

# Gheradasamhita

1. Pewnego razu Giandakapali przyszedł do pustelni munięgo Gherandy. Pozdrowiwszy go z pokorą i czcią Giandakapali powiedział:

2. O Jogeśwaro! O Jogesie! O Panie! Pragnąłbym usłyszeć o ghatasthajodze /o jodze fizjologicznej/, która przyczynia się do tattawadźniana /poznania prawdy/.

GHERANDA ODRZEKŁ:

3. Zaprawdę, dobrze, że się pytasz, o dzielny. Powiem ci to, o co mnie prosisz synu. Strzeż tego pilnie!

4. Nie ma większych więzów niż maja /ułuda/, nie ma większej siły niż joga, nie ma wierniejszego przyjaciela nad poznanie, nie ma większego wroga od pychy.

5. Jak przez nauczenie się stosowania alfabetu można poznać wszelkie nauki, tak też przez wstępne praktyki jogi osiąga się stopniowo poznanie prawdy /tattawadźniana/.

6. Z dobrych i złych uczynków tworzą się ghaty /czyli ciała/ ludzi, a ciała wytwarzają karmana /czyli czyny/, i w ten sposób toczy się kołowrót wcieleń, jak obracający się młyn.

7. Jak ghatidziantra /kręcący się młyn/ obraca się do góry i w dół, poruszany przez woły, tak też dźiwa /dusza ludzka/ przechodzi przez życie i śmierć poruszana siłą karmana.

8. Jak niewypalony garnek gliniany szybko się rozpuszcza w wodzie, tak też i ciało musi być wzmocnione i oczyszczone ogniem jogi, ażeby się zahartowało.

LEKCJA PIERWSZA

SIEDEM SADHAN CZYLI ĆWICZEŃ

9. Siedem ćwiczeń czyli sadhan, które stanowią jogę, są

następujące:

1. oczyszczanie

2. wzmacnianie

3. stałość

4. uciszenie

5. lekkość

6. postrzeganie

7. odosobnienie

10-12. Pierwsze: siodhanę czyli oczyszczenie dokonuje się sześcioma karmanami /które opisujemy pokrótce/. Drugie: asany czyli postawy dają drhohatę czyli siłę /wytrzymałość/. Trzecie: mudra dają

sthiratę czyli stałość. Czwarte: pratjahara daje dhajrjatę czyli odwagę lub spokój. Piąte: pranajama daje lekkość czyli laghimę. Szóste: dhjana daje postrzeganie /pratjakszatwę/ siebie samego. Siódme: samadhi daje odosobnienie /nirliptata/, które zaprawdę jest wyzwoleniem.

## SIODHANA CZYLI OCZYSZCZENIE

13. /1/Dhauti, /2/basti, /3/neti, /4/laukiki, /5/trataka, /6/kapalabhati - stanowią sześć karmanów, czyli sześć zabiegów, znanych jako siodhana.

Dhauti

14. Są cztery rodzaje dhauti - usuwają one nieczystości ciała. A to:

- a. antardhauti /obmywanie wewnętrzne/
- b. dantadhauti /czyszczenie zębów/
- c. hrddhauti /oczyszczanie serca/
- d. mulasiodhana /oczyszczanie odbytnicy/

15. Antaradhauti - dzieli się znów na cztery części: watasara

/oczyszczenie wiatrem/, warisara /oczyszczenie wodą/,

wahmisara /oczyszczenie ogniem/ i bahiskrta.

16. Wataradhauti - ściągnij usta w dzió wrony /kruka/ i powoli wciągaj powietrze, wypełniając nim stopniowo brzuch /żołądek/, poruszaj nim wewnątrz, a potem wolno wypuszczaj je dolnym przepustem /odbytnicą/.

17. Watasara jest bardzo tajemnym zabiegiem oczyszczania ciała, niszczy wszelkie choroby i wzmacnia ogień żołądkowy.

18. Warisardhauti - napełnij usta wodą, aż po gardło, a następnie pij ją powoli, a potem przesuwaj ją przez brzuch, cisnąc ku dołowi i wypuszczając przez kishkę stolcową.

19. Ten zabieg winien być utrzymywany w wielkiej tajemnicy. Oczyszcza on ciało, a praktykując go starannie osiąga się świetliste czyli promienne ciało.

20. Warisara stanowi najwyższe dhauti. Ten który je stosuje, z łatwością oczyszcza swoje brudne ciało i przemienia je w promienne.

21. Agnisardhauti czyli oczyszczenie ogniem - wciskaj pępek, lub jelita ku kręgosłupowi sto razy. Jest to agnisara, czyli zabieg ogniowy. Daje powodzenie w praktyce jogi, leczy wszystkie choroby i wzmacnia ogień żołądkowy /sok żołądkowy/.

22. Ta dhauti winna być utrzymywana w wielkiej tajemnicy i jest trudna do osiągnięcia nawet przez bogów.

23. Bahiskrtadhauti - za pomocą kakaciauci /czyli mudry koszyczka kruczego/ wypełnij żołądek powietrzem, zatrzymaj je przez półtorej godziny, a potem wyciśnij je w dół ku jelitom. Ta dhauti

musi być utrzymana w wielkiej tajemnicy i nie może być nikomu wyjawiona.

24. Następnie wszedłszy do wody, sięgającej po pępek, wyciągnij siaktinadi /kiszkę prostą/, wymyj nadi ręką i myj starannie, dopóki nie zostanie zmyty wszystek brud, a potem wciągnij ją zpowrotem do brzucha.

25. Ten zabieg winien być zachowany w tajemnicy. Nie jest łatwy do opanowania nawet przez bogów. Dzięki temu dhauti łatwo się osiąga dewadehę /boskie ciało/.

26. Dopóki ktoś nie jest w stanie zatrzymać powietrza przez półtora godziny /czyli zatrzymać wiatr w żołądku przez ten czas/, dopóty nie może opanować tego wielkiego zabiegu oczyszczającego znanego jako bahiskrtadhauti.

27. Dantadhauti czyli oczyszczenie zębów - jest pięć rodzajów dantadhauti: oczyszczenie zębów, nasady języka, dwu otworów w uszach i zatok czołowych.

28. Dantamuladhauti - trzy zęby proszkiem z katechu /areki/, lu czystą ziemią tak długo, aż zostaną usunięte z zębów nieczystości.

29. To oczyszczenie zębów stanowi wielkie dhauti i ważny zabieg w praktykowaniu jogi dla joginów. Joginowie winni je wykonywać codziennie rano dla pielęgnacji zębów. Spośród środków oczyszczenia jest ono zalecane przez joginów.

30. Dziwahwasiodhana czyli dhauti języka - podam ci teraz sposób oczyszczenia języka. Wydłużenie języka usuwa starość, śmierć i choroby.

31. Złącz trzy palce: wskazujący, środkowy i serdeczny. Wsadź je do gardła, pocieraj dobrze i czyść nasadę języka, splukując wielokrotnie wodą. Usuń flegmę.

32. Wymywszy go w ten sposób, nacieraj wielokrotnie masłem i mlekiem. Następnie ujmując koniec języka żelaznymi szczypcami, wyciągaj wolniutko na zewnątrz.

33. Pilnie wykonuj to codziennie przed wschodem i zachodem słońca. Czyniąc w ten sposób język się wydłuży.

34. Karnadhauti czyli czyszczenie uszu - czyść obydwie dziurki w uszach palcem wskazującym i serdecznym. Praktykując to codziennie, będziesz słyszał mistyczne dźwięki.

35. Kapalarandhrauti - pocieraj kciukiem prawej ręki wgłębienie na czole koło nasady nosa. Przez praktykowanie tej jogi leczy się choroby powstałe z nieuporządkowania humorów flegmatycznych.

36. Oczyszczają się naczynia krwionośne i pobudza się jasnosłyszenie. Winno się to praktykować codziennie po przebudzeniu się ze snu i po posiłkach wieczornych.

37. Hrddhauti czyli oczyszczanie serca - jest trojaki, a mianowicie: za pomocą dandy (kija), wymany (wymiotów), i przy pomocy wastry (szmaty).

38. Dandadhauti - weź łydęgę babki, lub łydęgę kurkumy (haridzi), lub też łydęgę łościnową i włóż je powoli w przełyk, a następnie powoli ją wyciągaj.

39. Dzięki temu zabiegowi wszystka flegma, żółć i inne nieczystości zostaną wyrzucone ustami. Dzięki owej dandadhauti wyleczy się wszelką chorobę serca.

