása ismétlődik, bár a váltott orrlyukas pránajámát néha a bhásztrikával is szokták kombinálni.

*jathódaram bhavét pórnám aniléna tathá laghu
dhárajén nászikám madhja-tardzsanihbhám viná dridham /64/*

Szívjuk be a levegőt a jobb orrnyíláson keresztül úgy, hogy a hüvelykujjunkkal befogjuk a bal orrlyukat, és amikor a tüdőt megtöltöttük, akkor a gyűrűs ujjunkkal befogjuk a másikat is, és visszatartjuk a levegőt.

*vidhivat kumbhakam kritvá récsajéd idajánilam
váta-pitta-slésma-haram sarírágni-vivardhanam / 65/*

Miután megfelelően visszatartottuk, az idán (bal orrlyukon) keresztül kell kiereszteni. Ez megsemmisíti a váta, pitta és a kapha rendellenességeit, és növeli az emésztés erejét.

*kundalí-bódhakam ksipram pavanam szukhadam hitam
brahma-nádi-mukhé-szamsztha-kaphádjargala-násanam / 66/*

Gyorsan felébreszti a Kundalinít, megtisztítja a nádik hálózatát, örömet ad, és kedvező hatású. Megsemmisíti a nyálkát és a brahma-nádi bejáratánál összegyűlt szennyeződések.

*szamjaga-gátra-szamudbhúta-granthi-traja-vibhédakam
visésénaiva kartavjam bhasztrákhjam kumbhakam tvidam / 67/*

Ezt a bhasztrikát különleges figyelemmel kell gyakorolni, mert átszakítja a három csomót, a Brahma-granthít (a múládharában), a Visnu-granthít (a szívcsakrában) és a Rudra-granthít (a két szemöldök között).

A három granthi akadályokat képvisel a valódi természetünkkel kapcsolatos tudatosságunkban, vagyis a hamis azonosítás különböző szintjeit, amelyeket a pránájama- és bandha gyakorlatokkal lehet szétzúzni. A Brahma-granthí a fizikai testtel kapcsolatos ragaszkodásokat képviseli, a Visnu-granthí a mentális-érzelmi akadályokat, a Rudra-granthí pedig a hamis egót, önazonosítást képviseli.

*atha bhrámari:
végád ghósam púrakam bhringanádam
bhringínádam récsakam manda-mandam
jógíndránám évam abhjásza-jógács
csitté dzsátá kácsid ánanda-lílá / 68/*

Ha erőteljesen szívjuk be a levegőt, és a méh zümmögéséhez hasonló hangot adunk ki, és lassan kilélegezve szintén ugyanezt a hangot, akkor ez a gyakorlás eksztázist eredményez a legkiválóbb jógik elméjében.

*atha múrccshá:
púrakánté gádhatarám bahdvá dzsálandharam sanaih
récsajén múrccshanákhjéjam manó-múrccshá szukha-pradá / 69/*

A belégzés után szilárdan zárjuk le a légcsővet a dzsálandhára-bandha segítségével, és lassan engedjük ki a levegőt. ezt a pránájámát múrccshának nevezzük, mert az elme ájulását és örömet okoz.

A légzésvissztartást és a kilégzést hátrahajtott fejjel kell csinálni ahhoz, hogy a kívánt hatást tapasztalni tudjunk.

*atha pláviní:
antah-pravartitódára-márutá-púritódarah
pajaszja-gádhé 'pi szukhát plavaté padmapatratavat /70/*

Amikor a gyomrot megtöltjük levegővel, és így a test belsejét minél jobban megtöltjük levegővel, akkor a test a legmélyebb vízben is lebeg, mint egy lótuszvirág szirma.

A pláviní pránájában belégzésnél kitoljuk a hasfalat, hogy a rekeszizom maximálisan elmozdulhasson lefelé. Ekkor a tüdő vitálkapacitását maximálisan kihasználva visszatartjuk a levegőt, és a levegő felhajtóereje miatt a vízben hanyatt fekvé lebegni tudunk.

*pránájamasz tridhá próktó récsaka-púrika-kumbhakaih
szahitah kévalas cséti kumbhakó dvididhó matah /71/*

Ha a púrikát (belégzést), récsakát (kilégzést), és kumbhakát (légzésvisszatartást) vesszük figyelembe, akkor háromféle pránájama létezik, de ha a belégzést és a kilégzést, valamint ezek hiányát vesszük figyelembe, akkor igazából csak kétféle pránájama létezik: szahita (kilégzéssel és belégzéssel együtt végzett) és kévala (egymagában álló).

A pránájámák között a következő kategóriákat különíthetjük el: légzésszünet nélküli pránájama és légzésszünettel végzett pránájama. Az utóbbin belül létezik szamavritti és visszamavritti pránájama is. Az elsőben a belégzés, a kilégzés és a visszatartás azonos hosszúságú, míg az utóbbiban a kilégzés, illetve a légzésvisszatartás hosszabb, mint a belégzés. Mindezek a szahita pránájámába tartoznak, amelyben van belégzés és kilégzés. A kévala kumbhaka pránájama viszont mindezek fölött áll, mivel ebben nincs belégzés és kilégzés, csak légzésvisszatartás.

*jávat kévala-sziddhih szját szahitam távad abhjaszét
récsakam púrakam muktvá szukham jad váju-dháranam /72/*

Addig kell folytatni a szahita gyakorlását, amíg a kévalában el nem érjük a sikert. Ez utóbbi azt jelenti, hogy természetesen tartjuk vissza a levegőt, récska és púrika nélkül.

A kévala pránájama egy spontán folyamat, amely a belégzés és kilégzés kontrollálásának eredményeképpen jön létre. Nem az a lényege, hogy erőnek erejével visszatartjuk a levegőt, hanem az, hogy a kilégzések és belégzések közötti szünetek természetes módon megnyúlnak.

*pránájámó 'jam itjuktah sza vai kévala-kumbhakah
kumbhaké kévalé sziddhé récsaka-púrika-varzsite /73/*

Amikor a pránájama gyakorlásában eljutunk oda, hogy sikeresen tudjuk végezni récsaka és púrika nélkül, akkor nevezzük kévala kumbhakának.

*na taszja durlabham kincsit trísu lókésu vidjáté
saktah kévala-kumbhéna jathéstam váju-dháranát /74/*

Semmi sincs a három világban amit nehezen tudna elérni az, aki képes visszatartani

a levegőt, ahogy és amikor akarja, a kévala kumbhaka segítségével.

*rádzsa-jóga-padam csápi labhaté nátra szamsajah
kumbhakát kundalí-bódhah kundalí-bódható bhavét /175/*

Kétségtelenül eléri a rádzsa-jóga állapotát. A kumbhaka által felébred a Kundalíní, és amikor felébred, a szusumná megtisztul a szennyeződésektől.

*anargalá szusumná csa hatha-sziddhis csa dzsájaté
hatham viná rádzsa-jógó rádzsajógam viná hathah
na sziddhjáti tató jugmam ánispatteh számabhjaszét /176/*

Nem lehet sikert elérni a rádzsa-jógában a hatha-jóga nélkül; és nem lehet sikert elérni a hatha-jógában a rádzsa-jóga nélkül. Ezért mindkettőt alaposan kell gyakorolni, amíg a sikert el nem érjük.

*kumbhaka-prána-ródhánté kurjács csittam nirásrajam
évam abhjásza-jógéna rádzsa-jóga-padam vradzsét /177/*

A kumbhaka befejeztével az elmét nyugalomba kell helyezni. Ha ilyen módon gyakorolunk, akkor elérjük a rádzsa-jóga helyzetét.

*vapuh krisatvam vadané praszannatá náda-szphutatvam najané szunirmalé
arógatá bindu-dzsajó 'gnidípanam nádí-visuddhir hatha-jóga-laksanam /178/*

Amikor a test karcsú, az arc elégedettséget sugároz, megnyilvánul a belső hang, a szemek tiszták, a test egészséges és képesek vagyunk uralkodni a magunk fölött, és az étvágy növekszik, akkor tudnunk kell, hogy a nádik megtisztultak, és elértük a sikert a hatha-jógában.

(Vége a második fejezetnek.)

HATHA-JÓGA PRADÍPIKÁ

HARMADIK FEJEZET

A MUDRÁK

*sza-saila-vana-dhátrínám jathádhárá 'hinájakah
szarvésám jóga-tantránám tathádhárá hi kundalí /1/*

Ahogy a kígyók vezére a föld támasza az összes rajta lévő hegygel és erdővel együtt, úgy nyugszik az összes tantra (jóga gyakorlat) a Kundalinín.

A kígyók vezére Ananta, az ezerfejű kígyó, aki a bolygókat a fején tartja. A jóga összes gyakorlata ugyanígy a Kundaliní energia felébresztésére irányul.

*szuptá guru-praszádéna jadá dzságarti kundalí
tadá szarváni padmáni bhidjanté granthajó 'pi csa /2/*

Amikor az alvó Kundaliní a guru kegyéből felébred, akkor átszúrja az összes lótuszt (csakrát) és az összes csomót.

Amikor a Kundaliní áthalad a csakrákon, akkor a bennük szendergő tudatosság is felébred. A granthik átszúrásával pedig az anyagi ragaszkodások megszűnnek, és a lelki fejlődés útjában álló akadályok elhárulnak.

*pránaszja súnja-padaví tathá rádza-pathájaté
tadá csittam nirálambam tadá kálaszja vancsanam /3/*

A Szusumná (a súnja-padaví) lesz a prána áramlásának fő útja, az elme pedig ekkor megszabadul az (érezéktárgyakhoz fűződő) összes ragaszkodástól, és [a gyakorló] elkerülheti a halált.

A halál elkerülése természetesen tudati értelemben értendő. A tudatos lélek örök, de amíg azonosítja magát a testével, a halált önnön pusztulásaként éli meg. A Kundaliní felébredésével azonban belső tudatossága is felébred, és így megérti az anyagi test átmenetiségét és annak különbözőségét a lélektől. Ekkor fel tud készülni a halálra, és az nem rázza meg jobban, mint egy ruha levetése és felvétele.

*szusumná súnja-padaví brahma-randhram mahá-pathah
smasánam sámbhaví madhya-márgas cséjéka-vácsakáh /4/*

A szusumná, súnjapadaví, brahma-randhra, mahápatha, smasána, sámbhaví, madhya márga, ugyanannak az egy dolognak a nevei.

Ezek a nevek a központi energiacsatornára vonatkoznak, amelyik a moola bandhától, a farokcsont végén keresztül a gerinc mentén a koponya tetejéig húzódik. Amikor a Kundaliní felébred, ez a csatorna megnyílik, és a prána keresztüláramlik rajta. Az ilyen ember a halála pillanatában képes kiszabadulni az ismétlődő születés és halál körforgásából.

taszmát szarva-prajatnéna prabódhajitum isvarím

brahma-dvára-mukhé szuptám mudrábhjászam szamácsarét /5/

Annak érdekében tehát, hogy felébredszük ezt az alvó Istennőt, aki a Brahma-dvára bejáratánál alszik, helyesen kell gyakorolni a mudrákat.

atha mudrábhédáh:

mahá-mudrá mahábandhó mahávédhas csa khécsari

uddijánam múla-bandhas csa bandhó dzsálandharábhidhah /6/

karani viparítákhjá vadzsrólí sakti-csálanam

idam hi mudrá-dasakam dzsará-marana-násanam /7/

Mahámudrá, mahábandha, mahávédha, khécsari, uddijána bandha, múla bandha, dzsálanadhára bandha, viparíta-karani, vadzsrólí és sakti-csálana - ez a tíz mudrá, amely elpusztítja az öregkort és a halált.

ádináthóditam divjam astaisvarja-pradájakam

vallabham szarva-sziddhánám durlabham marutám api /8/

Ezeket a múdrákat Ádinátha (Siva) magyarázta el, és nyolcféle isteni hatalommal ruháznak fel. Minden sziddha (tökéletes lény) kedveli őket, és még Marut is nehezen érheti őket el.

Marut a szél félistenének neve, aki a prána ura is egyben. A jóginak még tökéletesebben kell uralnia a testében áramló pránát, mint Marutnak az éterben keringő szeleket. A nyolc misztikus tökéletesség (aisvarja, sziddhi vagy vibhúti) a következő: animá (kisebbé válni a legkisebbnél), mahimá (nagyobbá válni a legnagyobbnál), laghimá (könnyebbé válni a legkönnyebbénél), prápti (elérni a távoli dolgokat), prákámja (a vágyaink szerint befolyásolni az elemeket), ísitá (az elemek uralása), vasitvá (a mozgó és mozdulatlan objektumok és lények irányítása)

gópaníjam prajatnéna jathá ratna-karandakam

kaszjacsin naiva vaktavjam kula-sztrí-szuratam jathá /9/

Ezeket a múdrákat minden eszközzel titokban kell tartani, mint ahogy az ékszeres dobozunkat rejtjük el, és semmilyen körülmények között nem szabad másoknak beszélni róluk, mint ahogy a férj és a feleség is titokban tartja a magánéletüket.

A múdrákra, a Kundalinire és az elérhető misztikus képességekre vonatkozó tanításokat azért ajánlott titokban tartani, hogy a képesítetlen személyektől megóvjuk. Ők a saját egoisztikus céljaikra használnák fel ezeket a képességeket, így szenvedést okozva önmaguknak vagy másoknak. ugyanakkor az is képesítetlen, aki, megszerezve ezt a tudást vagy a vele járó képességeket, elkezd dicsekedni velük, hogy így jusson hírnévhez vagy hatalomhoz.

atha mahámudrá:

páda-múléna váména jónim szampídja daksinam

praszáritam padam kritvá karábhjám dhárajéd dridham /10/

A jónit (gátat) nyomjuk a bal sarokkal, és a jobb lábat előre kinyújtva, fogjuk meg a két kezünkkel.

*kanthé bandham számárópja dhárajéd vájum úrdhvatah
jathá danda-hatah szarpó dandákárah pradzsájáté /11/
ridzsvi-bhútá tathá saktih kundalí szahaszá bhavét
tadá szá maranávashthá dzsájáté dviputásrajá /12/*

A torokzár által beszívjuk a levegőt és lefelé visszük. Mint amikor a kígyót megütjük egy bottal, és kiegyenesedik, a Kundalíní is ugyanígy kiegyenesedik. Utána pedig, mintha meghalna, elhagyja az ídát és a pingalát, és belép a szusumnába.