40. Wamanadhauti - po posiłku niech mądry praktyk wypije wodę , aż po samo gardło, następnie spojrzawszy na krótko w górę, niech zwymiotuje ją z powrotem. Praktykując codziennie tę jogę, wyleczy się z zatarasowania flegmy i żółci.

41. Wastradhauti - połknij powoli cienką szmatkę na cztery palce szeroką, a następnie wyciągnij ją z powrotem. Nazywa się to wastradhauti.

42. Leczy to gulmę czyli choroby żołądkowe, goryczkę, powiększenie śledziony, trąd i inne choroby skórne oraz zaburzenia flegmy i żółci. Z dnia na dzień praktykujący zyskuje na zdrowiu, sile i pogodzie ducha.

43. Mulasiodhana czyli oczyszczanie odbytnicy - dopóki odbytnica nie jest oczyszczona, apana waju nie przepływa swobodnie. Dlatego z największą dbałością należy dokonywać oczyszczenia odbytnicy.

44. Łodygą korzenia haridzi (kurkumy), lub palcem środkowym należy starannie oczyszczać odbytnicę wodą, płuczając ją wielokrotnie.

45. Usuwa to zatwardzenie, niestrawność, dyspepsję, powiększa wigor i piękno ciała, wzmacnia sferę ognia (sok żołądkowy).

Koniec dhauti

## CZĘŚĆ II

Basti

46. Rozróżnia się dwa rodzaje basti, a mianowicie działabasti (czyli basti wodne) i sukszma Basti (czyli basti suche). Basti wodne wykonuje się w wodzie, a basti suche zawsze na łądzie.

Działabasti

47. Wszedłszy do wody po pępek i przybrawszy postawę zwaną utkatasana, ściągnąć i rozluźnić zwieracz odbytnicy. Nazywa się to działabasti.

48. Leczy to premebę (zaburzenia moczowe), gudawartę (obstrukcje) i krunwaju (zaburzenia wiatru). Ciało uwalnia się od wszelkich chorób, oraz staje się tak piękne jak ciało boga miłości.

Sthalabasti

49. Przybrawszy postawę zwaną paścimotanasana, powoli poruszać jelitami w dół, a następnie ściągnąć i rozluźnić zwieracz odbytnicy przy pomocy aświnimudry.

50. Przez praktykowanie tej jogi nigdy się nie zdarzy zatwardzenie i wzmoże się ogień żołądkowy oraz uleczy wzdęcia.

Koniec bastikarmana

## CZĘŚĆ III

Neti

51. Weź cienką nić na miarę pół łokcia i włóż ją do nozdrzy. Przepuść ją przez nie i wyciągnij

ustami. Nazywa się to netikrija.

52. Praktykując netikriję osiąga się kheciarisidhi. Niszczy ona zaburzenia flegmy i daje jasnowidzenie czyli jasną wizję.

#### CZEŚĆ IV

Laulikijoga

53. Przerzucaj bardzo silnie jelitami z jednej strony na drugą. Nazywa się to laulikijoga. Usuwa ona wszelkie choroby i wzmaga ogień ciała.

#### CZEŚĆ V

Trataka czyli wpatrywanie się

54. Wpatruj się bez mrugania w jakikolwiek mały przedmiot, aż zaczną cieć łzy. Mądry nazywa to trataką.

55. Praktykuj tę jogę - osiąga się przez nią siambhaawisiddhi i znikną na pewno wszelkie choroby oka, a pojawi się jasnowidzenie.

#### CZEŚĆ VI

Kaphalabhati

56. Kphalabhati jest trojaka: wjutkrama, wamakrama i sitkrama. Usuwają one zaburzenia flegmy.

Wamakrama

57. Wciągnij powietrze lewym nozdrzem i wypuszczaj je prawym, a następnie wciągnij prawym, a wypuszczaj lewym.

58. To wdychanie i wydech ma być wykonane bez jakiegokolwiek wysiłku. To ćwiczenie usuwa zaburzenia flegmy.

Wjutkrama

59. Wciągnij wodę przez obydwa nozdrza i wypuszczaj ją ustami bardzo powoli. Nazywa się to wjutkrama i niszczy zaburzenia flegmy.

Sitikrama

60. Wciągnij wodę ustami i wypuszczaj ją nozdrzami. Przez uprawianie tej jogi staje się on podobny bogu miłości.

61. Nigdy nie przyjdzie na niego starość i zgrzybiałość nigdy go nie oszpeci. Ciało stanie się zdrowe, elastyczne i zostaną usunięte zaburzenia flegmy.

koniec pierwszej lekcji

LEKCJA DRUGA

ASANY CZYLI POSTAWY

1. GHERANDA POWIEDZIAŁ: jest osiemdziesiąt cztery lakhasan podanych przez Siwę. Tych postaw jest tyle, ile jest gatunków istot we wszechświecie.

2. Spośród nich osiemdziesiąt cztery jest najlepszych, a spośród tych osiemdziesięciu czterech trzydzieści dwie są uważane za pożyteczne dla gatunku ludzkiego na tym świecie.

Różne rodzaje postaw

3-6. Trzydzieści dwie asany, które dają doskonałość w tym śmiertelnym świecie są następujące:

1. Siddha (postawa doskonała)

2. Padma (lotosowa)

3. Bhadra (miła)

4. Mukta (wyzwolona, wolna)

5. Wadžra (diamentowa)

6. Swastikasana (pomyślności)

7. Sinha (lwia)

8. Gomukha (krowiego pyska)

9. Wira (bohaterska)

10. Dhanur ( łukowa)

11. Mrta (trupia)

12. Gupta (tajemna)

13. Matsja (rybia)

14. Matajendra

15. Goraksza

16. Paścimatana

17. Utkata

18. Siakata (niebezpieczna)

19. Majur (pawia)

20. Kukutta ( kogucia)

21. Kurma (żółwia)

22. Uttanamanduka
23. Utanakurmaka
24. Wrsza (drzewa)
25. Manduka ( żabia)
26. Garuda
27. Wrsza (byka)
28. Salabha
29. Makara
30. Usztra (wielbłądzia)
31. Bhudzianga (węża)
32. Joga

#### 1. SIDHASANA

7-8. Praktykujący, który pokonał swoje żądze, umieściwszy jedną piętę przy otworze odbytnicy, kładzie drugą piętę na nasadzie organu rodnego. Następnie przywrzeć winien podbródkiem do piersi i pozostać w spokoju i i wyprostowany, wpatrując się w miejsce między brwiami. Nazywa się to sidhasana i prowadzi do wyzwolenia.

#### 2. PADMASANA

9. Umieść prawą stopę na lewym udzie i podobnie lewą na prawym udzie. Skrzyżuj również ręce poza plecami i uchwyc silnie za duże palce u nóg w ten sposób skrzyżowanych. Przywrzyj podbródkiem do piersi i utkwij wzrok na czubku nosa. Nazywa się to padmasana (czyli lotosowa). Usuwa wszystkie choroby.

#### 3. BHADRASANA

10-11. Umieść ostrożnie pięty skrzyżowane pod jądrami. Skrzyżuj ręce poza plecami i uchwyc palce stóp. Utkwij wzrok na czubku nosa, wykonawszy uprzednio mudrę zwaną dzialandhara. To jest bhadrasana ( czyli postawa szczęśliwa), która usuwa wszelkiego rodzaju choroby.

#### 4. MUKTASANA

12. Umieść lewą piętę przy nasadzie organu rodnego, a prawą piętę na niej. Utrzymuj głowę i szyję w prostej linii z ciałem. ta postawa nazywa się muktasana. Daje sidhi (doskonałość).

#### 5. WADŻRASANA CZYLI POSTAWA DIAMENTOWA

13. Złącz ściśle uda jak diament i umieść podudzia po obu stronach odbytnicy. Nazywa się to wadźrasana. Użycza ona psychicznych mocy joginowi.

## 6. SWASTIKASANA

14. Ściągnięcie podudzi i ud razem oraz umieszczenie stóp pod nimi, utrzymuje ciało w wygodnym stanie i siedząc prosto stanowi postawę zwaną swastikasana.

## 7. SINHASANA

15-16. Obie pięty umieść pod moszną na odwrót (tj. lewą piętę po prawej stronie, a prawą piętę po lewej stronie moszny) i odwrócone do góry. Ułóż kolana na ziemi, a ręce umieść na kolanach, trzymając usta otwarte i uprawiając działandharamudrę, wzrok utkwij na czubku nosa. Jest to sinhasana (postawa lwia), która usuwa wszelkie choroby.

## 8. GOMUKHASANA

17. Umieść obie stopy na ziemi, a pięty umieść na odwrót pod pośladkami, utrzymując ciało nieruchomo. Nazywa się to gomukhasana, przypominająca pysk krowi.

## 9. WIRASANA

18. Jedną nogę (prawą stopę) umieść na drugim (lewym) udzie, a drugą stopę cofnij do tyłu. Nazywa się to wirasana (bohaterska).

## 10. DHANURASANA

19. Nogi ułożone na ziemi sztywno wyprostowane, chwyć rękami za stopy i zegnij ciało jak łuk. Jogowie nazywają to dhanurasana czyli postawa łukowa.

## 11. MRTASANA

20. Leżenie płasko na ziemi niczym trup nazywa się mrtasana (postawą trupa). Ta postawa usuwa zmęczenie i uspokaja zmęczenie umysłu.

## 12. GUPTASANA

21. Schowaj obie stopy pod obydwa kolana i umieść odbytnicę na stopach. Nazywa się to guptasana (postawa ukryta).

## 13. MATSJASANA

22. Usiądź w padmasanie bez skrzyżowania rąk. połóż się na plecach, trzymając głowę między obydwoimi łokciami. Jest to matsjasana (postawa rybia) - niszczycielka wszelkich chorób.

## 14. PAŚCIMATANASANA

23. Ułóż nogi na ziemi sztywno wyprostowane (nie dotykając piętami) i umieść czoło na kolanach, a rękami chwyć się za palce nóg. Jest to paścimatanasana.

## 15. MATSJENDRASANA

24.-25. Partię brzuszną i plecy utrzymując w wygodnej pozycji zegnij lewą nogę i umieść ją na prawym udzie. Następnie umieść na tym łokieć prawej ręki, a twarz ułóż na dłoni prawej ręki. Wzrok utkwij między brwiami. Ta postawa nazywa się matsjendrasana.



## 16. GORAKSZASANA

26-27. Pomiędzy kolanami i udami ukryć stopy zwrócone ku górze. Pięty nakryć starannie wyciągniętymi rękami. Ścisnąć gardło i utkwić wzrok na czubku nosa. Nazywa się to gorakszasana. Daje ona joginom powodzenie (w jodze).

## 17. UTKATASANA

28. Dotknij palcami nóg ziemi, a pięty trzymaj w powietrzu. Usiądź odbytnicą na piętach. Znana jest ona jako utkatasana.

## 18. SIKATASANA

29. Umieść lewą stopę i nogę na ziemi. Otocz lewą stopę prawą nogą i ułóż obie ręce na kolanach. Jest to siakatasana.

## 19. MAJURASANA

30-31. Połóż dłonie na ziemi a okolicę pępka oprzyj na obu łokciach. Unieś się na rękach, a nogi, skrzyżowane jak w padmasanie, niech znajdują się w powietrzu. Nazywa się to majurasana (postawa pawia). Postawa pawia usuwa skutki szkodliwego dla zdrowia jedzenia, wytwarza gorąco w żołądku, usuwa skutki śmiertelnych trucizn i z łatwością leczy takie choroby jak guluma i gorączka. Tak wielce pożyteczna jest ta asana.

## 20. KUKKUTASANA

32. Siedząc na ziemi skrzyżuj nogi w postawie lotosowej. Wsadź ręce w dół pomiędzy uda i kolana. Unieś się na rękach, utrzymując ciało na łokciach. Nazywa się to postawą koguta.

## 21. KURMASANA

33. Umieść pięty skrzyżowane pod moszną. Głowę, szyję i korpus ciała trzymaj sztywno (ale swobodnie). Nazywa się to postawą żółwia.

## 22. UTTANAKURMASANA

34. Przyjmij postawę koguta (jak podano w zwrotce 32). Chwyć się rękami za szyję i stój podniesiony jak żółw. Jest to uttanakurmasana.

## 23. MANDUKASANA

35. Weź stopy do tyłu, tak żeby palce nóg dotykały się wzajem, a kolana wsuń do przodu. Nazywa się to postawą żaby.

## 24. UTTANAMANDUKASANA

36. Przyjmij postawę żaby, trzymaj głowę między łokciami i unieś się tak jak żaba. Jest to uttanamandukasana.

## 25. WRKSZASANA

37. Stań prosto na jednej nodze (lewej). Zgiąwszy prawą nogę umieść prawą stopę u nasady lewego uda. Stanie w ten sposób jak drzewo na ziemi nazywa się postawą drzewa.

## 26. GARUDASANA

38. Ułóż nogi z udami na ziemi, przyciskając je do niej. kolanami unieruchom ciało. Połóż ręce na kolanach. Nazywa się to postawą garudy.

## 27. WRSZASANA

39. Umieść odbytnicę na prawej pięcie. Na lewo od niej skrzyżuj lewą nogę poprzecznie, utrzymując ją pod spodem na ziemi. Jest to postawa byka.

## 28. SIALABHASANA

40. Leż twarzą do ziemi. Ręce połóż na piersi, dotykając dłońmi ziemi. Unieś nogi w powietrze na wysokość jednego łokcia. Nazywa się to postawą szarańczy.

## 29. MAKARASANA

41. Połóż się twarzą i piersią na ziemi, a nogi wyprostuj. Obejmij głowę ramionami (rękami). Jest to makarasana - wzmagacz gorąca ciała.

## 30. USZTRASANA

42. Połóż się twarzą do ziemi. Podnieś nogi do góry i unieś je w kierunku pleców. Chwyć nogi rękami. Zaciśnij usta i silnie ściągnij brzuch. Jest to postawa wielbłąda.

## 31. BHUDŻANGASANA

43-44. Niech ciało od pępka w dół dotyka ziemi. Ułóż dłonie na ziemi. Podnieś głowę (górną część ciała) jak wąż. Jest to postawa węża. Wzmaga ona zawsze gorąco ciała, usuwa wszystkie choroby i przez uprawianie tej postawy budzi się Bogini Wężowa (siła kundalini).

## 32. JOGASANA

45-46. Odwróć stopy do góry i umieść je na kolanach. Następnie połóż ręce na ziemi z dłońmi zwróconymi do góry. Zrób wdech i utkwij wzrok na czubku nosa. Nazywa się to postawą jogi, stosowaną przez joginów, ćwiczących się w jodze.

koniec lekcji drugiej

## LEKCJA TRZECIA O MUDRACH

GHERANDA POWIEDZIAŁ:

1-3. Jest dwadzieścia pięć mudr, których praktykowanie daje powodzenie (w jodze) joginom. A to:

1. Mahamudra

2. Nabhamudra

3. Uddijana
4. Dzialandara
5. Mulabandha
6. Mahabandha
7. Mahawedha
8. Kheciari
9. Wiparitakarani
10. Joni
11. Wadžroni
12. Siakticialani
13. Tadagi
14. Mandawi
15. Siambhawi
16. Pañciadharana (pięć dharan) 16-20
21. Aświni
22. Pasini
23. Kaki
24. Matangi
25. Bhudziangini

#### KORZYŚCI PŁYNAĆE Z PRAKTYKOWANIA MUDR

4-5. Maheśwara, zwracając się do swojej żony, wypowiedział zalety mudr tymi słowy: O Bogini! Powiedziałem ci o wszystkich nudrach. Ich umiejętność prowadzi do stopnia adepta. Winno się je starannie utrzymywać w tajemnicy i nie powinno się ich nauczać każdego bez wyboru. Dają one szczęśliwość jogi nowi i nie łatwo mogą je osiągnąć nawet marutowie (bogowie powietrza).

#### 1. MAHAMUDRA

6-7. Naciśnij ostrożnie odbytnicę lewą piętą. Wyciągnij prawą nogę i i chwyć ręką za palec u nogi. Ściśnij gardło (nie wypuszczając tchu) i utkwij wzrok pomiędzy brwiami. Mądry nazywa to mahamudrą.

Jej dobrodziejstwa

8. Praktykowanie mahamudry leczy gruźlicę, obstrukcje, powiększenie śledziony, niestrawność i gorączkę. Zaprawdę leczy ona wszystkie choroby.