*tatah sanaih sanair éva récsajén naiva végatah
mahá-mudrám csa ténaiva vadanti vibudhóttamáh
iyam khalu mahá-mudrá mahá-sziddhah pradarsitá /13/
mahá-klésádajó dósáh ksijanté maranádajah
mahá-mudrám csa ténaiva vadanti vibudhóttamáh /14/*

Utána lassan és nem erőteljesen kell kifújni. Éppen ezért a legbölcsebbek Mahámudrának nevezik. Ezt a mahámudrát a nagy mesterek tanították. Elpusztítja a nagy bajokat és fájdalmat, mint a halált, és ezért a bölcsek mahámudrának nevezik.

*csandrángé tu számabhjaszja szúrjángé punar abhjaszét
jávat túljá bhavét számkhjá tató mudrám viszardzsajét /15/*

Amikor gyakoroltuk a bal orrlyukkal, a jobbal is gyakorolni kell, és amikor a két oldal egyforma mennyiségűvé válik, akkor abba kell hagyni.

Mivel a gyakorlás közben mindkét kezünkkel a lábunkat fogjuk, nyilván nem tudjuk befogni az orrnyílásunkkal, ezért mentális koncentráció segítségével kell a prána ármalását kiegyensúlyozni a két orrnyílásban. Ha pedig ez tartósan sikerült, akkor tovább lehet lépni a következő múdrára.

*nahi pathjam apathjam vá rászáh szarvé 'pi níraszáh
api bhuktam visam ghóram pijósam api dzsírjati /16/*

Annak számára, aki ezt gyakorolja, nincs tápláló vagy mérgező étel, mert a múdra gyakorlása elpusztítja az összes étel és vegyszer mérgező hatását. Még ha a leghalálosabb mérget veszi is be, nektárként fog hatni.

*ksaja-kustha-gudá-varta-gulmá-dzsírna-purógamáh
taszja dósáh ksajam jánti mahámudrám tu jó 'bhjaszét /17/*

A gyomorbetegségeket, leprát, aranyeret, kólikát és az emésztési zavarokat egyaránt megszünteti ennek a mahámudrának a gyakorlása.

atha mahábandhah:

*pársnim vámaszja pádaszja jóni-sztháné nijódzsajét
vámórúpari szamszthápja daksinam csaranam tathá /19/*

A bal sarkunkat helyezük a gáthoz, a jobb lábunkat pedig bal combra.

púrajitvá tató vájum hridajé csibukam dridham

nispídja vájum ákuncsja manó madhjé nijódzsajét /20/

Töltsük meg a tüdőt levegővel, az állunkat nyomjuk a mellkashoz, tartsuk vissza a levegőt és a figyelmünket koncentráljuk a két szemöldök közé, illetve a szusumnára.

*dhárajitvá jathá-sakti récsajéd anilam sanaih
szavjángé tu szambhjaszja daksángé punar abhjaszét /21/*

Miután olyan hosszú ideig visszatartottuk, amennyire csak lehet, lassan eresszük ki. Gyakoroljuk a bal oldalon, majd a jobb oldalon is.

Ebben a gyakorlatban a három bandhát kell belső légzésvisszatartással együtt gyakorolni. A féllótuszra emlékeztető lábtartást egy idő múlva cseréljük meg, és úgy is gyakoroljuk a pózt. Az alul lévő sarkunkat a gátba nyomva aktiváljuk a mūla bandhát, a hasfalat behúzva pedig az uddíjána-bandha segítségével is belepréseljük a pránát a szusumnába.

*matam atra tu késáncsit kantha-bandham vivardzsajét
rádzsa-danta-sztha-dzsihvája bandhah sastó bhavéd iti /22/*

Egyesek azon a véleményen vannak, hogy a torok lezárása nem fontos, mivel a nyelvet a száypadálshoz nyomva már ki is alakul a bandha.

A nyelv hátratekerése és a száypadláshoz nyomása a khecsari-mudrá kezdő változata (lásd később). Ha a torokzárral együtt alkalmazzuk, akkor még hatásosabb a gyakorlat.

*ajam tu szarva-nádinám úrdhva-gati-niródhakah
ajam khalu mahá-bandhó mahá-sziddhi-pradájakah /23/*

Ezáltal a nádikban megáll a felfelé irányuló mozgás. A mahábandha valóban nagy sziddhiket [misztikus képességeket] ad.

*kála-pasá-mahá-bandha-vimócsana-vicsaksanah
trivéní-szangamam dhatté kédáram prápajén manah /24/*

Ez a mahábandha a legjobb módja annak, hogy elvágjuk a halál kötelékeit. Egyesíti a Trivénit [Ídá, Pingalá és Szusumná], és az elmét felemeli a Kedárába [a szemöldökök közötti ürbe, ami Siva lakhelye].

A három energiavezeték két helyen találkozik a testben. A Jukta-trivéní a múládhára (gyökér) csakrában található, innen ered a három fő nádí. Valamint ez a Kundaliní energia nyugvóhelye is. Ha a múdrák gyakorlásával sikerül felébreszteni a Kundalinít, akkor elindul felfelé a szusumnában. Amikor eléri az ágjá (homlok) csakrát, akkor a lálek tudatossága is felébred. Ezért ezt a pontot mukta (felszabadult) trivéninek nevezik. Mindkét csakrában Siva különböző formáiban van jelen.

*rúpa-lávanja-szampanná jathá sztrí purusam viná
mahá-mudrá-mahá-bandhau nisphalau védha-vardzsitau /25/*

Mint ahogy a szépség és a kedvesség hiábavaló egy nőben, ha nincs férje, a mahámudrá és a mahábandha is haszontalan a mahávédha nélkül.

atha mahá-védhah:

*mahá-bandha-szthitó jógí kritvá púrakam éka-dhíh
vájúnám gatim ávritja nibhritam kantha-mudrajá /26/*

A mahábandhában ülve, a jóginak meg kell töltenie a tüdejét, és az elméjét koncentrálnia kell. A torok lezárása által meg kell állítania a prána és apána vájuk mozgását.

*szama-haszta-jugó bhúmau szphicsau szantádajécs cshanaih
puta-dvajam atikramja vájuh szphurati madhja-gah /27/*

Mindkét kezünket helyezzük a talajra, és emeljük meg magunkat, majd gyengéden verjük oda a fenekünket a talajhoz. A levegő az Ídából és a Pingalából elindul a középső csatornába.

Ezt a gyakorlatot Sakti-csalana múdrának is nevezik, bár Szvátmáráma később más gyakorlatot említ e név alatt. A fent említett gyakorlatot a három bandha behúzásával és belső légzésvisszatartással együtt kell gyakorolni.

*szama-szúrjágni-szambandhó dzsájaté csámritája vai
mritávaszthá szamutpanná tató vájum virécsajét /28/*

Az Ídá és Pingalá egyesülésének elérésekor érhetjük el a halhatatlanságot. Amikor a levegő áramlása megáll, mintha meghaltunk volna (vagyis amikor elhagyja az Ídát és a Pingalát, és a belső légzésvisszatartás során a Szusumnában tartjuk), akkor lehet kiengedni.

A Pingalá a Nap-vezeték (Szúrja-nádí), az Ídá pedig a Hold-vezeték (Szóma- vagy Csandra-nádí), amely a versben Agni-nádíként van említve. Az Agni tüzet jelent, és amennyiben a Hold-vezeték a sötétséget, a napfény hiányát jelképezi, helyénvaló, hogy ilyenkor tűzzel világítunk. Mindkét hő- és fényofrás azonban az emésztés, anyag- és energiacsere során bekövetkező átalakulásokat, és így az elmúlást képviseli. Amikor a prána a Szusumná nádíba hatol, akkor az anyagcsere s az öregedés lelassul, a tudatos lélek érzékeli önnön örök természetét, és a halálfélelem megszűnik. Egyes jógik képesek teljesen megállítani a légzésüket és a szívverésüket, így elérve a mritávaszthát (tetszhalott állapotot), amelyből később képesek visszatérni.

*mahávédhó 'jam abhjászán mahásziddhi-pradájakah
vali-palita-vépa-ghnah szévjaté szádhakóttamaih /29/*

A Mahávédha gyakorlása, amely nagy sziddhiket ad, megsemmisíti az öregkort, a szürke haját és a test remegését, ezért a legjobb mesterek gyakorolják.

*état tvajam mahá-guhjam dzsará-mritju-vinásanam
vahni-vriddhi-karam csaiva hjanimádi-guna-pradam /30/*

Ez a három dolog nagy titok. Megsemmisítik az öregkort és a halált, növelik az étvágyat, és elérhetővé teszik az animát és egyéb tökéletességeket.

*astadhá krijaté csaiva jámé jámé diné diné
punja-szambhára-szandháji pápaughabhiduram szadá
szamjak-siksávatám évam szvalpam prathama-szádhanam /31/*

Nyolcféle módon kell gyakorolni, naponta és a megfelelő órákban. Ezek a múdrák növelik a jámbor tettek mennyiségét, és csökkentik a bűnös tetteket. Akik megfelelő oktatásban részesültek, apránként elkezdhetik a múdrák gyakorlását.

A huszonnégy órából álló napot nyolc háromórás szakasszal szokták osztani. A mahábandhát és mahávédhát három óránként kell gyakorolni, ha a fenti eredményeket el akarjuk érni.

*atha khecsari:
kapála-kuharé dzsihvá pravistá viparita-gá
bhruvór antar-gatá dristir múdrá bhavati khécsari /32/*

A khecsari mudrát úgy hajtjuk végre, hogy a nyelvünket visszahajtjuk és a nyelvcsőbe dugjuk, a tekintetünket pedig a két szemöldök között tartjuk.

*cshédana-csálana-dóhah kalám kraména vardhajét távat
szá jávad bhrú-madhjam szprisati tadá khécsari-sziddhih /33/*

Ahhoz, hogy ezt végre tudjuk hajtani, meg kell hosszabbítani a nyelvet a nyelvredő elvágásával, mozgatni és nyújtani kell. Amikor a nyelv elér a két szemöldök közötti részhez, akkor tudjuk végrehajtani a Khecsari-múdrát.

*sznuhi-patra-nibham saszttram szutiksnam sznigdha-nirmalam
szamádája tatasz téna róma-mátram szamuccshinét /34/*

Egy éles, sima és tiszta szikével, aminek a formája a kaktusz levelére emlékeztet, a nyelvredőt alkalmanként egy hajszálnyival be kell vágni.

*tatah szaindhava-pathjábhjám csúrnitábhjám pragharsajét
punah szapta-diné prápté róma-mátram szamuccshinét /35/*

Utána dörzsöljük be porított kősóval és kurkumával. Hét nap múlva ismét vágjuk be egy hajszálnyival.

A kősó és a kurkuma egyaránt fertőtleníti, a kősó összehúzza a sebet, a kurkuma viszont nem engedi hegesedni. Így a fenti eljárással fokozatosan és fájdalommentesen átvágható a nyelv és a szájüreg alsó része közötti nyelvredő, ami megakadályozza azt, hogy a nyelvünket teljesen hátra tudjuk tekerni. Közönséges emberek esetében ez a saját nyelvünk lenyelése miatti fulladást akadályozza meg, viszont a jógik az orrüregbe dugják fel a nyelvüket, és így állítják meg a légzést.

*évam kraména sanmászam mitja-juktah szamácsarét
sanmászád raszaná-múla-sirá-bandhah pranasjati /36/*

Ezt hat hónapon keresztül rendszeresen kell végezni. A hat hónap végeztével az alsó nyelvredő teljesen át lesz vágva.

*kalám parán-mukhím kritvá tri-pathé parijódzsajét
szá bhavét khécsarí mudrá vjóma-csakram tad ucsjáté /37/*

A nyelvet vissza kell hajtani és benyomni az orrgaratba. Így jön létre a khecsarí mudrá, amit vjóma-csakrának is neveznek.

*raszánám úrdhvagám kritvá triphaté pari-jódzsajét
visair vimucsjáté jógí vjádhi-mritju-dzsarádibhir /38/*

Az a jógí, aki egy percig képes úgy ülni, hogy felfelé fordítja a nyelvét, megmenekül a méregtől, betegségtől, haláltól és öregkortól.

*na rógó maranam tandrá na nidrá na ksudhá trisná
na csa múrcshá bhavét taszja jó múdrám vétti khécsarím /39/*

Azt, aki ismeri a Khecsarí mudrát, nem befolyásolja a betegség, fáradtság, álmoság, éhség, szomjúság, és nem ájul el.

*pídjaté na sza rógéna lipjáté na csa karmaná
bádhjáté na sza káléna jó mudrá vétti khécsarím /40/*

Az, aki ismeri a khecsarí mudrát, azt nem befolyásolják a betegségek, nem köti meg a karma, sem az idő.

*csittam csarati khé jaszmadzs dzsihvá csarati khé gatá
ténaísá khécsarí náma mudrá sziddhair nirúpítá /41/*

A sziddhák abból a célból alkották meg ezt a mudrát, hogy az elménkkel és a nyelvünkkel elérhessük az ákását [étert] e gyakorlat által.

*khécsarjá mudritam jéna vivaram lambikórdhvatah
na taszja ksaraté binduh káminjáslésitaszja csa /42/*

Ha a nyelv fölötti nyílást betömjük a nyelv felfelé fordítása által, akkor a Bindu [sperma] nem ürül ki, még ha a jógí át is ölel egy nőt.

A bindu a férfi szaporító szövetet jelenti, de emellett az agyban lévő csakrának (bindu-csakra) is a neve, ami a tobozmirigyhez kapcsolódik. Az ágjá-csakrában (harmadik szem) lakik a Hold, amelyet Szómának neveznek, és az elmét irányítja. Innen csöpög alá a Bindu, és elég a manipuláció csakra tüzeiben. Ezt meg tudjuk akadályozni a Khecsarí mudrával, és így az elme hús marad, meg tudjuk őrizni a spermánkat, és nem öregszen meg.

*úrdhva-dzsihvah szthiró bhútvá szóma-pánam karóti jah
mászárdhéna na szandého mritjuk dzsajati jóga-vit /43/*

Ha a jógí a szóma-raszát issza felfordított nyelvvel ülve, és koncentrált elmével, akkor kétségtelenül 15 napon belül legyőzi a halált.