## 2. NABHAMUDRA

9. Jakimkolwiek sprawami byłby jogin zajęty, gdziekolwiek by nie przebywał, niech zawsze trzyma język zwrócony ku górze (w kierunku miękkiego podniebienia) i niech powściąga tchnienie. Nazywa się to nabhamudra i usuwa wszystkie choroby jogina.

## 3. UDDIJANABANDHA

10. Wciągnij wewnętrzną zarówno nad jak i pod pępkiem ku plecóm, tak, że żeby trzewia brzuszne dotykały palców. Kto bezustannie uprawia uddijanę (wzlatywanie), ten pokonuje śmierć. Wielki Ptak (tchnienie) dzięki temu procesowi jest stale wciskany w suszumnę i lata (porusza się) tylko w niej.

Jej dobrodziejstwa

11. Z wszystkich bandh ta jest najlepsza. Doskonale jej praktykowanie czyni wyzwolenie łatwym.

## 4. DZIALANDHARA

12. Ściśnij gardło i oprzyj podbródek na piersi. Nazywa się to działandhara. Dzięki tej bandha zostaje zamknięte szesnaście adhar. Ta i mahamudra pokonują śmierć.

Jej dobrodziejstwa

13. Działandhara jest bandhą dającą powodzenie i jest dobrze wypróbowana. Kto ją praktykuje przez sześć miesięcy, niewątpliwie staje się adeptem.

## 5. MULABANDHA

14-15. Naciskaj piętą lewej stopy okolice pomiędzy odbytnicą i moszną oraz ściągnij kiszki prostą. Jelita w okolicy pępka ostrożnie przyciskaj do kręgosłupa. Połóż prawą piętę na organie rozrodczym, lub na łonie. Nazywa się to mulabandhą. Jest ona niszczycielem uwiadu starczego.

Jej dobrodziejstwa

16-17. Osoba, która pragnie przekroczyć ocean egzystencji, niech się wycofa do odosobnionego miejsca i w tajemnicy niech praktykuje tę mudrę. Przez praktykowanie jej niechybnie opanuje się waju (pranę). Praktykuj ją starannie, bez lenistwa i w milczeniu.

## 6. MAHABANDHA

18-19. Zatkaj otwór odbytnicy piętą lewej stopy. Naciskaj ostrożnie te piętę prawą stopą. Poruszaj wolniutko mięśniami i powoli ściągnij mięśnie joni czyli krocza (przeźreni między odbytnicą a organem rodnym). Powściągnij tchnienie przy pomocy działandhary. Nazywa się to mahabandhą.

Jej dobrodziejstwa

20. Mahabandha jest to wielka bandha. Niszczy uwiąd starczy i śmierć. Dzięki tej bandha osiąga się spełnienie wszystkich pragnień.

## 7. MAHAWEDHA

21-22. Jak piękno, młodość i urok kobiety są zbyteczne bez mężczyzn, tak samo mulabandha i mahabandha bez mahawedhy. Usiądź najpierw w postawie mahabandhy, następnie powściągnij tchnienie uddanakumbhaki. Nazywa się to mahawedhą - dawcą powodzenia joginów.

Jej dobrodziejstwa

23-24. Jogin, który codziennie praktykuje mahabandhę i mulabandhę wraz mahawedhą, jest najlepszym z joginów. Nie ma u niego obawy przed śmiercią i starość nie ma do niego dostępu. Tę wedhę winien jogin starannie utrzymywać w tajemnicy.

## 8. KHECIARIMUDRA

25-26. Podcinaj spodnie wiązadło języka i poruszaj językiem wielokrotnie. Natrzyj go świeżym masłem i wyciągaj go (ażeby go wydłużyć) przy pomocy żelaznego instrumentu. Przez długotrwałe powtarzanie tego zabiegu język się wydłuża i gdy dosięgnie miejsca pomiędzy brwiami, wtedy kheciari będzie można wykonać.

27. Wówczas (gdy język się wydłuży) obracaj go do góry i do tyłu, dotykając podniebienia, aż w końcu dosięgnie otworów nozdrzy, wychodzących do jamy ustnej. zamknij te dziurki językiem i utkwij wzrok w miejscu między brwiami. Nazywa się to kheciari.

Jej dobrodziejstwa

28. Dzięki tej praktyce znikają słabości, głód, pragnienie i lenistwo. Ani choroba, ani starość, ani śmierć nie ma dostępu. Ciało staje się boskie.

29. Nie spali ciała ogień, nie wysuszy wiatr, nie przemoczy woda, nie zrobi nic ukąszenie węża.

30. Ciało staje się piękne. Zaprawdę osiąga się smadhi. Język dotykając tych dziurek czerpie różne soki (pije nektar).

31-32. Dzień po dniu wytwarzane są różne soki i człowiek doświadcza nowych wrażeń. najpierw doświadcza smaku słonego, potem alkalicznego, potem gorzkiego, później ściągającego (ostrego), następnie czuje smak masła, potem masła topionego, potem mleka kwaśnego, potem serwatki, następnie miodu, potem soku palmowego, a w końcu powstaje smak nektaru.

## 9. WIPARITAKARANI

33-35. Słońce (nadi słoneczne) mieści się u nasady pępka, a księżyc u nasady podniebienia. Zabieg dzięki któremu słońce wznosi do góry, a księżyc na dół, nazywa się wiparitakarani. Jest to tajemna mudra we wszystkich tantrach. Połóż głowę na ziemi, wyciągnij ręce, unieś nogi do góry i trwaj tak nieruchomo. Nazywa się to wiparitakarni.

Jej dobrodziejstwa

36. Przez ciągle praktykowanie tej mudry starość i śmierć są zniszczone. Staje się on adeptem i nie przepada nawet w pralaji.

## 10. JONIMUDRA

37-42. Siedząc w sidhasanie, zatkaj uszy kciukami, oczy palcami wskazującymi, nozdrza palcami środkowymi, górną wargę palcami serdecznymi, a dolną małymi palcami. Wciągnij pranawaju przy pomocy kakimudry (jak w zwrotce 86) i połącz go z apanawaju, kontemplantując sześć czakr, w kolejności w jakiej występują. Niech mądry obudzi śpiącą boginię wężową Kundalini przez powtarzanie mantry hum i hansa i wznosząc Siakti (siłę kundalini) i dziwę (duszę), niech umieści je w tysiąclistnym lotosie. Będąc wypełniony Siakti i połączony z wielkim Siwą, niech myśli o różnych przyjemnościach i radościach. Niech kontemplantuje nad zjednoczeniem Siwy (ducha) i Siakti (siły lub energii) na tym świecie. Będąc przepelnionym błogością, niech urzeczywistni to, że jest on Brahmanem. Jonimudra jest wielce tajemna i trudna do osiągnięcia nawet przez dewów. Jeśli się raz osiągnie doskonałość w tej praktyce, zaprawdę wchodzi się w samadhi.

Jej dobrodziejstwa

43-44. Przez praktykowanie tej mudry nie będzie się nigdy skalany przez grzechy zabicia bramina, zabicia płodu, picia trunków, lub skalania łoża nauczyciela. Wszelkie grzechy zabójstwa i zepsucia niszczy ta mudra. Niech więc ją praktykuje, jeśli pragnie wyzwolenia.

## 11. WADŻRONIMUDRA

45. Połóż obie dłonie na ziemi, wzniesь nogi do góry nie dotykając głową ziemi. Budzi to Siakti, daje długie życie i mądrzy nazywają to wadżroni.

Jej dobrodziejstwa

46-48. Jest to najwyższa z praktyk jogi, wiedzie do wyzwolenia i ta dobroczynna joga daje doskonałość joginowi. Dzięki tej jodze osiąga się bindusidhi (zatrzymanie nasienia), a gdy się uzyska tę siddhi, czego on nie może osiągnąć na tym świecie? Choćby się nurzał w różnorodnej rozpuście, jeśli praktykuje tę mudrę, zaprawdę osiąga się wszelką doskonałość.

## 12. SIAKTICIALANI

49. Wielka bogini Kundalini, energia Ja (jaźni), atmasiakti (siła duchowa), śpi w muladharze (kiszce prostej). Ma ona postać węża skróconego trzy i półkrotnie.

50. Dopóki ona śpi w ciele, dziwa jest jak nieokrzesane bydło i prawdziwe poznanie nie ma miejsca, choćby praktykował dziesięć milionów jog.

51. Jak kluczem otwiera się drzwi, tak przez obudzenie kundalini hathajogą, otwarte są wrota Brahmana.

52. Obwinąwszy biodra kawałkiem materiału, oraz siedząc w ukrytym pokoju, niech praktykuje siakticialanę.

53. Materiał, którym ma się obwinąć winien być długi na łokieć, na cztery palce szeroki (trzy cale), miękki i delikatnie tkany. Przyczep ten materiał za pomocą katisutry (sznurka noszonego wokół bioder).

54-55. Natrzyj czoło popiołem, usiądź w postawie siddhasany i wciągaj pranawaju nozdrzami, silnie łącząc go z apaną. Kurcz kiszkę prostą powoli przy pomocy aświnimudry tak długo, aż waju

nie wejdzie do suszumny i nie ujawni w niej swej obecności.

56. Powściągając w ten sposób tchnienie przy pomocy kumbhaki wąż Kundalini czując się duszony, budzi się i podnosi do brahmarandry.

57. Bez siakticalani jonimudra nie jest zupełna i doskonała. Najpierw należy przaktykować ciałanę, później należy się nauczyć jonimudry.

58. O Ciandakapali! A zatem nauczyłem cię siaktocialani. Zachowaj je pieczołowicie i praktykuj codziennie.

Jej dobrodziejstwa

59. Ta mudra winna być starannie utrzymywana w tajemnicy. Niszczy ona starość i śmierć. Dlatego jogin pragnący doskonałości winien ją praktykować.

60. Jogin, który praktykuje to codziennie, zdobywa stopień adepta, osiąga wigrahasiddhi i wyleczony jest ze wszystkich chorób.

### 13. TADGIMUDRA

61. Siedząc w postawie pascimottana, wciągnij żołądek, czyniąc z niego zbiornik na wodę (dziuplę). Jest to tadagimudra (mudra-zbiornik) - niszczyciel starości i śmierci.

### 14. MANDUKIMUDRA

62. Zamknąwszy usta włóż koniec języka w podniebienie i smakuj powoli nektar (płynący z tysiąclistnego lotosu). Jest to mudra żabia.

Jej dobrodziejstwa

63. Ciało nigdy nie słabnie, nie starzeje się, a zachowuje wieczną młodość. Włosy nigdy nie zsiwieją u tego, kto praktykuje.

### 15. SIAMBHAWIMUDRA

64. Utkwiwszy wzrok między brwiami czuj się samoistny. To jest siambhawi, tajemne we wszystkich tantrach.

Jej dobrodziejstwa

65. Wtedy, pisma i purany są jak publiczne kobiety, ale ta siambhawi winna być strzeżona, jakby była damą z szanowanej rodziny.

66. Ten, kto zna tę siambawi jest Naraną, jest on Brahmą, Stwórcą.

67. Maheśwara powiedział: Zaprawdę, zaprawdę i jeszcze raz zaprawdę, ten kto zna siambhawi jest Brahmanem. Nie ma co do tego żadnej wątpliwości.

### 16-20 PAŃCIADHARANA

(Pięć dharanamudr)

68. Siambhawi zostało objaśnione. Posłuchaj teraz o pięciu dharanach. Nauczysz się tych pięciu dharan, czego nie można osiągnąć na tym świecie?

69. Dzięki temu można w ludzkim ciele odwiedzać swargalokę i ponawiać te odwiedziny. Może się on udać dokąd tylko chce, tak szybko jak myśl, osiąga zdolność chodzenia po niebie. Tych i pięć dharan to parthwin (ziemia), ambhasin (woda), wajawin (powietrzna), agnejin (ogniowa) i akasin (eteryczna).

#### a. PARTHIWIN

70. Parthiwinattwa ma kolor aury pigmentu (żółty). Litera la jest jej tajnym symbolem, lub załączkiem (bidzia). Jej forma jest czworobokiem, a Brahma jest jej zwierzchnim bóstwem. Umieść tę tattwę w sercu i przykuj tam przy pomocy kumbhaki pranawaju i cittę, przez okres pięciu ghatik (2 1/2 godziny). Nazywa się to adhodharana. Dzięki niej pokonuje się Ziemię i żaden ziemny element nie może wyrządzić mu krzywdy. Daje także stałość (nieruchomość).

Jej dobrodziejstwa

71. Ten, kto praktykuje tę dharanę staje się bodajże zwycięzcą śmierci. Chodzi on po ziemi jako adept.

#### b. AMBHASIN

72. Tattwa wody jest biała jak kwiat kundy lub muszli czy księżyc. Jej forma jest okrągła jak księżyc. Litera wa jest załączkiem tego ambrozyjnego elementu, a Wisznu jest jego zwierzchnim bóstwem. Przy pomocy jogi wytwórz tattwę wody w sercu i przykuj tam pranę i czittę (świadomość), przez pięć ghatik (2 1/2 godziny) praktykując kumbhakę. Jest to dharana wodna. Niszczy ona wszelkie smutki. Woda nie może wyrządzić krzywdy temu, kto praktykuje tę dharanę.

Jej dobrodziejstwa

73-74. Ambhasin jest wielką mudrą. Jogin, który ją zna nie umrze nawet w najgłębszej wodzie. Winno to być trzymane w najgłębszej tajemnicy. Przez wyjawienie jej nie osiągnie się powodzenia. Zaprawdę, mówię ci zaprawdę.

#### c. AGNEJIN

75. Tattwa ognia mieści się w pępku. Jej forma jest trójkątna. Jej załączkiem jest ra. Jej zwierzchnim bóstwem jest Rudra. Jest promienna jak słońce i jest dawcą powodzenia. Przykuj pranę wraz czittą do tej tattwy przez pięć ghatik (2 1/2 godziny). Nazywa się to dharaną ognia - niszczycielem strachu przed okropną śmiercią. Ogień nie może wyrządzić mu krzywdy.

Jej dobrodziejstwa

76. Jeśli praktykującego ją wrzuci się do palącego się ognia, dzięki tej mudrze pozostanie żywy i wolny od trwogi przed śmiercią.

#### d. WAJAWIN

77. Tattwa powietrza jest czarna jak czernidło do oczu (collirium). Jej załączkiem jest litera ja, a Iśwara jest jej zwierzchnim bóstwem. Ta tattwa jest pełna jakości sattwy. Przykuj pranę i czittę do



tej tattwy przez pięć ghatik. Jest to wajawidharana. Dzięki niej praktykujący chodzi w powietrzu.

Jej dobrodziejstwa

78-79. Ta wielka mudra niszczy starość i śmierć. Praktykującego ją nie zabiją nigdy zakłócenia przestrzenne. Dzięki niej chodzi w powietrzu. Nie należy o niej nauczać niegodziwych lub pozbawionych wiary. Jeśli się to uczyni, powodzenie jest stracone. O Ciandi! Jest to szczerą prawdą.

#### e. AKASIDHARANA

80 Tattwa eteru ma barwę czystej wody morskiej. Ha jest jej załączkiem. Jej zwierzchnim bóstwem jest Sadasiwa. Przykuj pranę wraz z czittą przez pięć ghatik do tej tattwy. Jest to dharana eteryczna. Otwiera ona bramy wyzwolenia.

Jej dobrodziejstwa

81. Ten, kto zna tą dharanę jest prawdziwym joginem. Śmierć nie zbliży się nigdy do niego, ani też nie przypadnie przy pralaji.

#### 21. AŚWINIMUDRA

82. Zwieraj i rozluźniaj wielokrotnie otwór odbytnicy. Nazywa się to aświnimudrą. Budzi to Siakti (kundalini).

Jej dobrodziejstwa

83. Ta aświni jest wielką mudrą. Niszczy ona wszelkie schorzenia kiszki prostej. Daje siłę i żywotność. Zapobiega przedwczesnej śmierci.

#### 22. PASINIMUDRA

84. Zarzuć obie nogi na szyję w kierunku pleców, łącząc je silnie jak pasię (pętlę). Nazywa się to pasinimudrą. Budzi ona Siakti (kundalini).

Jej dobrodziejstwa

85. Ta wielka mudra daje siłę i jest odżywcza. Ci, którzy pragną powodzenia ( w jodze) winni ją troskliwie praktykować.

#### 23. KAKIMUDRA

86. Złóż wargi jak dziób kruka i pij powolutku (wciągaj) powietrze. Jest to kakimudra (mudra kuczka) - niszczyciel wszelkich chorób.