Természetesen a jógik is meg szoktak halni egyszer, mert az anyagi test múlandóságát semmilyen jógagyakorlat nem változtatja meg. De egy sikeres jógí felkészülten néz szembe a

halállal, és sok esetben önmaga képes megválasztani a halála időpontját.

*nitjam szóma-kalá-púrnam saríré jaszja jóginah
taksakénápi dastasza visam taszja na szarpati /44/*

Ha a jógit, akinek testét átjárja a szómarasza, akár a Taksaka [király-kobra] marja meg, a mérge nem tudja átjárni a testét.

A Taksaka kígyó mérge olyan erős, hogy felemészti a testet, mint a tűz.

*indhanáni jathá vahnisz tailavartim csa dípakah
tathá szóma-kalá-púrnam déhi déham na muncsati /45/*

Mint ahogy a tűz elválaszthatatlanul összekapcsolódik a fával, és a fény a kanóccal és az olajjal, ugyanúgy a lélek sem hagyja el azt a testet, amelyiket átjárja a szóma.

A szómarasza az a nektár, amit a félistenek isznak az univerzum magasabb bolygóin, és ezáltal testük nagyon szép, egészséges és hosszú ideig élnek. A szómarasza hátránya azonban az, hogy ragaszkodást ébreszthet az általa átítatott test iránt, melynek színe, illata, formája is nagyon kellemes lesz, és nem mutatja az öregedés jeleit. Egyes nagy szentek teste még a fizikai haláluk után sem indul bomlásnak, és kellemes illatot áraszt. Ezek mind annak a jelei, hogy a testét átjárta a szóma nektárja.

*gó-mámszam bhaksajén nitjam pibéd amara-váruním
kulínam tam aham manjé itaré kula-ghátakáh /46/*

Az, aki a tehén húsát eszi, és naponta issza a halhatatlanság nektárját, nemes családból valónak tekinthető. Mások viszont csak szégyent hoznak a családjukra.

*gó-sabdénóditá dzsihvá tat-pravésó hi táluni
gó-mámsza-bhaksanam tat tu mahápátaka-násanam /47/*

A "gó" szó a nyelvet jelenti, és a nyelvet megenni azt jelenti, hogy az orrgaratba dugjuk, ami által a nagybűnök megsemmisülnek.

*dzsihvá-pravésá-szambhúta-vahninotpáditah khalu
csandrát szravati jah szárah sza szjád amara-váruní /48/*

A halhatatlanság nektárja a Holdból csepeg alá [amely az ágja csakra bal szirmában található]. Az a tűz hozza létre, amely a nyelvnek az orrba történő felnyomása által jön létre.

*csumbatí jadi lambikágram anisam dzsihvá-rasza-szpandani
szaksará katukámle-dugdha-szadrísí madhvádzsztatuljá tathá
vjádhínám haranam dzsaránta-karanam sasztrágamodíranam
taszja szjád amaratvam asta-gunitam sziddhánganákarsanam /49/*

Ha a nyelv végével képesek vagyunk megérinteni azt a nyílást, ahonnan a rasza csepeg, amely sós, keserű, savanyú, tejes, valamint a ghihez és a mézhez hasonló, akkor megszüntethetjük a betegséget, öregkort, a fegyverek támadásait, nyolcféle módon

válhatunk halhatatlanná, és vonzani fogjuk a sziddhákat.

*múrdhna sódasa-patra-padma-galitam pránád aváptam hathád
úrdhvászjó raszanám nijamja vivaré saktim parám csintajan
utkallólaka-ládzsalam csa vimalam dhára-majam jah pibén
nirvjádhih sza mrinála-kómala-vapur jógi csiram dzsívati /50/*

Az, aki a Holdból (Szómából) származó nektár tiszta folyamát issza, ami az agyból a tizenhat szirmú lótuszba (anáhata- vagyis szívcsakra), amit a prána által ért el, a nyelvét a szájpaddlás nyílásába dugva, és a nagy Saktin (Kundalinín) meditál, megszabadul a betegségektől, a teste hamvas lesz, mint a lótusz szára, és nagyon hosszú életet fog élni.

*jat-praléjam prahita-szusiram méru-múrdhántara-sztham
taszmimsztattvam pravadati sudhísz tanmukham nimmagánám
csandrát szárah szravati vapusasz téna mritjur naránám
tad badhniját szukaranam athó nánjathá kárja-sziddhih /51/*

A Méru (gerincoszlop) tetején egy lyukban van elrejtve a szómarasza (a Hold nektárja) és a bölcsék, akiknek az intellektusát nem befolyásolja a radzsasz és tamasz, anem akikben a szattva guna dominál, azt mondják, hogy ott található az Átman (univerzális lélek). Ez a forrása az Ídának, Pingalának és Szusumnának, amelyek a Gangá, Jamuná és Szataszvatí. A Csandrából csöpög a test lényege, ami az ember halálát okozza. Ezért meg kell állítani a csöpögést. Ez a khecsarí mudrá nagyon jó eszköz ehhez. Nincs más mód e cél elérésére.

*szusiram gjána-dzsanakam pancsa-szróta szamanvitam
tisthaté khecsarí mudrá taszmin súhjé ninrandzsané /52/*

Ez a nyílás a tudás forrása, és innen indul az öt csatorna (Ídá, Pingalá stb.) Ebben a színek nélküli űrben kell megszilárdítani a khecsarít.

*ékam szristi-majam bídzsam éká mudrá csa khecsarí
ékó dévó nirálamba ékávaszthá manónmaní /53/*

Csak egy mag van, amiből az egész univerzum ered, és csak egy mudrá van, a khecsarí. Csak egy déva (Isten) van, aki mindenkitől független, és csak egy tudatállapot van, a Manónmaní.

*athóddijána-bandhah:
baddhó jéna szusumnájám pránasz túddijaté jatah
taszmád uddijánákhjó 'jam jógibhih szamudráhritah /54/*

Az uddijánát azért hívják így a jógik, mert a gyakorlása által a prána (vájú) felfelé repül a szusumnában.

*uddinam kuruté jaszmad avisrántam mahá-kha-gah
uddijánam tadéva szját tatra bandhó 'bhidhijaté /55/*

Azért nevezik így az uddijánát, mert a nagy madár, a prána, ha hozzá van kötve, akkor

anélkül szárnyal, hogy elfáradna. A következőképpen kell végezni:

Az uddíjána bandha a középső energiazár, és egyben a legfontosabb a három közül. Ha a mûla és dzsálándhára bandha gyakorlásával sikerül a pránát a szusumnába irányítani és ott tartani, akkor az uddíjána alkalmazása segítségével nyomást gyakorolhatunk rá, és intezívvé tehetjük annak áramlását. Ennek egyik jele, hogy a jógi könnyedén, erőfeszítés és kifáradás nélkül képes végrehajtani a legnehezebbnek tűnő jóga-ászanákat is. Az uddíjána bandha nem csak a pránát emeli felfelé, hanem a súlypont emelkedését is elősegíti, így a gravitációt meghazudtoló módon képes a jógi az ászanákat végezni. Meg kell tanulnunk azonban párhuzamosan végezni az uddíjána- és a mûla-bandhát, illetve közben valamennyire aktívan tartani a dzsálándhára bandhát is.

*udaré pascsimam tánam nábhér úrdhvam csa kárajét
uddíjánó hjaszau bandhó mritjum-átanga-késari /56/*

A has köldök feletti részét be kell húzni a gerinc felé. Az uddíjána bandha olyan, mint az oroszán a halál elefántja számára.

*uddíjánam tu szahadzsam guruná kathitam szadá
abhjaszét szatatam jasztu vriddhó 'pi tarunájaté /57/*

Az uddíjána mindig nagyon könnyű, ha egy gurutól tanuljuk. Aki gyakorolja, megfiatalodik, ha öreg volt.

*nábhér úrdhvam adhas csápi tánam kurját prajatnatah
san-mászam abhjaszén mritjum dzsajatjéva na szamsajah /58/*

A köldök feletti és alatti területet húzzuk befelé, a gerinc felé. Ha hat hónapig gyakoroljuk ezt, akkor kétségtelenül legyőzzük a halált.

A teljes uddíjána bandhát a kilégzés utáni légzésszünetben tudjuk a legjobban végrehajtani, ugyanis ilyenkor automatikusan felfelé mozdul a rekeszizom és behúzódik a hasfal. Ha mindkettőt tudatosan maximizáljuk, akkor elérjük a teljes uddíjána bandhát. A belégzés utáni légzésszünetben is lehet gyakorolni, de ez haladóbb változat. A folyamatos uddzsájí légzés közben (például az ászanak végrehajtása során) csak részlegesen tudjuk tartani az uddíjána bandhát, ilyenkor a hasfal behúzása a köldökre vagy az alatta lévő területre koncentrálódik.

*szarvésám api bandhánám uttamó hjuddíjánakah
uddíjáné dridhé baddhé muktih szvábhávikí bhavét /59/*

Az összes bandha közül az uddíjána a legjobb; mert ha határozottan megkötjük, akkor önmagától bekövetkezik a felszabadulás.

A fenti vers találóan leírja az uddíjána és általában a bandhák ambivalens működési mechanizmusát. A gyakorlás során elsődlegesen a bandhákhoz kapcsolódó izomcsoportokra koncentrálunk, és így egy izomzáró hozunk létre, amely a szívó hatás következtében nyomó hatást gyakorol a mirigyekre és a belső szervekre. Több évnyi gyakorlás után az izomzáró energetikai zárrá kellene válnia, aminek a segítségével aktiváljuk a csakrákat. A csakrák megnyílása következtében szabadabbá válik a Kundalíní útja felfelé, így a bandha "megkötő" hatása igazából a felszabadulást segíti elő.

atha mūla bandhah:

*pársni-bhágéna szampídja jónim ákuncsajéd gudam
apánam úrdhvam ákrisja mūla-bandhó 'bhidhíjaté /60/*

A jónit (a gátat) nyomjuk a sarkunkkal, és húzzuk be a végbél izmait. Így hajtjuk végre a mūla bandhát, ami által felfelé áramlik az apána.

Van némi ellentmondás azzal kapcsolatban, hogy a mūla bandha során a végbelet, a nemi szerv körüli izmokat, vagy a kettő közötti területet (a gátat) vagy mindhármat kell összehúzni. A mūla bandhát oktató guruk általában azon az állásponton vannak, hogy a gátat kell behúzni, miközben a végbél és a nemi szervek területét ellazítjuk (bár egyes ülőpózokban a sarkunkkal nyomjuk ezeket a területeket). A végrehajtás fenti módja némi gyakorlást igényel, mert eleinte nem vagyunk képesek különválasztani a gátizmok működését a többi izomtól.

*adhó-gatim apánam vá úrdhva-gam kuruté balát
ákuncsanéna tam práhur mūla-bandham hi jóginah /61/*

Az Apánát, amelyik természetesen lefelé áramlik, felfelé kényszerítjük. Ezt a mūla bandhát a jógik szerint a végbél behúzása által hajtjuk végre.

*gudam pársnyá tu szampídja vájum ákuncsajéd balát
váram váram jathá csórdhvam számájáti számíranah /62/*

A sarkunkkal nyomjuk a végbelet, és erőteljesen húzzuk fel a levegőt újra és újra, ameddig a levegő fel nem emelkedik.

Az apána váju egy energia-áramlat, tehát amikor felfelé szeretnénk áramoltatni, akkor nem a levegőre kell koncentrálni, hanem a bandha behúzásával egyidejűleg arra koncentrálnunk, haog a testünk alsó felében lévő prána áramlása megfordul és elindul felfelé. Amikor ebben sikerrel járunk, akkor a felfelé induló apána váju képes arra, hogy felemelje a felébredt Kundalínit is. A Kundalíní felébresztéséhez azonban egy másik múdrát, a sakti-csalanát kell alkalmazni (lásd később).

*pránápánau nádabindú mūla-bandhéna csaikatám
gatvá jógaszja szamsziddhim gaccsató nátra szamsajah /63/*

A prána, apána, a náda és a bindu ily módon egyesül, és kétségtelenül sikert eredményez a jógában.

*apána-pránajór aikjam ksajó mútra-purísajóh
jувá bhavati vriddhó 'pi szatatam mūla-bandhanát /64/*

A prána és az apána megtisztítása által a vizelet és ürülék mennyisége lecsökken. Még egy öreg ember is megfiatalodik a mūla bandha folyamatos gyakorlása által.

A mūla bandha tisztító hatással van a húgyivarszervekre és a végbélre is. Ettől nem feltétlenül várható a vizelet és a széklet mennyiségének lecsökkenése, mert ez sok más élettani tényezőtől is függ. Azonban a vizeletben és ürülékben található méreganyagok mennyiségének csökkenésére számíthatunk.

*apáné úrdhva-gé dzsáté prajáté vahni-mandalam
tadánala-sikhá dírghá dzsájaté vájuná hatá /65/*

Felfelé haladva az apána belép a tűz körébe (a gyomorcsakrába). Amikor a levegő megérinti a tűz lángját, az megnyúlik.

A múla bandha gyakorlása tehát erősíti az emésztés tüzét.

*tató játó vahnjapánau pránam usna-szvarúpakam
ténátjanta-pradíptasz tu dzsvalanó déha-dzsasz tathá /66/*

Ezek, vagyis a tűz és az Apána a természetesen forró prána felé haladnak, ami ezáltal még jobban felforrósodik, és égő érzést okoz a testben.

*téna kundaliní szuptá szantaptá szamprabudhjaté
dandáhatá bhudzsangíva nisvaszja ridzsutám vradzsét /67/*

A Kundaliní, amely mindezidáig alvó állapotban volt, ezáltal jól felmelegszik, és könnyedén felébred. Kiegyenesedik, mint egy kígyó, amelyet egy bottal agyonverték.

Szvátmáráma itt az első utalást adja a Kundaliní felébresztésére vonatkozólag. A múla bandha segítségével belső hőt tudunk fejleszteni, aminek hatására könnyebben felébred a Kundaliní energia, és robbanásszerűen törekszik felfelé a szusumnában.

*bilam pravistéva tató brahma-nádjantaram vradzsét
taszmán nitjam múla-bandhah kartavjó jógibhíh szadá /68/*

Utána belép a szusumnába, mint egy kígyó, amelyik bebújik a lyukába. Ezért a jóginak mindig, minden nap kell gyakorolnia a múla bandhát.

atha dzsálandhara-bandhah:

*kantham ákuncsja hridajé szthápajécs csibukam dridham
bandhó dzsálandharákhjó 'jam dzsará-mritju-vínásakah /69/*

Húzzuk össze a torkunkat és nyomjuk az állunkat erőteljesen a mellkashoz. Ezt dzsálandhara bandhának nevezik, ami elpusztítja az öregkört és a halált.

A dzsálandhara-bandhánál az állkapocs alatti és a torok körüli izomkat húzzuk befelé, a szív irányába, miközben az állunkat a mellkashoz szorítjuk. Ezt szintén a legjobban a kilégzés vagy a belégzés utáni légzésvisszatartás közben tudjuk gyakorolni. Az ászanák közben is végezhetjük részlegesen a dzsálandhara bandhát, ha az állunkat egy kissé lefelé biccentjük a mellkas irányába. Az uddzsáji légzés közben a gégefőt egy kissé rászorítjuk a gégére, és így képződik a jellegzetes uddzsáji hang. Ez is a dzsálandhara bandha részleges állapota.

*badhnáti hi sirádzsalam adhó-gámina-bhódzsalam
tató dzsálandharó bandhah kantha-dukhau-ghanásanah /70/*

Ez a bandha elzárja a nádik csoportjának végződését, amelyeken keresztül az égből csepegő nektár (amely az agyban lévő Holdból csepeg) alászáll. Ezért dzsálandhara bandhának nevezik, és megsemmisíti a torok különböző betegségeit.

A dzsalandhara bandha, főleg a fordított pózokban (gyertya, eke), nyomást gyakorol a pajzsmirigyre és a mellékpajzsmirigyre, és így stimulálja azok működését. A pajzsmirigy-túltermelésben szenvedőknek viszont óvatosan kell végezniük, és nem szabad hosszú ideig fenntartani a bandhát ezekben a pózokban.

*dzsálandharé krité bandhé kantha-szankócsa-laksané
na pijúsam patatj-agnau na csa vájuh prakupjati /71/*

A dzsalandhara bandhában, amikor a torkunkat tökéletesen összehúztuk, a nektár nem száll alá a tűzbe (a gyomorban elhelyezkedő Napba), és ez nem szítja fel a levegőt.

Az elme holdjából alászálló nektár a gyomor napjában ég el. Ez a folyamat arra utal, hogy ha az elménkben keletkező érzéki vágyakat nem tudjuk megfékezni és magasabb irányba fordítani, akkor elégnek az érzékek kielégítésének tűzésében, ami megzavarja a meditációt, mivel szétszórja az életlevegőket, és elősegíti az öregedést. A szusumná mentén elhelyezkedő három legfontosabb érzékszerv, amit kontrollálni kell, a nyelv, a gyomor és a nemi szervek. Éppen ezért a bandhák gyakorlása mellett a jógaierő fontosnak tartja a szükségtelen beszéd kerülését, a kontrollált evést és a szexuális élet kontrollálását vagy teljes feladását is. Máskülönben a dzsalandhara bandha nem fogja teljes mértékben kifejteni a fent leírt hatásait.

*kantha-szankócsanénaiva dvé nádjau sztambhajéd dridham
madhja-csakram idam dzsnyéjam sódasádhára-bandhanam /72/*

A két nádít határozottan el kell zárni a torok összehúzása által. Ezt a középső körnek (madhja-csakra) nevezik, amely elzárja a tizenhat ádhárát (életközpontot).

A tizenhat vitális pont a következő: a hüvelykujjak, a bokák, a térdek, a combok, a fityma, a nemi szervek, a köldök, a szív, a nyak, a torok, a nyelv, az orr, a két szemöldök közötti terület, a homlok, a fej és a brahma-randhra (koponyacsúcs). A vers említést tesz még két nádírról, ez pedig a test elülső és hátsó oldalán középen futó energiacsatornára utal (áróhi és avaróhi), amelyeket szintén a dzsalandhara-bandha által blokkolunk, a fentebb felsorolt tizenhat további központhoz hasonlóan. A prána áramlásának ilyen megállítása elősegíti a meditációs állapot kialakulását.

*múla-szthánam szamákuksja uddijánam tu kárájét
idám csa pingalám badhvá váhajét pascsimé pathi /73/*

A múlaszthánát felfelé húzva hajtsuk végre az uddijána bandhát. A levegő áramlását a szusumnába kell irányítani, az idá és a pingalá lezárása által.

A fenti vers arra utal, hogy a három bandhát egyidejűleg kell alkalmazni. A múla bandha segítségével elzárhatjuk az idát és a pingalát, amelyekben a prána általában kering, és a központi energiavezetékbe irányíthatjuk.

*anénaiva vidhánéna prajáti pavanó lajam
tató na dzsájaté mritjur dzsará-rógádikam tathá /74/*

Ezáltal a prána lecsendesedik és elül, és így nem fenyeget az öregkor, a halál és a betegség sem.

*bandha-trajam idam srésthambhá-szidhhais csa szévitam
szarvésám hatha-tantránám szádhanam jóginó viduh /75/*

Ez a három bandha a legjobb mind közül, és minden mester gyakorolta. A hatha-jógában a sikerre vezető eszközök közül ezeket tekintik a jógiak a legfőbbeknek.

*jat-kincsit sravaté csandrád amritam divja-rúpinah
tat szarvam graszató szúrjasz téna pindó dzsará-jutah /76/*

Az isteni tulajdonságokkal rendelkező összes nektárt, amely a Szómából származik, elemésztí a Szúrja. Ezt a legjobban a guru utasításai alapján lehet megtanulni, de nem lehet még millió beszélgetésből sem.

*tatrásztí karanam divjam szúrjaszja mukha-vancsanam
gurúpadésató 'dzsnyéjam na tu sásztrártha-kótibhíh /77/*

Ennek elkerülése végett a szúrja megnyílását minden eszközzel meg kell akadályozni. A legjobban egy guru utasításai alapján lehet megtanulni, és nem sok millió elbeszélés alapján.

*atha viparítakarani:
úrdhvam nábhér adhasz tálór úrdhvam bhánur adhah sasi
karani viparítákhjá guru-vákhjéna labhjaté /78/*

A Szúrja és a Csandra a köldök fölött és a nyelv alatt helyezkedik el. A viparíta-karani nevű gyakorlatot szintén a guru utasításai alapján lehet megtanulni.

*nitjam abhjasza-juktaszja dzsatharágni-vivardhini
áháró bahulasz taszja szampádjah szádhakaszja csa
alpáháró jadi bhavét agnir dahati tat-ksanát /79/*

Ez a gyakorlat növeli az étvágyat, és ezért annak, aki gyakorolja, megfelelően kell táplálkoznia. Ha kevés ételt fogyaszt, akkor azonnal el fogja égetni.

*adhah-sírás csórdhva-pádah ksanam szját prathamé diné
ksanács csa kincsid adhikam abhjaszécscsa diné diné /80/*

A fejünket helyezzük a földre, a lábainkat pedig emeljük az égbe, az első napon csak egy pillanatra, és napról napra növelve az időt.

A viparíta-karani mudra nagyon hasonlít a gyertyapózhhoz, csak a lábak negyvenöt fokban állnak a talajhoz képest, és a csípőben megtörjük a pózt, a medencét a tenyerekre támasztva. Vannak, akik egyenes háttal végzik, és vannak, akik íveltetik úgy, hogy a medence majdnem vízszintesen fekszik a tenyereken.

*valitam palitam csaiva sanmászórdhvam na drisjáté
jáma-mátram tu jó nityam abhjaszét sza tu kála-dzsit /81/*

Hat hónap után a ráncok és az ősz haj eltűnnek. Az, aki naponta végzi, még ha csak két óráig is, legyőzi a halált.

atha vadzsrólí:

*szvéccshajá vartamánó 'pi jógóktair nijamair viná
vadzsrólím jó vidzsánáti sza jógi sziddhi-bhádzsanam /82/*

Még ha valaki szabados életet él is, és nem követi a nijámákat, ha végzi a vadzsrólít, akkor sikert érdemel, és egy jógi.

*tatra vasztu-dvajam vaksé durlabham jaszja-kaszjacsit
ksíram csaikam dvitjiam tu nári csa vasa-vartini /83/*

Ehhez két dologra van szükség, amihez a hétköznapi embereknek nehéz hozzájutnia: tejre és egy nőre, aki úgy viselkedik, ahogyan szeretnénk.

*méhanéna sanaih szamjag úrdhvakuncsanam abhjaszét
purusó 'pjathavá nári vadzsrólí-sziddhim ápnuját /84/*

Azáltal, hogy visszavonja a nemi együttlét során kiválasztott bindut (magot), akkor is, ha nő vagy férfi az illető, sikert ér el a vadzsrólí gyakorlásában.

*jatnatah sasztanáléna phútkáram vadzsra-kandaré
sanaih sanair prakurvíta váju-szancsára-káranát /85/*

Egy csó segítségével lassan levegőt kell fújni a férfi húgycsőjébe.

*nári-bhagé patad bindum abhjaszénórdhvam áharét
csalitam csa nidzsam bindum úrdhvam ákrisja raksajét /86/*

Gyakorlás által a férfi képes visszavonni a kiválasztott bindut. A visszavonás után a férfi képes azt megőrizni és felemelni.

A prána felemelése mellett a bindu felemelése is lényeges, mert ez hozzásegít a fiatalság megőrzéséhez és a kreativitás magasabb szintre emeléséhez.

*évam szamraksajéd bindum mritjum dzsajati jóga-vit
maranam bindu-páténa dzsívanam bindu-dháranát /87/*

Az a jógi, aki így képes megőrizni a binduját, legyőzi a halált, mert a halál a bindu kiválasztása miatt következik be, és a megőrzésével meghosszabíthatjuk az életünket.

A brahmácsarja szabálya éppen ezért nagyon fontos, mert minél kevésbé bocsájtja ki a jógi a magját, annál sikeresebb lehet a jógában. A vadzsrólí gyakorlása csak azok számára ajánlott, akik erőteljesen ragaszkodnak a szexuális élethez.

*szuganshó jóginó déhé dzsájaté bindu-dháranát
jávad binduh szthiró déhé távat kála-bhajam kutah /88/*

A bindu megőrzése által a jógi teste kellemes illatot áraszt. Nem kell félnie a haláltól, amíg a bindu jól meg van őrizve a testében.

*csittájattam nrinám sukram sukrájattam csa dzsívitam
taszmács cshukram manas csaiva raksanijam prajatnatah /89/*

Az emberek binduja az elme irányítása alatt van, az élet pedig a bindutól függ. éppen ezért az elmét és a bindut minden módon meg kell védeni.

*atha szahadzsóli:
szahadzsólis csámarólir vadzsrólja bhéda ékatak
dzsalésu bhaszma niksipja dagdha-gó-maja-szambhavam /90/*

A szahadzsóli és az amaróli csupán a vadzsróli különböző fajtái. A tehéntrágya elégetéséből származó hamut vízzel kell összekeverni.

*vadzsróli maithunád úrdhvam sztri-pumszoh szvánga-lépanam
ászínajoh szukhénaiva mukta-vjápárajoh ksanát /91/*

A vadzsróli gyakorlásának befejezése utána a férfinek és a nőnek, miután kényelmesen leültek, be kell dörzsölniük a testüket ezzel a keverékkel.

*szahadzsólir ijam próktá sraddhéja jógibhih szadá
ajam subha-karó jógó bhóga-juktó 'pi muktidah /92/*

Ezt nevezik szahadzsólinak, és a hithű jógiknak ezt kell követnie. Ez a kedvező folyamat, bár az élvezethez kapcsolódik, mégis felszabadulást eredményez.

*ajam jógah punja-vatám dhiránám tattva-darsinám
nirmatszaránám szidhjéta na tu matszara-sálinám /93/*

Ezt a jógát a jámborok, a józanok és az igazság látnokai érhetik el, akik mentesek az irigységtől, míg az irigyek számára elérhetetlen.

*athámarolí:
pittólvanatvát prathamámbudhárám vihája nihszáratajántjadhára
nisévjaté sítala-madhja-dhára kápáliké khandamaté 'marolí /94/*

A Csanda-Kápálika irányzat tanításai szerint az amaróli a vizelet középső részének megivása, meghagyva az első harmadát, amelyben túl sok az epe, és az utolsó harmadát, amely haszontalan.

A Kápála szó a koponyára utal, ugyanis a kápálika szekta egy Siva-hívő tantrikus irányzat. Ennek a szektának a követői gyakorolják a vadzsróli mindhárom fajtáját, illetve a testüket hamuval kenik be. A magukkal hordott emberi koponyáról kapták a nevüket, amelyből enni és inni szoktak, az emberi test múlandóságára emlékeztetvén önmagukat.

*amarím jah pibén nitjam naszjam kurvan diné diné
vadzsrólim abhjaszét szamjag amaróli káthjáté /95/*

Arra, aki minden nap issza és az orrába felszippantja az amarít, és gyakorolja a vadzsrólit, azt mondják, hogy gyakorolja az amarólit.

Az amarí a saját vizelet ivására vonatkozik. Egyes források sivambu-nak is nevezik, és a saját vizelet ivását Siva imádataként fogják fel.

*abhjászán nihszritám csándrim vibhútjá szaha misrajét
dhárajéd uttamángésu divja-dristih pradzsájáté /96/*

Ha a Vadzsróli gyakorlója a kiszáradt vizeletét összekeveri hamuval, és bekeni vele a fontosabb szerveit, akkor isteni látásmódra tehet szert.

Ez a vadzsróli mûdra gyakorlásával kapcsolatos utolsó utasítás. Egyes kiadásokban még a nõkre is kitérnek, akiknek a férfi magját és a saját váladékukat (rádzsasza-vírja) is vissza kell szívniuk a testükbe, és így érik el a megvilágosodást. A férfiaknak is a nõ váladékát kellene magukba szívniuk úgy, hogy nem veszítik el közben a magjukat. Ha viszont elveszítik, akkor a vadzsróli segítségével kell azt visszaszívniuk. Mindezeket a szexuális aktushoz kapcsolódó gyakorlatokat csupán a tantra-jógik csanda-kápálíka közösségének tagjai gyakorolják, és a legtöbb kommentátor nem tekinti általános érvényû vagy minden jógira nézve kötelezõ gyakorlatnak. A cõlibátus gyakorlásávla és a szexuális aktusról történõ önkéntes lemondás által mindezek az eredmények sokkal könnyebben elérhetõk.