Jej dobrodziejstwa

87. Kakimudra jest wielką mudrą, utrzymywaną za tajemną we wszystkich Tantrach. Dzięki niej uwalnia się od choroby jak kruk.

#### 24. MATANGINIMUDRA

88-89. Stój w wodzie po szyję, wciągaj wodę nozdrzami, a wypuszczaj ustami. Następnie wciągaj wodę przez usta, a wypuszczaj nozdrzami. Powtórz to wielokrotnie. Nazywa się to mudrą słonia - niszczycielem starości i śmierci.

Jej dobrodziejstwa

90-91. W odosobnionym miejscu, wolnym od ludzkiej intruzji, winno się praktykować ze skupioną uwagą mudrę słonia. przez czynienie tego staje się on silny jak słoń. Gdziekolwiek by nie był, dzięki temu zabiegowi jogin doznaje wielkiej błogości. Dlatego tę mudrę należy praktykować bardzo pieczołowicie.

## 25. BHUDZIANGINIMUDRA

92. Wyciągnąwszy szyję nieco do przodu pij (wciągaj) powietrze przełykiem. Nazywa się to mudrą wężową - niszczyciel starości i śmierci.

Jej dobrodziejstwa

93. Mudra wężowa szybko niszczy choroby żołądka, szczególnie niestrawność, dyspepsję itp.

## DOBRODZIEJSTWA MUDR

94. O Ciandakapali, podałem ci rozdział o mudrach. Są one ulubione przez joginów i niszczą starość i śmierć.

95. Nie powinno się o nich nauczać byle kogo, ani też osoby przewrotnej lub pozbawionej wiary. Należy je zachować tajemniczy. Są one trudne do osiągnięcia nawet przez dewów.

96. Tych mudr, które dają szczęśliwość i wyzwolenie należy nauczać osobę szczerą, spokojną i z uczyszonym umysłem, która jest oddana swojemu nauczycielowi i pochodzi z dobrej rodziny.

97. Te mudry niszczą wszelkie choroby. Wzmagają ogień żołądkowy u tego, który je codziennie praktykuje.

98. Śmierć nie ma przystępu do niego, ani starość itp. Nie ma u niego strachu przed ogniem, wodą czy powietrzem.

99. Kaszel, astma, wydłużenie śledziony, trąd - którego jest dwadzieścia gatunków, zaprawdę niszczy praktyka tych mudr.

100. O Ciando! Co ci więcej powiem? Krótko mówiąc nie ma niczego na tym świecie, co by tak szybko dało powodzenie w jodze jak mudry.

koniec lekcji trzeciej

## LEKCJA CZWARTA

### PRATJAHARA CZYLI POWŚCIĄgniĘCIE UMYSŁU

GHERANDA POWIEDZIAŁ:

1. A teraz powiem ci, że pratjaha-joga jest najlepsza. Przez jej znajomość wszystkie namiętności, jak żądze itp. ulegają zniszczeniu.

2. Niech podda czittę (zasadę myślenia) pod kontrolę przez wycofanie jej, to jest odciągnięcie jej od błędzenia na skutek przyciągania przez różne przedmioty postrzegania.

3. Pochwałą lub krytyką, dobrą mową lub złą mową wycofaj swój umysł z tego wszystkiego i poddaj czittę pod kontrolę Ja.

4. Z przyjemnych zapachów lub przykrych zapachów, przez jakikolwiek zapach umysł może być rozproszony lub przyciągnięty, wycofaj umysł z tego i poddaj zasadę myślenia pod kontrolę Ja.

5. Od słodkich i kwaśnych smaków, od gorzkich lub ściągających smaków, przez jakikolwiek smak umysł może być przyciągnięty, wycofaj go z tego i poddaj pod kontrolę swojego Ja.

koniec lekcji czwartej

## LEKCJA PIĄTA

### PRANAJAMA CZYLI POWŚCIĄGNIĘCIE TCHNIENIA

#### GHERANDA RZEKŁ:

1. Teraz powiem ci o zasadach pranajamy, czyli rządzenia tchnieniem. Przez praktykowanie jej człowiek staje się niczym bóg.

2. Cztery rzeczy są potrzebne do praktykowania pranajamy. Po pierwsze - dobre miejsce, po drugie - odpowiedni czas, trzecie umiarkowane jedzenie i ostatnie - oczyszczenie nadi (naczyni ciała tj. przewodu pokarmowego itp.)

#### MIEJSCE

3. Nie należy próbować praktykowania jogi z dala od kraju (rodzinnego), ani też w lesie, ani w stołecznym mieście, ani też w tłumie ludzi. Jeśli tak czyni, traci powodzenie ( w jodze).

4. W odległym kraju traci się wiarę ( z tego powodu, że joga tam nie jest znana). W lesie nie ma się zabezpieczenia. W miejscu gęsto zamieszkałym jest niebezpieczeństwo wystawienia się na widok publiczny ( ponieważ będą go nachodzili ciekawscy). Dlatego niech unika tych trzech rzeczy.

5. W dobrym kraju, gdzie panuje sprawiedliwy król, gdzie łatwo zdobyć pożywienie i jest jego obfitość, gdzie się nie będzie niepokojonym, należy postawić sobie chatkę, a wokół niej wznieść mur.

6. A w środku chatki niech wykopie studnię ze zbiornikiem na wodę. Niech chatka nie będzie położona zbyt wysoko, ani też nisko. Niech będzie wolna od insektów.

7. Winna być oblepiona łajnem krowim. W tak zbudowanej chatce i położonej w takim odosobnionym miejscu niech praktykuje pranajamę.

#### CZAS

8. Praktyki jogi nie należy rozpoczynać w następujących czterech porach roku, spośród sześciu pór (indyjskich): hemanta (zima), sisira (pora zimna), grishma (upalna), warsza (deszczowa). Jeśli

zacznie się w tych porach ściągnie się na siebie choroby.

9. Początkujący winien rozpocząć ćwiczenia jogi na wiosną (wasanta) lub w jesieni (siarad). Jeśli tak uczyni osiągnie powodzenie i zaprawdę nie będzie podatny na choroby.

10. Tych sześć pór roku występuje w porządku dwunastomiesięcznym, zaczynając się od ciałatry, a kończąc na phalgunie. Każda pora trwa dwa miesiące. Ale każdą porę doświadcza się przez cztery miesiące, poczynając od maghy, a kończąc na phalgunie.

Sześć pór roku

11. Sześć pór roku jest następujących:

pora roku sanskryckie nazwy polskie n. m. miesiący

wasanta (wiosna) - ciałtra i wajsiaka marzec-kwiecień

griszma (lato) - dziesztha i asadha maj-czerwiec

warsza (deszczowa) - śrawana i bhadra lipiec-sierpień

siarad (jesień) - aświna i kartika wrzesień-październik.

hemanta (zima) - agrahajana i pausza listopad-grudzień.

sisira (zima) - magha i phalguna styczeń-luty

Doświadczenie pór roku

12-14. A teraz powiem ci o doświadczeniu pór roku, a mianowicie:

poczynając kończąc doświadczeni polskie od na pora roku nazwy mies.

magha wajsiakha wasantanubhawa stycz.-kwiec.

ciałtra asadha griszmanubhawa marzec-czerw.

asadha aświna warsznubhawa czerw.-wrzes.

bhadra agrahajana siaradanubhawa sierp.-listopad

kartika magha hemantanubhawa paźdz.-stycz.

agrahajana phalguna sisiranubhawa listopad-luty

15. Praktykę hathajogi należy rozpoczynać w wasancie (na wiosnę) lub w siaradzie (w jesieni). Albowiem w tych porach osiąga się powodzenie bez przeszkód.

### 3. UMIARKOWANA DIETA

16. Kto praktykuje jogę bez przestrzegania umiarkowanej diety ściąga na siebie różne choroby i nie osiąga powodzenia.

17. Jogin winien jeść ryż, jęczmienny lub pszeniczny chleb. Może jeść groch munga (phasellus mungo), groch masza (phaseolus radiatus), guz arada (w hindi arada), gram itp. Mają one być czysto białe i pozbawione plew.

18-19. Jogin może jeść potolę (rodzaj ogórka), jack fruit (owoc podobny do drzewa chlebowego), manakaciu (arum colacasia), kakkolę (rodzaj jagody), jujubę, orzechy borducella guilandia, ogórki, banany, figi, niedojrzałe banany, małe banany, łodygi i korzenie bananów, brindziol oraz korzenie i owoce lecznicze (riddhi) itp.