*atha sakti-csálanam:
kutiláangi kundaliní bhujdzsangí saktirísvarí
kundaljarundhatí csaité sabdáh parjája-vácsakáh /97/*

Kutiláangi (tekergõzõ), Kundaliní, Bhudzsangí (nõstény kígyó), Sakti, Ísvarí, Kundalí, Arundhatí - mindezek a szavak rokon értelmûek.

*udghátajét kapátam tu jathá kuncsikajá hathát
kundalinjá tathá jógí moksa-dváram vibhédajét /98/*

Ahogy egy ajtót nyitunk ki egy kulccsal, úgy nyitja ki a jógí a Mukti kapuját a Kundaliní felébresztése segítségével, amit a hatha-jóga módszereivel érhet el.

*jéna márgéna gantavjam brahma-szthánam nirámajam
mukhénáccshádja tad dváram praszuptá paramésvarí /99/*

Paramésvarí (Kundaliní) alszik, és eltakarja a járat nyílását, amelyen keresztül eljuthatunk a Braman nyugvóhelyére, amely mentes a szenvedéstõl.

*kandórdhvam kundalí-saktih szuptá moksája jógínám
bandhanája csa múdhánám jasz tam vétti sza jóga-vit /100/*

A Kundalí sakti a kanda (múla-bandha) fölött alszik, és képes Móksát adni a jógiknak és megkötni a tudatlanokat. Aki ezt tudja, az ismeri a jógát.

*kundalí kutilákará szarpa-vat parikírtitá
szá saktisz csálita jéna sza muktó nátra szamsdajah /101/*

A Kundalí össze van csavarodva, és egy kígyóhoz hasonlítják. Az, aki megmozdította ezt a saktit, kétségtelenül felszabadult személy.

*gangá-jamunajór madhjé bála-randá tapaszvini
balátkáréna grihniját tad visnóh paramam padam /102/*

A Tapaszvini (női aszkéta) fiatal és a gangá (idá) és jamuná (pingalá) között helyezkedik el. Erőnek erejével kell elkapni ahhoz, hogy elvezessen Visnuhoz, a legmagasabb célhoz.

A fenti vers szerint Szvátmáráma is Visnu-hívő volt, mert Visnu elérését jelöli meg a legmagasabb célként Siva vagy más félisten helyett, illetve a Brahmanba történő személytelen beleolvadás helyett.

*idá bhagavatí gangá pingalá jamuná nadí
idá-pingalajór madhjé bála-randá csa kundalí /103/*

Az idát Gangá istennőként ismerik, a pingalát pedig Jamunaként. Az idá és pingalá között helyezkedik el a fiatal özvegy, a Kundalí.

*puccshé pragrihja bhudzsagím szuptám udbódhajécs csa tám
nidrám vihája szá saktir úrdhvam uttisthaté hathát /104/*

Ezt az alvó nőstény kígyót a farka megfogása által lehet felébreszteni. A hatha ereje által a Sakti felébred álmából, és elindul felfelé.

*avaszhitá csaiva phanávatí szá prátas csa szájam praharárdha-mátram
prapúrja szúrját paridhána-juktjá pragrihjá nitjam paricsálanijá /105/*

Ez a nőstény kígyó a múládhárában helyezkedik el. Minden nap, reggel és este meg kell ragadni és mozgatni kell másfél órán keresztül, a levegőt a pingalán keresztül beszívva a paridhána módszer segítségével.

*úrdhvam vitaszti-mátram tu visztáram csaturangulam
mridulam dhavalam próktam véstitámbara-laksanam /106/*

A kanda a végbél felett van tizenkét ujjal, négy ujj átmérőjű, lágy, fehér és úgy néz ki, mint az összehajtott ruha.

*szati vadzsrászané pádaú karábhjám dharajéd dridham
gulpha-désa-szamípe csa kandam tatra prapídajét /107/*

Tartsuk a lábainkat vadzsrászanában és fogjuk meg határozottan a kezeinkkel. A kanda akkor a boka közelébe fog esni, amivel nyomni kell.

*vadzsrászané szthitó jógi csálajitvá csa kundalím
kurjád anantaram bhasztrám kundalím ásu bódhajét /108/*

A jógi vadzsrászanában ülve és megmozdítva a Kundalinít, végezzon bhásztrikát, hogy a Kundaliní hamarabb felébredjen.

*bhánór ákuncsanam kurját kundalím csálajét tatah
mritju-vaktra-gataszjápi taszja mritjubhajam kutah /109/*

A Bhánut (napot) a köldök közelében be kell húzni, ami áltam a Kundalí megmozdul. Aki ezt megteszi, annak számára nincs félelem, még ha a halál szájába is lépett.

*muhúrta-dvaja-parjantam nirbhajam csálanád aszau
úrdhvam ákrisjáté kincsit szusumnájám szamudgatá /110/*

Így mozgatva két muhúrtán keresztül (96 perc) a Kundalíní némileg felemelkedik és belép a szusumnába.

*téna kundalíní taszjááh szusumnájá mukham dhruvam
dzsaháti taszmát pránó 'jam szusumnám vradzsati szvatah /111/*

Ezzel a folyamattal a Kundalíní nyitva hagyja a szusumná bejáratát, és így a prána természetesen áramlik a szusumnán keresztül.

*taszmát szancsálajén nitjam szukha-szuptám arundhatím
taszjááh szancsálanénaiva jógi rógaih pramucsjáté /112/*

Ezért ezt a kényelmesen alvó Arundhatít mindig mozgatni kell, mert így a júgi megszabadul minden betegségtől.

*jéna szancsálitá saktih sza jógi sziddhi-bhádzsanam
kimatra bahunókténa kálam dzsajati lilajá /113/*

Az a jógi, aki képes volt megmozdítani a saktit, sikert érdemel. Fölösleges többet mondani, elég annyi, hogy játszva legyőzi a halált.

*brahmácsarja-rataszjaiva nitjam hitamitásinah
mandalád drisjáté sziddhih kundaljóbhjásza-jóginah /114/*

Az a jógi, aki követi a brahmácsarját, és mindig mértékkel eszik, negyven nap alatt sikert ér el a Kundalíní gyakorlásával.

*kundalím csálajitvá tu bhasztrám kurjád visésatah
évam abhjászató nitjam jaminó jamabhíh kutah /115/*

A Kundalíní megmozgatása után sokat kell gyakorolni a bhásztrikát (fújtató légzést). Aki minden nap ezt gyakorolja, az nem fog félni a halál istenétől (Jamarádzsától).

*dvá-szaptati-szahaszránám nádínám mala-sódhané
kutah praksálanópájah kundaljabhjaszanád rité /116/*

Nincs más mód, csak a Kundalíní gyakorlása a 72000 Nádi szennyeződéseinek megtisztítására.

*ijam tu madhjamá nádí dridhábhjászéna jóginám
ászana-prána-szamjáma-mudrábhíh szaralá bhavét /117/*

Ez a középső nádi kiegyenesedik azáltal, hogy a jógi szilárdan gyakorolja a pózokat, a pránájámát és a mudrákat.

*abhjászé tu vinidránám manó dhritvá számádhiná
rudrání vá pará mudrá bhadrám sziddhim prajaccshati /118/*

Azok, akiknek az alvásigénye lecsökkent a gyakorlástól, illetve az elméje lecsendesedett a számádhitól, azok sikeresen tudják gyakorolni a szambhávít és más mudrákat.

*rádzsa-jógam viná prithví rádzsa-jógam viná nisá
rádzsa-jógam viná mudrá vicsitrápi na sóbhaté /119/*

A rádzsa-jóga nélkül sem az ászanák, sem a pránájáma, sem a mudrák sokasága nem tűnik vonzóknak, bármennyire is csodálatosak.

*márutaszja vidhim szarvam manó-juktam számabhjaszét
itaratra na kartavjá manó-vrittir manísiná /120/*

A prána mozgásához kapcsolódó összes gyakorlatot koncentrált elmével kell végezni. A bölcs embernek nem szabad hagynia az elméjét elvándorolni.

*iti mudrá dasa próktá ádináthéna sambhuná
ékaika tászu jaminám mahá-sziddhi-pradájini /121/*

Ez a tíz mudra, amit Ádinátha (az Úr Siva) elmagyarázott. Mindegyikük által nagy tökéletességre tehet szert a gyakorlójuk.

*upadésam hi mudránám jó datté számpradájikam
sza éva srí-guruh szvámi száksád ísvara éva szah /122/*

Az, aki a mudrákkal kapcsolatos tanítást továbbadja, ahogy a tanítványi láncolattól hallotta, az a valódi guru. Ő a mester, az Úr (Ísvara) látható formája.

*taszja vákja-paró bhútvá mudrábhjászé számáhitah
animádi-gunaih szárdham labhaté kála-vancsanam /123/*

Aki figyelmesen követi a tanításait, és úgy koncentrál a mudrák gyakorlására, az képes lesz legyőzni a halált, és olyan misztikus képességekre is szert tesz, mint az animá.

A Bhágavata Purána a következő sziddhikről (misztikus képességekről) tesz említést:

1. A meditáció során a következő öt képességre tehetünk szert: **tri-kála-gjatva** - a múlt, jelen és jövő ismerete; **advandva** - a hideg-meleg és más kettősségek elviselése; **para csitta ádi abhigjátá** - Máso elméjének is gondolatainak ismerete; **agni arka ambu visa ádinám pratistambha** - A tűz, nap, víz, méreg stb. Hatásainak semlegesítése; **aparádzsaja** - mások nem tudnak felülkerekedni rajta.
2. A nyolc elsődleges sziddhi: **animá** - a jógi képes a testét egy atom méretére összezsugorítani; **mahimá** - a jógi képes a testének méretét a végtelenségig növelni; **garimá** - a jógi képes végtelenül súlyossá válni; **laghimá** - a jógi képes szinte súlytalanná válni; **prápti** - a jógi képes minden helyet elérni; **prákámja** - a jógi képes beteljesíteni a vágyait; **ísitvá** - képes uralmat gyakorolni mások felett;

vasitvá - képes felülkerekedni másokon.

3. A tíz másodlagos sziddhi:

anúrmi-mattva - a jógit nem zavarja az éhség, szomjúság és más testi késztetések; **dúra-sravana** - a jógi hallja a távol lévő dolgokat is; **dúra-darsana** - a jógi látja a távol lévő dolgokat is; **manó-dzsava** - a jógi képes a testét teleportálni, ahová akarja; **káma-rúpa** - a jógi képes bármilyen formát felvenni; **para-kája-pravésanam** - a jógi képes belépni mások testébe; **szva-cshanda mritju** - a jógi képes megválasztani a halála pillanatát; **dévánám szaha krídá anudarsanam** - látja a félistenek tetteit és részt vehet bennük; **jathá szankalpa szamsziddhi** - képes tökéletesen megvalósítani a szándékát; **ágjá apratiható gati** - Az utasításai akadály nélkül megvalósulnak.

(Vége a harmadik fejezetnek.)

HATHA-JÓGA PRADÍPIKÁ

Negyedik Fejezet - a számádhiról

*"namah sivája guravé náda-bindu-kalátmané
nirandzsana-padam játi nitjam jatra parájanah / 1/*

Dicsőség Sivának, a gurunak, aki a Náda, Bindu és Kalá természetével rendelkezik. Az, aki odaadással viseltetik iránta, a legmagasabb gyönyört éri el.

A nirandzsana-padam arra az állapotra utal, amikor a tudat mentes a gunák (kötőerők) hatásától.

*athédánim pravaksjámi számádhi-kramam uttamam
mritju-ghnam csa szukhópájam brahmánanda-karam param / 2/*

Most le fogom írni a számádhi elérésének általános módszerét, ami megsemmisíti a halált, a boldogság elérésének módszere, és a Brahman boldogságát adja.

*rádzsa-jógah számádhis csa unmaní csa manónmaní
amaratvam lajasz tattvam súnjásunjam param padam
amanaszka tathádvaitam nirálambam nirandzsanam
dzsívánmuktis csa szahadzsá turjá csétjéka-vácsakáh / 4/*

A rádzsa-jóga, számádhi, unmaní, manónmaní, amaratva, laja, tattva, súnja, asúnja, parama pada, amanaszka, advaita, nirálamba, nirandzsana, dzsívánmukti, szahadzsá és a turjá mind ugyanazt jelentik.

Én inkább gyűjtőfogalomnak nevezném a számádhit, amelynek különböző vonásait írják le a fentebb felsorolt fogalmak, de mind a tudat transzcendens állapotainak valamelyikét írja le.

*szalilé szaindhavam jadvat számjam bhadzsati jógatah
tathátma-manaszór aikjam számádhir abhidhíjáté / 5/*

Mint ahogyan a vízben feloldott só egygé válik vele, úgy, amikor az elme feloldódik a lélekben, azt számádhinak nevezzük.

*jadá számksíjáté pránó mánaszam csa pralíjáté
tadá szama-raszatvam csa számádhir abhidhíjáté / 6/*

Amikor a prána kiegyenesedik, és az elme elmerül, akkor az egygé válásukat számádhinak nevezzük.

*tat-szavam csa dvajór aikjam dzsívátma-paramátmanóh
pranastara-szarva-szankalpah számádhih szó' bhidhíjáté / 7/*

Az egyéni lélek és a felsőlélek azonossága és egysége, ami az összes szankalpa megszűnésekor következik be, a számádhi.

Sokan tévesen egybeolvadásnak értelmezik az egyéni és a Felsőlélek egységét, holott arról van szó, hogy az egyéni lélek felismeri minőségi azonosságát és szerves kapcsolatát

a paramátmával, mindemellett megtartva önálló személyes azonosságát is. Ez csak az elme változásainak megszűnése után következhet be.

*rádzsa-jógaszja máhátmjam kó vá dzsánáti tattvatah
gjánam muktih szthitih sziddhir guru-vákjéna labhjaté / 8/*

Ki az, aki egyáltalán ismerheti a rádzsa-jóga nagyságát? A lelki tudást, a felszabadulást, a szilárdságot és a tökéletességet csak egy guru utasításai alapján lehet elsajátítani.

*durlabhó visaja-tjágó durlabham tattva-darsanam
durlabhá szahadzsávaszthá szadguróh karunám viná / 9/*

A világi élvezetek iránti közömbösséget nagyon nehéz elérni, hasonló módon a valóságról szóló tudást is. Nagyon nehéz elérni a szamádhit egy igazi guru kegye nélkül.

*vividhair ászanaih kumbhair vicsitrah karanair api
prabuddhájám mahásaktau pránah súnjé pralijaté / 10/*

Amikor a különböző pózok és kumbhakák segítségével a Kundalíní felébred, akkor a prána beleolvad az ürességbe (a szamádhiba).

*utpanna-sakti-bódhaszja tjakta-nihésa-karmanah
jóginah szahadzsávaszthá szvajam éva pradzsajaté / 11/*

Az a jógí, akiben felébredt a sakti, és aki lemondott minden tettről, erőfeszítés nélkül eléri a szamádhí állapotát.

*szusumná-váhini práné súnjé visati mánaszé
tadá szarváni karmáni nirmúlajati jóga-vit / 12/*

Amikor a prána a szusumnában áramlik, és az elme az üresség állapotába került, akkor a jógí mentes a karma hatásától.

*amarája namasz túbhjam szó' pi kálasz tvajá dzsintah
patitam vadané jaszja dzsagad étacs csarácsaram / 13/*

Ó halhatatlan [ez arra a jógira vonatkozik, aki elérte a szamádhí állapotát], dicsőséget neked! Még maga a halál is, melynek a torkába az egész mozgó és mozdulatlan lényekből álló világ zuhant, legyőzetett általad!

*csitté szamatvam ápanné vájau vradzsati madhjamé
tadámaróli vadzsróli szahadzsóli pradzsajaté / 14/*

Az amarólít, vadzsrólít és a szahadzsólít akkor érhetjük el, amikor az elme nyugodttá vált, és a prána belépett a középső csatornába.

*gjánam kutó manaszi szambnavatíha távat
pránó' pi dzsivatí manó mrijaté na jávat
pránó manó dvajamidam vilajam najéd jó
móksam sza gaccshati naró na kathancsid anjah / 15/*

Hogyan lehetne tudáshoz jutni, amíg a prána él és az elme nem halt meg? Senki nem érheti el a moksát [felzsabadulást], csak az, aki meg tudja állítani a pránáját és az elméjét.

*gjátvá szusumná-szad-bhédam kritvá vájum csa madhja-gam
szthitvá szadaiva szu-sztháné brahmarandhré niródhajét / 16/*

A jóginak mindig jó helyen kell élnie és ismernie kell a szusumná titkát, ami középen helyezkedik el, és oda kell irányítania a vájut [levegőt], és meg kell tartania azt a brahma-randhrában.

Amikor a jógi bevezeti a pránát a központi energiacsatornába, a Kundalíní felébred. Ekkor fekl kell emelnie ezt a nagy erőt a fejtetőbe, a szahaszrára-csakrába és ott kell tartania. Ebben az állapotban a jógi legyőzi a halált, és az idő múlását, mert szabadon megválaszthatja a halála időpontját és az újjászületése helyét.

*szúrjá-csandramaszau dhattah kálam rátrim-divátmakam
bhoktrí szusumná kálaszja guhjam étad udáhrítam / 17/*

Az időt a Nap és a Hold hozza létre a nappal és éjszaka formájában. Az, hogy a szusumná bekebelezi az időt (a halált), egy nagy titok.

Amikor a jógi a fentiek szerint eléri a szamádhí állapotát, a prána nem áramlik a bal és a jobb orrlyukban (az ídában és a pingalában), és a légzés spontán módon megáll. Ekkor az elme működése is megáll és a jógi a szamádhí állapotába kerül, ahol az idő múlását sem érzékeli.

*dvászaptati-szahaszráni nádí-dváráni pandzsaré
szusumná sámbhaví saktih sésászttvéva nirarthakáh / 18/*

A testben 72 000 nádi van, és ezek közül a szusumná, amelyben a Sámabhaví Sakti lakozik, az egyetlen fontos. A többi haszontalan.

*vájuh paricsító jaszmad agniná szaha kundalím
bódhajitvá szusumnájám praviséd aniródhatah / 19/*

Annak, aki gyakorolta a légzés irányítását, és aki felébresztette a Kundalít az emsztés tüze által, korlátozás nélkül a Szusumnába kell irányítani az életlevegőjét.

*szusumná váhiní práné szidhjatjéva manónmani
anjathá tvitarábhjászah prajászajaiva jóginám / 20/*

Amikor a prána a szusumnán keresztül áramlik, akkor a jógi eléri a Manónmani állapotot. Ezen kívül más gyakorlatok teljesen haszontalanok.

*pavanó baddhjaté jéna manasz ténaiva baddhjaté
manas csa badhjaté jéna pavanasz téna badhjaté / 21/*

Akinek a légzése kontrollált, annak az elmeműködése is kontrollált. Aki pedig uralja az elméjét, az a légzése fölött is képes uralkodni.

*hé-tu-dva-jam tu csittaszja vászaná csa szá-mí-ranah
tajór vinyaszta ékaszmimsz tau dvávapi vinasjatah /22/*

Az elme tevékenységének két oka van: 1) a vászanák (benyomások) és 2) a prána (légzés). Ha ezek közül egyik megsemmisül, akkor mindkettőnek vége.

*manó jatra vilí-jaté pavanasz tatra lí-jaté
pavanó lí-jaté jatra manasz tatra vilí-jaté /23/*

A légzés lecsökken, amikor az elme elmerül, és az elme akkor merül el, amikor a légzés vissza van tartva.

*dugdhámbuvat számmilitávubhau
tau tuljakrijau mánsza-má-ru-tau hi
játó marut tatra manah-pravrittir
játó manasz tatra marut-pravrittih /24/*

Az elme és a légzés össze vannak kapcsolva, mint ahogy a tej és a víz keveredik, és mindkettő egyformán aktív. Az elme akkor kezd működni, ha van légzés, és a légzés akkor lép működésbe, ha az elme jelen van.

*tatraika-násád aparaszja nása
éka-pravrittér apara-pravrittih
adhvasz tajós cséndrija-varga-vrittih
pradhvasz-tajór móksa-padaszja sziddhah /25/*

Amikor az egyiket megállítjuk, akkor a másik is megáll, és amikor az egyik működésbe lép, akkor a másik is. Amikor jelen vannak, akkor az érzékek a saját tevékenységükben merülnek el, és amikor leáll a működésük, akkor elérjük a felszabadulást.

*raszaszja manaszas csaiva csancsalatvam szvabhávatah
raszó baddhó manó baddham kinna szidhjáti bhú-talé /26/*

Az elme és a higany természete az, hogy változékony. Nincs semmi ebben a világban, amit ne lehetne elérni, ha ezeket szilárddá tesszük.

*múrccshitó haraté vjádhin mritó dzsívajati szvajam
baddhah khécsaratám dhatté raszó vájus csa párvati /27/*

Ó Párvati! A higany és a légzés, ha megszilárdul, akkor elpusztítja a betegségeket, és még a halottat is képes feltámasztani. Ha valaki megfelelően képes uralni őket, akkor még a levegőben is tud repülni.

*manah-szthairjé szthiró vájusz tató binduh szthiró bhavét
binduszthairját szadá szattvam pinda-szthairjam pradzsájáté /28/*

A légzés akkor nyugszik le, amikor az elme szilárdná és nyugodttá vált; és ekkor lehetségessé válik a mag visszatartása is. A mag visszatartása által a szattva megszilárdul a testben.

indrijánám manó náthó manó-náthasz tu márutah

márutaszja lajő náthah sza lajő nádám-ásritah /29/

Az elme az érzékek mestere, a légzés pedig az elme mestere. A légzés a lajának (elmerülésnek) van alárendelve, a laja pedig a nádától függ.

*szó' jamévásztu móksákhjó másztu vápi matántaré
manah-prána-lajé kascsid ánanadah sampravartaté /30/*

Ezt a laját móksának is nevezik, vagy máso szerint nem azonos a móksával, de amikor az elme lemerül, akkor ekstázist tapasztalunk.

*pranasta-svásza-nisvászah pradhvaszta-visaja-grahah
niscséstó nirvikáras csa lajő dzsajati jóginám /31/*

Amikor a légzés felfüggesztése és az érzéktevékenységek visszavonása által az elme minden tevékenységtől mentessé válik, és változatlan marad, akkor a jógi eléri a laja állapotot.

*uccshinna-szarva-szankalpó nihsésásésa-cséstitah
szvávagamjó lajah kó' pi dzsájaté vága-gócsarah /32/*

Amikor az összes gondolat és tevékenység megszűnik, akkor következik be a laja állapot, aminek leírása meghaladja a beszéd képességét, és csak személyesen tapasztalható meg.

*lajő laja iti práhuh kídrisam laja-laksanam
apunar-vászanóthánál lajő visaja-viszmritih /33/*

Gyakran beszélnek a lajáról, de mit értenek alatta? A laja csupán az érzékek tárgyairól való megfeleledkezés, amikor a vágyak nem ébrednek fel többé.

*atha sambhaví mudrá:
véda-sásztra-puránáni számánja-ganiká iva
ékaiva sambhaví mudrá guptá kula-vadhúr iva /34/*

A védák, a sásztrák és a puránák olyanok, mint a hétköznapi nők a sámbhaví mudrához képest, amelyik egymagában olyan, mint egy tiszteletre méltó család felesége, aki nem mutatkozik a nyilvánosság előtt.

*antar-laksjam bahir-dristir nimésónmésa-vardzsitá
ésá szá sámbhaví mudrá véda-sásztrésu gópitá /35/*

Amikor befelé figyelünk a Brahmanra, miközben a szemünk a külső érzéktárgyakra irányul, és nem pislogunk, az a sámbhaví mudrá, amit titokként őriznek a Védák és a Sásztrák.

*antar-laksja-vilína-csitta-pavanó jógi jadá vartaté
dristjá niscsala-tárajá bahir adhah pasjann-apasjann-api
múdréjam khalu sámbhaví bhavati szá labdhá praszádát guróh
súnjá-súnja-vilaksanam szphurati tat tattvam param sámbhavam /36/*

Amikor a jógi befelé figyel a Brahmanra, és elmeríti benne az elméjét és a pránáját,

és megszilárdítja a tekintetét, mintha mindent látna, miközben valójában semmit nem lát kívül, alul vagy fölül, akkor azt sámbhaví mudrának nevezik, amit egy guru kegyéből lehet megtanulni. Bármi mást lát az ürességen és a nem-ürességen kívül, azt a legfelsőbb igazság, Sambhu megnyilvánulásának kell tekintenie.

*srí-sámbhavjás csa khécsarjá avaszthádháma-bhédatah
bhavécs csitta-lajánandah súnjé csit-szukha-rúpini /37/*

A sámbhaví és a khecsarí állapota különbözik, mivel a székhelyük a szív, illetve a homlok. De mindkettő boldogságot okoz, mert az elme elmerül az ürességben, ami a gyönyörteli létezés természetével rendelkezik.

*athónmani:
táré dzsjótisi szamjódzsja kincsid unnamajéd bhruvau
púrva-jógam manó jundzsann-unmaní-kárahah ksanát /38/*

Rögzítsük a tekintetét az [orrhegyen található] fénypontra, és kissé emeljük meg a szemöldökünket, az elme pedig ugyanúgy legyen meditatív állapotban. Ezáltal azonnal létrejön az unmaní avaszthá.

*kécsid ágama-dzsáléna kécsin-nigama-szankulaih
kécsit tarkéna muhjanti naiva dzsánanti tárahah /39/*

Egyeseket félrevezetnek a Védák állításai, másokat a Nigama [Puránák] állításai, megint másokat a saját logikájuk, de senki sem ismeri ennek a mudrának az értékét, ami képessé tesz arra, hogy átkeljük az anyagi lét óceánján.

*ardhónmilita-lócsanah szthira-maná nászágra-dattéksanah
csandrárkávapi línatám upanajan niszpanda-bhávéna jah
dzsjóti-rúpam asésa-bidzsam akhilam dédipjamánam param
tattvam tat-padam éti vasztu paramam vácsjam kim atrádhikam /40/*

Az, aki nyugodt, szilárd elmével, félig lecsukott szemeit az orrhegyére rögzítve, pislogás nélkül, és megállítva az Ídát és a Pingalát képes látni a fényt, ami a Mindenség, a mag, a teljes ragyogó, nagy Igazság, megközelíthető Őt, aki a legmagasabb cél. Mi értelme hát másról beszélni?

*divá na púdzsajél lingam rátrau csaiva na púdzsajét
szarvadá púdzsajéd lingam divá-rátri-niródhatah /41/*

Nem szabad a Lingán (az Átmán) meditálni napközben [vagyis amikor a Pingalá aktív] és éjjel sem [amikor az Ídá aktív], hanem mindig meditálnia kell rajts, miután mindkettőt megállította.

*atha khecsarí:
szavja-daksina-nádi-szthó madhjé csarati márutah
tisthaté khécsarí mudrá taszmin sztháné na szamsajah /42/*

Amikor a levegő nem mozog többé a jobb és a bal orrlyukban, hanem középen kezd áramlani, akkor jön létre a khecsarí mudrá. Efelől nincs kétség.

ídá-pingalajór madhjé súnjam csaivániam graszét

tisthaté khecsarí mudrá tatra szatjam punah punah /43/

Ha a pránát be tudjuk áramoltatni a Súnjába (szusumnába), ami az idá és a pingalá között található, és ott mozdulatlaná tesszük, akkor a khecsarí mudrá ténylegesen megszilárdulhat.

*szúrjá-csandramaszór madhjé nirálambántaré punah
szamszthitá vjóma-csakré já szá mudrá náma khecsarí /44/*

Azt a mudrát nevezik khecsarínak, amely a szúrja és a csandra közötti szabad térben jön létre, és vjóma-csakrának is nevezik.

*szómád jatróditá dhára száksát szá siva-vallabhá
púrjéd atulám divjám szusumnám pascsimé mukhé /45/*

A khecsarí, ami azt okozza, hogy a nektár elindul a csandrából [Holdból], Siva kedvence. A semmihez sem hasonlítható szusumnát el kell zárni a nyelv hátratólásával.