20. Może jeść świeże zielone jarzyny, czarne warzywa, liście patoli, wastukasiakę i himalociakasiakę. Jest to pięć siak (liści warzyw), zachwalanych jako stosowny pokarm dla joginów.

21. Czyste, słodkie i chłodne jedzenie należy spożywać wypełniając połowę żołądka. Spożywanie słodkich i przyjemnych dla zmysłów treści i pozostawianie drugiej połowy żołądka próżną nazywa się umiarkowaną dietą.

22. Połowę żołądka należy wypełnić jedzeniem, jedną czwartą wodą, a jedną czwartą pozostawić próżną dla praktykowania pranajamy.

#### Pokarmy zabronione

23. Na początku praktykowania jogi należy unikać gorzkich, kwaśnych, starych, cuchnących i pieczonych pokarmów, a także zsiadłego mleka, serwatki, ciężkostrawnych jarzyn, wina, orzechów palmowych i przejrzałych jack-fruit.

24. Również kullathy i grochu masur, owoców pandu, dyni, łodyg jarzyn, tykw, jagód kutha (feronia elephantum), kantabilwy i palasi (butea frondosa).

25. A także kadambhy, dziambiralu (cedratu), bimby, lukuci (rodzaj drzewa chlebowego), cebuli, lotosu, kakarangi, pijali (buchanania latifolia), hingi (assafoetida), sialamali i kemuki. Początkujący powinien unikać uciążliwych podróży, towarzystwa kobiet i wygrzewania się przy ogniu.

26. Winien także na początku unikać świeżego masła, topionego masła, cukru, cukru daktylowego itp., również dojrzałej babki (rodzaj ziela), orzechów kokosowych, granatów, daktyli, owoców nawani, amlaki (śliwek) i wszelkich pokarmów zawierających kwaśny sok.

27. Ale kardamon, dziaphalę, goździki (korzenne), uphrodisiak lub alkohole, owoce rodzaju eugenia, haritaki i daktyle palmowe może jogin spożywać w czasie praktykowania jogi.

28. Łatwo strawny, łagodny i chłodzący pokarm, który odżywia humory ciała może jogin jeść dowolnie.

29. Ale jogin powinien unikać jedzenia twardego, ciężkostrawnego, grzesznego lub zepsutego, a także bardzo gorącego, bardzo zleżałego pokarmu, jak również za bardzo ochładzającego pokarmu lub zbyt podniecającego jedzenia.

30. Powinien unikać kąpiei wcześniej (rano przed wschodem słońca), poszczenia itp. lub czegokolwiek sprawiającego ciało ból. Tak też nie wolno mu jeść tylko raz dziennie lub wcale, natomiast zaleca się, by nie był bez jedzenia dłużej niż 3 godz.

31. Uregulowawszy swoje życie w ten sposób, niech praktykuje pranajamę. Na początek, zanim do niej przystąpi, powinien codziennie pić trochę mleka z masłem topionym i spożywać posiłki dwa razy dziennie: raz w południe, a drugi raz wieczorem.

#### 4. OCZYSZCZANIE NADI

32. Ma usiąść na siedzeniu z trawy kusia lub na skórze antylopy, lub na skórze tygrysy, lub też na kocu, lub na ziemi. Ma siedzieć spokojnie i cicho z twarzą zwróconą na wschód lub północ. Gdy oczyści nadi niech rozpocznie pranajamę.

#### CIANDAKAPALI POWIEDZIAŁ:

33. O oceanie miłosierdzia. Jak się oczyszcza nadi? Co to jest oczyszczanie nadi? Chcę się dowiedzieć o tym wszystkim. Opowiedz mi o tym.

#### GHERANDA MÓWI:

34. Waju nie wchodzi (nie może wejść) do nadi tak długo, jak długo są one pełne nieczystości (tj. osadu itp.). Jakże można wykonać pranajamę? Jakże może nastąpić poznanie tattw? Najpierw muszą być przeto oczyszczone nadi, a wtedy można praktykować pranajamę.

35. Są dwa rodzaje oczyszczenia nadi: samanu i nirmanu. Samamnu dokonuje się dzięki procesowi z bidziamantrą. Nirmanu uzyskuje się poprzez oczyszczenie fizyczne.

36. Oczyszczenia fizycznego czyli dhauti już cię nauczyłem. Składają się one z sześciu sadhan. A teraz o Ciando, słuchaj o procesie samanu oczyszczenia nadi.

37. Siedząc w postawie padmasany i dokonawszy adoracji guru itd. jak podał nauczyciel, niech dokonuje oczyszczenia nadi dla powodzenia w pranajamie.

38-39. Kontemplując wajubidźię tj. ja(m), pełną energii i o barwie dymu, niech weźmie wdych przez lewe nozdrze, powtarzając bidźię szesnaście razy. Jest to puraka. Niech wstrzyma oddech przez okres sześćdziesięciu czterech powtórzeń tej mantry. Jest to kumbhaka. Następnie niech powoli wydycha powietrze przez prawe nozdrze przez okres potrzebny na powtórzenie tej mantry 32 razy.

40-41. Nasada pępka jest siedzibą agnitattwy. Podnosząc ogień z tego miejsca, połącz z nim prthiwitattwę. Wtedy kontempluj to zmieszane światło. Następnie powtarzając 16 razy agnibidźię ra(m), wciągaj tchnienie przez prawe nozdrze i zatrzymaj je przez okres 64 powtórzeń mantry, a potem wydychaj je przez lewe nozdrze przez okres 32 powtórzeń mantry.

42-43. Następnie przykuwszy wzrok do czubka nosa i kontemplując tamże świetlne odbicie księżyca, niech wdycha przez lewe nozdrze, powtarzając bidźię tha(m) szesnaście razy. Niech zatrzyma tchnienie przez powtórzenie bidźi tha(m) 64 razy. Równocześnie wyobrażaj sobie (lub kontempluj), że nektar płynący z księżyca na końcu nosa przepływa przez wszystkie przewody ciała i oczyszcza je. Kontemplując w ten sposób niech wydycha powietrze przez powtarzanie 32 razy prthiwibidźi la(m).

44. Przez te trzy pranajamy nadi zostaną oczyszczone. Wtedy usiadłszy nieruchomo w postawie niech zacznie regularną pranajamę.

#### RODZAJE KUMBHAK

Jest osiem rodzajów kumbhak, czyli zatrzymań tchnienia: sanhita, surjabheda, udzaja, sitali, bhastrika, bhramari, murcha i kowali.

## 1. SAHITA

46. Sahitakumbhaka jest dwu rodzajów: sagarbha i nirgarbha. Kumbhaka, wykonywana przez powtarzanie bidziamantry jest sagarbha; ta sama dokonana bez takowego powtarzania jest nirgarbha.

47. Najpierw powiem ci o sagarbhapranajamie. Siedząc w postawie sukhasany z twarzą zwróconą na wschód lub na północ, niech kontempluje Brahmę, wypełnionego jakością radzasu o krwistoczerwonej barwie w formie litery a.

48. Niech mądry praktykant wdycha przez lewe nozdrze, powtarzając a(m) 16 razy. Następnie nim rozpocznie zatrzymywanie tchnienia (ale na końcu wdychania) niech wykona uddijanbandhę.

49. Wtedy niech zatrzyma tchnienie przez powtarzanie 64 razy u, kontemplując Harego, o czarnej barwie i o jakości sattwy.

50. Potem niech wdycha tchnienie przez prawe nozdrze przez powtarzanie ma(m) - 32 razy, kontemplując Siwę o białej barwie i o jakości tamasu.

51. Następnie znów wdychaj przez pingalę (prawe nozdrze), zatrzymaj przez kumbhakę i wdychaj przez idę (lewe), metodą wyłożoną powyżej, zmieniawszy odpowiednio nozdrze.

52. Niech praktykuje w ten sposób raz po raz, stale zmieniając nozdrze. Gdy zakończysz wdech, to zatykaj obydwie nozdrza - prawe kciukiem a lewe palcem serdecznym i małym, nie używając nigdy palca wskazującego i środkowego. Nozdrza powinny być tak długo zatkane, jak długo trwa kumbhaka.