*purasztács csaiva púrjéta niscsitá khecsarí bhavét
abhjasztá khecsarí mudrápj unmaní sampradzsájáté /46/*

Előlről is el lehet zárni A prána áramlását, és akkor bizonyára létrejön a khecsarí. Gyakorlással ez a khecsarí elvezet az unmaníhoz.

*bhruvór madhjé siva-szthánam manasz tatra vilíjáté
gjátavjam tat-padam túrjam tatra káló na vidjáté /47/*

Siva ülőhelye a két szemöldök között található, és az elme ott merül el. Ez az állapot [amiben az elme el van merülve] turíjaként ismert, és a halál nem érhet el ide.

*abhjaszét khecsarím távat jávat szjád jóga-nidritah
samprápta-jóga-nidraszja káló nászti kadácsana /48/*

A khecsarít addig kell gyakorolni, amíg el nem érjük a samádhit (jóga-nidrát). Az, aki elérte a jóga-nidrát, nem válhat a halál áldozatává.

*nirálambam manah kritvá na kincsid api csintajét
sza-bájhábhjantaré vjómni ghatavat tisthati dhruvam /49/*

Az elmét megszabadítva minden gondolattól és semmire sem gondolva, szilárdan kell ülnünk, mint egy agyagedény az úrben (amit körülvesz és betölt az úr).

*báhja-vájur jathá línasz tathá madhjó na szamsajah
szva-sztháné szthiratám éti pavanó manaszá szaha /50/*

Amikor a levegő [a testben és azon kívül is] mozdulatlaná válik, vele együtt a légzés is megáll a helyén (a brahma-randhrában).

*évam abhjasza-mánaszja váju-márgé divá-nisam
abhjászadzs dzsírjáté vájur manasz tatraiva líjáté /51/*

Ha így gyakorolunk éjjel és nappal, akkor uralmunk alá hajtjuk a légzést, és ahogy a gyakorlásban fejlődünk, az elme csendes és szilárd lesz.

*amritair plávajéd déham ápáda-tala-masztakam
sziddhjatjéva mahákájó mahábala-parákramah /52/
iti khecsarí*

Amikor az amrita [a holdból származó nektár] tetőtől talpig átítatja a testünket, akkor vonzó testre és nagy erőre és energiára teszünk szert. Eddig tart a khecsarí leírása.

*sakti-madhjé manah kritvá saktim mánasza-madhja-gám
manaszá mana álókja tad dhjájét paramam padam /53/*

Az elmét a Kundaliníba helyezve, és a Kundalinít az elmébe, az elménkkel az elmét szemlélve kell elérni a param padamot (a Brahmant).

*kha-madhjé kuru csátmánam átma-madhjé csa kham kuru
szarvam csa kha-majam kritvá na kincsid api csintajét /54/*

Az átmát [lelket] tartsuk a khá-n [éteren, azaz brahmanon] belül, a Brahmant pedig az Átmán belül. Amikor mindent áthat a Kha, akkor ne gondoljunk semmi másra.

*antah súnjó bahih súnjah súnjah kumbha ivámbaré
antah púrnó bahih púrnah púrnah kumbha ivárnave /55/*

Belülről és kívülről is üressé kell válnunk, mint ahogyan az üres fazék a térben, és belülről és kívülről is telivé kell válnunk, mint ahogyan a teli fazék az óceánban.

*báhja-csintá na kartavjá tathaivántara-csintanam
szarva-csintám paritjadzsja na kincsid api csintajét /56/*

Ne gondoljunk se a belső, se a külső világra, és minden gondolatot hátrahagyva ne gondoljunk semmire.

*szankalpa-mátra-kalanaiva dzsagat szamagram
szankalpa-mátra-kalanaiva manó-vilászah
szankalpa-mátra-matim utszridzsja nirvikalpam
ásritja niscsajam avápnuhi ráma sántim /57/*

Ez az egész világ és az elme összes működése csak a gondolataink terméke. Hagyjuk figyelmen kívül ezeket a gondokat és vegyünk menedéket Rámánál, akkor elérjük a békét.

*karpúram analé jadvat szaindhavam szalilé jathá
tathá szandíja-mánam csa manasz-tattvé vilíjaté /58/*

Ahogyan a kámfor eltűnik a tűzben, vagy a só a vízben, úgy az Átmával egyesült elme is elveszíti az azonosságát.

*gjéjam szarvam pratítam csa gjánam csa mana ucsjaté
gjánam gjéjam szamam nastam nánjah panthá dvitíjakah /59/*

Amikor a megismerendő és a megismerés egyaránt megszűnik, akkor a kettősség is megszűnik.

*manó-drisjam idam szarvam jat-kincsit sza-csarácsaram
manaszó hjunmani-bhávád dvaitam naivópalabhjáté /60/*

Az egész mozgó és mozdulatlan világ csak az elme szüleménye. Amikor az elme eléri az unmani avaszthá állapotát, akkor a kettősség megszűnik.

*gjéja-vasztu-paritjágád vilajam játi mánaszam
manaszó vilajé dzsáté kaivaljam avasisjáté /61/*

Az elme eltűnik, amikor eltávolítjuk a megismerendőt, és az eltűnésekor csupán az Átmá marad vissza.

*évam náná-vidhópájáh szamjak szvánu-bhavánvitáh
szamádhí-márgáh kathitáh púrvácsárjair mahátmabhih /62/*

A múlt emelkedett ácsárjai önmaguk tapasztalták meg a szamádhí különböző változatait, és utána tanították meg azokat másoknak.

*szusumnájai kundalinjai szudhájai csandra-dzsanmané
manónmanjai namasztubhjam mahásaktjai csidátmané /63/*

Dicsőség nektek, ó Szusumná, Ó Kundalini, ó Szudhá, Csandra szülötte, ó, Manónmaní, ó nagy energia és bölcsességgel teli lélek!

*asakja-tattva-bódhánám múdhánám api szammatam
próktam góráksa-náthéna nádópászanam ucsjáté /64/*

Most az anáhata náda gyakorlását fogom leírni, Góráksanátha tanításai szerint, azok érdekében, akik képtelenek megismerni a valóságot, mert ezt a módszert a tudatlanok is kedvelik.

*srí-ádináthéna sza-páda-kóti-laja-prakaráh kathitá dzsajanti
nádánuszandhánakam ékam éva manjámahé mukhjatamam lajánám /65/*

Srí Ádinátha tizenkét és fél millió módszert tanított a lajára, de már mind elveszett. Ezek közül az anáhata náda az egyedüli lényeges a véleményem szerint.

*muktászané szthító jógí mudrám szandhája sámbhavím
srinujád daksiné karné nádam anta-sztham éka-dhíh /66/*

Muktászanában ülve vegyük fel a sámbhaví mudrát, és hallgassuk a belső hangot a jobb fülünkben koncentrált elmével.

*sravana-puta-najana-jugala-ghrána-mukhánám niródhanam kárjam
suddha-szusumná-saranau szphutam amaláh srújáté nádah /67/*

A füleket, a szemeket, az orrot és a szájat el kell zárni és akkor hallhatóvá válik a tiszta hang a szusumnában, amelyet megtisztítottunk minden szennyeződéstől.

*árambhas csa ghatas csaiva tathá paricsajó' pi csa
nispattih szarva-jógésu szjád avaszthá-csatustajam /68/*

A jógában négy szint van: 1) árambhá (kezdő szint); 2) ghata (edény); 3) paricsaja (megismerés) és 4) nispatti (elmerülés).

*athárambávaszthá:
brahma-granthér bhavéd bhédád ánandah súnja-szambhavah
vicsitrah kvanakó déhé' náhatah srújaté dhvanih /69/*

Amikor a [szívben lévő] Brahma-granthit átszúrjuk a pránájama segítségével, akkor örömet tapasztalunk a szív vákuumában, és a testünkön belül meghalljuk az anáhata hangokat, mintha ékszerek csilingelnének.

*divja-déhas csa tédzsaszví divja-gandhasz tva-rógaván
szampúrna-hridajah súnja árambhé jógaván bhavét /70/*

Az árambha állapotában a jógi teste isteni, ragyogó és egészséges lesz, és isteni illatot áraszt. Az egész szíve kiürül.

Az utóbbi fejezetben többször előfordult a súnja kifejezés. Ez nem feltétlenül a szív vagy a tudat teljes kiürítését jelenti, hanem az anyagi gondolatok, benyomások kiürítését jelzi, és a szív megtöltését transzcendentális gondolatokkal.

*atha ghatávaszthá:
dvitíjájám ghatí-kritja vájur bhavati madhja-gah
dridhászanó bhavéd jógí gjání déva-szamasz tadá /71/*

A második szinten a levegők egyesülnek, és a középső csatornában kezdenek mozogni. A jógi testhelyzete megszilárdul, és olyan bölcs lesz, mint egy félisten.

*visnu-granthész tató bhédát paramánanda-szúcsakah
ati-súnjé vimardas csa bhéri-sabdasz tadá bhavét /72/*

Ezzel a módszerrel a [torokban lévő] Visnu-csomót is átszeli, amit az jelez, hogy megtapasztalja a legmagasabb örömet, és akkor a torkában támadó vákuumban a bhéri [csörgődob] hangját hallja.

*atha paricsajávaszthá:
tritíjájám tu vidzsnyéjő vihájé mardala-dhvanih
mahá-súnjam tadá játi szarva-sziddhi-szamaszrajam /73/*

A harmadk szinten a dob hangja jelenik meg a szemöldökök közötti térben, a váju pedig a Mahásúnjába megy, ami az összes misztikus képesség otthona.

*csittánandam tadá dzsitvá szahadzánanda-szambhavah
dósa-duhkha-dzsará-vjádhi-ksudhá-nidrá-vivardzsitah /74/*

Amikor sikerül felülkerekedni az elme élvezetein, akkor önmagától megjelenik az ekstázis, ami megszabadít a tökéletlenségektől, a szenvedéstől, az öregkortől, a betegségtől, az éhségtől és az alvástól.

*rudra-granthim yadá bhítvá sarva-pítha-gató' nilah
nispattau vainavah sabdah kvanad-víná-kvanó bhavét /75/*

Amikor a Rudra-granthit is sikerül átszűrni, akkor a levegő belép az Úr lekhelyére (a két szemöldök közé), és tökéletes hangot hallunk, a fuvola hangját.

*éki-bhútam tadá csittam rádzsza-jógábhídhánakam
szristi-szanhára-kartászau jógísvára-szamó bhavét /76/*

Az elme és a hang összekapcsolódása a rádzsza-jóga. A valódi jógi az univerzum teremtőjéhez és elpusztítójához hasonlóvá válik.

A védikus panteonban három fő istenség irányítja az univerzum ügyeit: Brahmá a teremtő, Siva a pusztító, Visnu pedig a fenntartó. Hármójuk közül Visnu az legfelsőbb Isten, míg Brahmá és Siva alárendelt félistenek. A jógi akár olyan tulajdonságokra is szert tehet, amelyekkel ezek a félistenek rendelkeznek (persze korlátozottabb mértékben). Misztikus ereje által bizonyos mértékig képessé válik a teremtésre és a pusztításra is. Ezek az erők nem csak azért veszélyesek, mert használatuk karmikus kötöttséget eredményez, hanem pusztta birtoklásuk is megerősítheti a hamis egót, és az élőlény újra irányítónak és csalakvőnek kezdi képzelni magát, ahelyett, hogy Isten alárendelt részeként eredeti azonosságára emlékezne.

*asztu vá másztu vá muktir atraivákhánditam szukham
lajódbhavam idam szaukhjam rádzsza-jógád avápjaté /77/*

Ezáltal a jógi véget nem érő boldogságra tesz szert, és nem törődik azzal sem, hogy elérje-e a muktit. Ezt az elmerülésből származó boldogságot a rádzsza-jóga gyakorlásával lehet elérni.

*rádzsza-jógam adzsánantah kévalam hatha-karminah
étán abhjászínó manjé prajā-szaphala-varádzsitán /78/*

Azok, akiket nem érdekel a rádzsza-jóga, és csak a hatha-jógát gyakorolják, az én véleményem szerint haszontalanul fecsérelik az energiájukat.

A rádzsza-jóga az astanga-jóga négy magasabb fokozatának gyakorlását jelenti, amelyek közül a dhjána, vagyis a meditáció a központi folyamat. A pratjáhárát, vagyis az érzékek visszavonását annak érdekében gyakoroljuk, hogy megszüntessük az elmét zavaró és a figyelmet elterelő külső ingerek befolyását. A dháraná olyan koncentrációs gyakorlatokat jelent, amelyek segítségével az elménket egy pontra tudjuk rögzíteni. A meditáció (dhjána) annak a gyakorlása, hogy az elménket elmerítjük a meditáció tárgyában. Az anáhata-náda gyakorlása során ez a tárgy a szívcsakrában felébredő belső hang. Amikor a hang fokozatosan felébred és finomodik, és átszűrja a három csomót (Brahma-granthi a szívben, Visnu-granthi a torokban és Rudhra-granthi a két szemöldök között), Akkor az elme fokozatosan eljut az elmerülés állapotába, és a hallott hang egyre jobban finomodni fog. A következő versek az elmerülés (laja) negyedik szintjét, az unmaní-avaszthát fogják leírni. Ezek a szintek a szamádhí szintjeinek is tekinthetők, így a jógi elérheti a jóga tökéletességét, és olyan boldogságot tapasztal, amely még a felszabadulás elérésének örömét is meghaladja. Azok, akik csupán az érzékeik és az életlevegőjük irányítását gyakorolják a hatha-jóga elemei (jama, nijama, ászana és pránájáma) segítségével, csak a jóga fizikai és finomfizikai testre kiterjedő hatásait tapasztalják

meg.

*sravana-puta-najana-jugala-ghrána-mukhánám niródhanam kárjam
suddha-szusumná-saranau szphutam amalah srújaté nádah /67/*

A két szemöldök közötti úron történő kontempláció a véleményem szerint a legjobb módszer arra, hogy minél előbb elérjük az unmaní szintet. A kevés intelligenciával rendelkező emberek számára ez a legkönnyebb módszer a tökéletesség elérésére a rádza-jógában. A náda által létrehozott laja azon nyomban lehetővé teszi, hogy megtapasztaljuk a lelki erőt.

*nádánuszandhána-szamádhi-bhádzsám jógisvaránám hridi vardhamánam
ánandam ékam vacsaszám agamjam dzsánáti tam srí-guru-nátha ékah /80/*

Az az öröm, ami a jógisvarák szívében növekszik, akik sikert értek el a szamádhiban a nádára történő koncentráció által, minden leírást meghalad, és egyedül Srí Guru Nátha ismeri.

*karnau pidhája hasztábhjám jam srinóti dhvanim munih
tatra csittam szthirí-kurjád jávat szthira-padam vradzsét /81/*

Azt a hangot, amit a bölcs hall, miközben bezárja a füleit az ujjaival, figyelmesen kell hallgatni, amíg az elme meg nem szilárdul benne.

*abhjaszjamánó nádó' jam báhjam ávrinuté dhvanim
paksád viksépm akhilam dzsitvá jógí szukhí bhavét /82/*

Ezt a nádát hallgatva minden külső hangot ki kell zárni. A jógí boldoggá válik azáltal, hogy minden akadályt legyőz tizenöt nap alatt.

*srújaté prathamábhjászé nádó nánávidhó mahán
tató' bhjászé vardhamáné srújaté szúksma-szúksmakah /83/*

Eleinte változatos és hangos hangokat hallunk, de ezek a gyakorlás előrehaladtával egyre finomabbak lesznek.

*ádau dzsaladhidsímútabhéri-dzshardzshara-szambhaváh
madhjé mardala-sankhóthhá ghantá-káhaladzász tathá /84/*

Eleinte a vízcsobogás, mennydörgés, dobok, és csengettyúk hangját halljuk. A középső szinten a kagyló, agyagdob, és csengettyúk hangját halljuk.

*anté tu kinkiní-vamsa-víná-bhramara-nihsvanáh
íti náná-vidhá nádáh srújanté déha-madhjagáh /85/*

Az utolsó szinten a hangok a csengettyú, fuvola, víná (pengetős hangszer) és a méhecske hangjára emlékeztetnek. Ezek a hangok úgy hallatszanak, mintha a testünkön belül jönnének létre.

*mahati srújamáné' pi mégha-bhérjádiké dhvanau
tatra szúksmád szúksmataram nádam éva parámrisét /86/*

Bár hangos hangokat is hallani fogunk, mint a villám, a dobok stb. hangja, a finom hangok hallását is gyakorolni kell.

*ghanam utszridzsja vá szúksmé szúksmam utszridzsja vá ghané
ramamánam api ksiptam manó nánjatra csálajét /87/*

A hangosakat hátra kell hagyni, és a finomabbakat hallgatni, majd a finomabbat hátra kell hagyni, és a hangosat kell hallgatni. Így gyakorolva az elme nem fog semerre sem elvándorolni.

*jatra-kutrápi vá nádé lagati prathamam manah
tatraiva szuszthiri-bhúja téna szárdham vilíjate /88/*

Amihez az elme elkezd ragaszkodni, abban megszilárdul, és utána elmerül benne.

*makarandam piban bhringó gandham nápéksaté jathá
nádászaktam tathá csittam visaján nahi kánksaté /89/*

Mint ahogyan a méhecske, amikor édes nektárhoz jut, nem törődik a virág illatával, úgy az elme is, amikor el van merülve a nádában, nem törődik az érzékek tárgyaival.

*manó-matta-gadzséndraszja visajódjána-csárinah
nijamané szamarthó' jam nináda-nisitánkusah /90/*

Az elmét, amely olyan, mint az élvezetek kertjében sétáló elefánt, az anáhata náda éles fegyverével lehet megfékezni.

*baddham tu náda-bandhena manah szantjakta-csápalam
prajáti szutarám szthairjam cshinna-paksah khagó jathá /91/*

Az elme, amelyet a náda hurkával rabul ejtettünk, minden aktivitását feladja, és, mint a szárnyaszegett madár, azonnal mozdulatlaná válik.

*szarva-csintám paritjadzsja szávadhánéna csétaszá
náda évánuszandhéjó jóga-számrádzsjam iccshatá /92/*

Azoknak, akik a jóga királyságának elérésére vágnak, el kell kezdeniük az anáhata náda gyakorlását, összeszedett elmével, minden aggodalomtól mentesen.

*nádó' ntaranga-szára-szanga-bandhané vágurájate
antaranga-kurangaszja vadhé vjádhájate' pi csa /93/*

A náda a hurok, amivel elkapjuk az elmét, és amikor elkaptuk, akkor meg is lehet ölni, mint az őzet.

*antarangaszja jaminó vádzsinah parighájate
nádópásztirató nitjam avadhárjá hi jóginá /94/*

A náda a retesz az istálló ajtaján az elme lova számára. A jóginak el kell határoznia, hogy folyamatosan hallja a nádát.

baddham vimukta-csáncsaljam náda-gandhaka-dzsáranát

manah páradam ápnóti nirálambákhjaké' tanam / 95/

Az elme a kénezett higany tulajdonságaira tesz szert. Amikor mentessé válik az ingatagságától, a Náda kénjének hatására, akkor eléri a független állapotot az Ákásában vagy a Brahmanában.

A higany egy folyékony halmazállapotú elem, amely a kénnel reakcióba lépve megszilárdul. Hasonlóképpen, az elme a Náda hatására megszilárdul, és így megszűnik a kapcsolata az anyagi megjelölésekkel, és folyamatosan a Brahmanra, a lélek eredeti azonosságára tudjuk rögzíteni.

*náda-sravanatah ksipram antaranga-bhudzsangamah
viszmitja szarvam ékágrah kutracsin nahi dhávati / 96/*

Az elme olyan, mint egy kígyó, amelyik minden ingatagságot feladva és a Nádát meghallva nem mozdul el sehová.

A náda hangja úgy hat az elmére, mint a kígyóbűvölő furulyája a kígyóra, amely elveszíti ingatag természetét, és a hangban elmerülve a transz állapotába kerül.

*kásthé pravartitó vahnih kásthéna szaha sámjati
nádé pravartitam csittam nádéna szaha líjáté / 97/*

A tűz, miután meggyújtotta a tűzifát, azzal együtt kialszik (amikor elégett); így a nádára rögzített elme is inaktívvá válik, ha a náda megszűnik.

A náda olyan mértékben vonzza az elmét, hogy az elme elveszíti az érdeklődését minden más iránt. Ha a náda megszűnik, akkor az elme aktivitása is megszűnik.

*ghantádi-náda-sakta-sztabdhántahkarana-harinaszja
praharanam api szukaram sara-szandhána-pravinas csét / 98/*

Amikor az antahkarana [elme], mint az őz, elmerül a csengők stb. hangjának hallgatásában, és mozdulatlaná válik, akkor az ügyes íjász nagyon könnyen meg tudja ölni.

*anáhataszja sabdaszja dhvanir ja upalabhjáté
dhvanér antargatam gjéjam gjéjaszjántargatam manah
manasz tatra lajam játi tad visnóh paramam padam / 99/*

A megismerendő [a lélek] áthatja az Anáhata hangot, amelyet az elme hall, az elme pedig áthatja a megismerendőt. Az elme elmerül abban az állapotban, amely az Úr Visnu lakhelye.

A Puránák leírásai szerint az anyagi univerzumok a létező világmindenségnek csupán az egy negyedét alkotják. Amíg a lélek az anyagi világban tartózkodik, az átmeneti anyagi testtel és elmével azonosítja önmagát. A jóga-folyamatok célja az eredeti önvalónk megismerése. Amikor az elme megismeri az önvalót, amely az Úr Visnu örök parányi része, akkor képessé válik arra, hogy az anyagi világból kikerülve, eléje eredeti otthonát, a Visnu-padát, vagyis Visnu számtalan lelki bolygójának valamelyikét.

távad ákása-szankalpó jávacshabdah pravartaté

nihśabdā tat param brahma paramātmēti gījate / 100/

Amíg a hangok folytatódnak, addig jelen van az Ákása elképzése. Amikor abbamaradnak, akkor az a Param Brahman, vagy Paramátmá.

Az Anáhata hangokat az éter közvetíti, mivel a hang az éterben keletkezik. Az éter egy anyagi elem, még ha finomabb is, mint a föld, víz, tűz és a levegő. Az ákása hangok elcsendesülésekor az elme már a transzcendens szinten van. Az Úr Visnut Param Brahmának, legfelsőbb Brahmának nevezünk, mivel a személytelen Brahman-ragyogás az ő energiája. A Paramátmá, vagyis Felsőlélek az Úr Visnu azon formája, amelyben mindeki, így a jógi szívében is jelen van. A meditációnak ezt a szintjét elérő jógi megpillantja a Paramátmá formáját a szívében.

*jat-kincsin náda-rúpēna srūjate saktir-ēva śā
jasa tattvāntō nirākārah śa ēva paramēśvarah / 101/*

Amit a náda formájában hallunk, az a Sakti. A forma nélküli, a tattvák [elemek] legvégső formája a Paramésvara.

A Paramésvara szó az Úr Visnu másik elnevezése, ami azt jelenti, hogy "Legfelsőbb Irányító". Ő az összes megnyilvánulás és energia ura, amelyeket saktinak nevezünk. Az öt elem (föld, víz, tűz, levegő és éter) szintén az ő energiájának megnyilvánulásai.

*śarvė hatha-lajópājā rādźsa-jōgaszja śiddhajā
rādźsa-jōga-śamārūdhah purusah kāla-vanśakah / 102/*

A hatha-jóga összes módszerének az a célja, hogy sikert érzünk el a rádźsa-jógában, mert az, aki megszilárdult a rádźsa-jógában, felülkerekedik a halálon.

Amikor a lélek megtapasztalja eredeti, örök önvalóját, és szerves kapcsolatát az Úr Visnuval, akkor a tudata az átmeneti szintről az örök szintre kerül, és az anyagi test végső elvesztését (amely elkerülhetetlen), csupán egy akadály elhárulásaként fogja átélni. Ellenben azok, akiknek a szíve tele van anyagi vágyakkal, a halált olyan veszteségként élik meg, amit nagyon nehezen tudnak feldolgozni, és ezért félnek tőle.

*tattvam bīdźsam hathah kśētram audāśinjam dźśalam tribhih
unmanī kalpa-latikā śadja ēva pravartate / 103/*

A tattva a mag, a hatha a mező, a közömbösség [elkülönülés] pedig a víz. E három hatására a növény [az unmaní] nagyon hamar növekszik.

*śadā nádānuśandhānāt kśījantē pápa-śanśajāh
nirandźsanē vilījētē niśśitam śitta-mārutau / 104/*

A bűnök összes következménye megsemmisül, ha mindig gyakoroljuk a nádát, az elme és az élethevegők pedig természetesen tétlenné válnak a Paramátmában.

A jógi kötődése az anyagi világhoz, illetve az elme nyugtalansága egy okból fakadnak, ez pedig az előző anyagi tetteinek összesített visszahatása, ami a jógi szívében szunnyad. Ha a náda gyakorlásával sikerül keresztülvágni a bűnös visszahatások csomóját, akkor a jógi tudata képes megszilárdulni a Paramátmában.

*sankha- Dundubhi-nádam csa na srinóti kadácsana
kásthavadzs dzsájté déha unmanj-avaszthajá dhruvam / 105/*

Az ilyen személy már nem hallja a kagylókürt és a csörgődob hangját. Mivel az unmaní avaszthában van, a teste olyan lesz, mint egy darab fa.

*szarvávaszthá-vinirmuktah szarva-csintá-vivardzsitah
mritavat tisthaté jógi sza muktó nátra szamsajah / 106/*

Kétségtelen, hogy az ilyen jógi megszabadul az összes állapottól, az összes aggodalomtól és olyan lesz, mint aki meghalt.

*khádjté na csa káléna bádhté na csa karmaná
szádhjté na csa kénápi jógi juktah számádhiná / 107/*

Nem pusztítja el a halál, és nem kötik meg a tettei. A számádhiban lévő jógin senki sem tud felülkerekedni.

*na gandham na raszam rúpam na csa szparsam na nihszvanam
nátmánam na param vétti jógi juktah számádhiná / 108/*

A számádhiban lévő jógi nem érzi az illatokat, ízeket, színeket, a tapintható formákat és a hangokat, és nem is tudatos az önvalójáról.

Mivel a számádhiban a tudat működése tulajdonképpen megszűnik, a jógi nem önmagáról tudatos, hanem az úr Visnuról, akinek a parányi része. Ez a laja, vagyis az elmerülés állapota.

*csittam na szuptam nó dzságrat szmriti-viszmriti-vardzsitam
na császtam éti nódéti jaszjászau mukta éva szah / 109/*

Az, akinek az elméje nem is alszik, és nincs is ébren, nem is emlékszik, és nem is felejt, nem tűnik el és nem is jelenik meg, az felszabadult.

*na vidzsánáti sitósnam na dukkham na szukham tathá
na mánam nápamánam csa jógi juktah számádhiná / 110/*

Nem érzi a meleget, hideget, fájdalmat, örömet, tiszteletet vagy tiszteletlenséget. Az ilyen jógi elmerül a számádhiban.

*szvaszthó dzságrad-avaszthájám szupta-vad jó' vatisthaté
nihsvászóccshvásza-hinas csa niscsitam mukta éva szah / 111/*

Az, aki bár éberem van, úgy néz ki, mint aki alszik, és nem lélegzik be és ki, az bizonyára felszabadult.

*avadhjah szarva-sasztránám asakjah szarva-déhinám
agráhjó mantra-jantránám jógi juktah számádhiná / 112/*

A számádhiban lévő jógit semmilyen fegyver nem sértheti meg, és semmilyen lény nem uralhatja. A mantrák és varázslatok sem hatnak rá.

*jávan naiva pravisati csaran márutó madhja-márgé
jávad bindur na bhavati dridha-prána-váta-prabandhát
jávad dhjáné szahadzsa-drisam dzsájaté naiva tattvam
távadzs gjánam vadati tad idam dambha-mithjá-pralápah / 113/*

Mindaddig, amíg a prána nem lép be és nem áramlik a középső csatornában, és a bindu nem válik szilárddá a prána mozgása által, és amíg az elme nem képes minden erőfeszítés nélkül a brahman állapotába kerülni kontempláció közben, addig a tudásról és a bölcsességről szóló összes beszéd csupán egy őrült értelmetlen motyogása.

Ezzel véget ér a Hatha-jóga Pradípiká negyedik, számádhiról szóló fejezete.