53. Nirghabhapanajamę (pranajamę zwykłą, czyli bez mantry), wykonuje się bez powtarzania bidziamantry, a okres puraki (wdychania), kumbhaki (zatrzymania) i reczaki (wydychania) można wydłużyć do stu mantr.

54. Najlepsza jest przez dwadzieścia mantr: tj. puraka - 20, kumbhaka - 80, a reczka - 40. Przez szesnaście mantr jest średnia, tj. 16:64:32, a przez dwanaście mantr jest najniższa, tj. 12:48:24. Zatem pranajama jest trzech rodzajów.

55. Dzięki praktykowaniu najniższej pranajamy przez pewien czas ciało zaczyna się obficie pocić. Przez praktykowanie średniej ciało zaczyna drżeć (odczuwa się to szczególnie w kregosłupie). Przy najwyższej pranajamie traci się grunt tj. występuje lewitacja. Te oznaki towarzyszą powodzeniu w tych trzech rodzajach pranajam.

56. Przez pranajamę osiąga się moc lewitacji (kheciarisiakti). Przez pranajamę leczy się choroby. Przez pranajamę budzi się Siakti (energia duchowa). Przez pranajamę osiąga się uciszenie umysłu i spotęgowanie mocy psychicznych (jasnosłyszenie itp.). Dzięki niej psychika zostaje przepełniona błogością. Zaprawdę, praktykujący pranajamę jest szczęśliwy.

## 2. SURYABHEDAKUMBHAKA

GHERANDA RZECZE:

57-58. Powiedziałem ci o sahitakumbhace, a teraz słuchaj o suryabhedzie. Wdychaj z całych sił zewnętrzne powietrze przez przewód słoneczny (prawe nozdrze). Zatrzymaj powietrze z największą ostrożnością, wykonując działandarabandhę. Niech kumbhaka trwa tak długo, aż pot wystąpi od końców paznokci do cebulek włosów na głowie.

#### Waju

59. Jest dziesięć waju, a mianowicie: prana, apana, samana, udana, wjana, kurma, krikara, dewadatta i dhananziaja.

#### Ich siedlisko

60-61. Prana porusz się zawsze w sercu, apana w okolicy odbytnicy, samana w okolicy pępka, udana w gardle, a wjana przenika całe ciało. Jest to pięć głównych waju, znanych jako pranadi.

Należą one do wewnętrznego ciała. Nagadi są to pięć waju, należące do zewnętrznego ciała.

62-63. A teraz powiem ci o siedliskach tych pięciu zewnętrznych waju. Nagawaju spełnia funkcje zapładniania. Kurma otwiera powieki oczu, krikara sprawia kichanie. Dewadatta czyni ziewanie. Dhananziaja przenika całe grube ciało i nie opuszcza go nawet po śmierci.

64. Nagawaju wywołuje świadomość. Kurma sprawia wyobrażenia, krikara - głód i pragnienie, dewadatta ziewanie, a dhananziaja wytwarza dźwięk. Ta ostatnia nigdy nie opuszcza ciała.

65-66. Te wszystkie waju, podzielone przez surjanadi, niech wzniesie do góry z nasady pępka. Następnie niech wydycha przez nadi idę powoli i z nieprzerwaną i ciągłą siłą. Znow cięgnij powietrze przez prawe nozdrze, powstrzymując je tak, jak pouczono powyżej i znow wydychaj. Uczyn to znow i znow. Przy tym procesie powietrze zawsze się wdycha przez surajanadi.

#### Ich dobrodziejstwa

67. Surjabhedakmbhaka niszczy starość i śmierć, budzi kundaliniasiakti, wzmagą ogień cielesny. O Ciando. A zatem nauczyłem cię surjabhedanakumbhaki.

N.B. W Hathajogapradipice opis tego procesu jest trochę odmienny. Zaraz po purace (wdechu) należy wykonać działandarabandhę, a na końcu kumbhaki, ale przed reczką - udijabandhę. Następnie szybko zewrzyj otwór odbytnicy przy pomocy mulabandhy, ścięgnij gardło i wcięgnij brzuch ku plecom. Dzięki temu procesowi powietrze włacza się do brahma nadi (suszumny). Wznies apanę do góry, obniż pranę poniżej kanthy. Jogin staje się wolny od starości. Powietrze winno być wciągane przez prawe nozdrze, a wytchnięte przez lewe.

### 3. UDŹDZIAJI

68. Zamknij usta, wcięgnij powietrze zewnętrzne przez obydwa nozdrza, a wewnętrzne powietrze z płuc i gardła podcięgnij do góry. Zatrzymaj obydwa rodzaje powietrza w ustach.

69. Następnie obmywszy usta (tj. wypuściwszy powietrze ustami), wykonaj działandharę. Zrób kumbhakę z całej siły i utrzymaj powietrze swobodnie.

70-71. Wszelkich dzieł dokonuje się dzięki udździaji i kumbhace. Nie zaatakują go nigdy choroby flegmy, ani choroby nerwowe, ani niestrawność, ani dyzenteria, ani gruźlica, ani kaszel, ani też gorączka czy splin (chandra). Niech człowiek wykonuje udździaji dla zniszczenia starości i śmierci.



N.B. Zob. Hathajogapradipika rozdz. II, 51, 53 - dające odmienny opis tegoż.

#### 4. SITALI

72. Wciągaj powietrze przez usta (z zaciśniętymi ustami i odwróconym językiem) i wypełnij powoli żołądek. Zatrzymaj je tam przez krótki czas. Następnie wydychaj je przez obydwa nozdrza.

73. Niech jogin praktykuje zawsze tę sitali kumbhakę - dawcę błogości. Czyniąc to będzie on wolny od niestrawności, flegmy i zaburzeń żółci.

#### 5. BHASTRIKA (MIECH)

74. Tak jak miechy kowalskie stale się wzdymają i kurczą, podobnie niech powoli wciąga powietrze przez obydwa nozdrza i wypina brzuch. Potem wypuść je szybko (wiatr wydaje szmer miechów)

75-76. W ten sposób wdechnąwszy i wydechnąwszy szybko dwadzieścia razy niech wykona kumbhakę. Potem niech wytchnie powietrze przy pomocy poprzednio podanej metody. Niech mądry wykonuje tę bhastrikakumbhakę (k. miechów) trzy razy. Nie dokuczą mu nigdy choroby, będzie zawsze zdrowy.

#### 6. BHRAMARI

77. Po północy, w miejscu gdzie nie słychać głosów zwierząt itd. niech jogin praktykuje purakę i kumbhakę, zatkawszy uszy dłońmi.

78-79. Usłyszysz wtedy rozmaite wewnętrzne dźwięki w prawym uchu. Pierwszy dźwięk będzie przypominał świerszcza, potem dźwięk lutni, później grzmotu, następnie bębna, jeszcze później chrząszcza, potem dzwonek, wreszcie dzwonu, potem trąbki, następnie kotłów, niridangi, bębnów wojskowych, dundabhi itp.

80-81. Tak więc poznaje się coraz to inne dźwięki przez codzienną praktykę tej kumbhaki. Na końcu wszystkich słyszy się dźwięk anahaty, wychodzący z serca. Występuje też rezonans tego dźwięku. W tym rezonansie pojawia się światło. W tym świetle umysł winien się pogrążyć. Gdy umysł zostanie tam wchłonięty osiąga on najwyższą siedzibę Wisznu (paramapada). Przez opanowanie tej bhramarikumbhaki osiąga się powodzenie w samadhi.

#### 7. MURĆHA

82. Wykonawszy swobodnie kumbhakę, niech wycofa umysł z wszelkich przedmiotów, a przykuje go tylko do miejsca między brwiami. Sprawia to omdlenie umysłu i daje szczęśliwość. Albowiem w ten sposób manas jednoczy się z atmanem więc napewno osiąga się błogość jogi.

#### 8. KEWALI

83. Tchnienie każdego człowieka przy wchodzeniu daje dźwięk sah, a przy wychodzeniu ham. Te dźwięki tworzą soham (Ja jestem tym) lub hansa (wielki łabędź). Przez cały dzień i noc jest dwadzieścia tysięcy sześćset takich oddechów (tj. 15 oddechów na minutę). Każda żywa istota (dziwa) wykonuje tę dziapę nieświadomie, ale bezustannie. Nazywa się to adziagapajatri.

84. Ta adziapaga jest wykonywana w trzech miejscach tj. w muladharze (w miejscu między odbytnicą a członkiem męskim), w lotosie anahacie (w sercu) oraz w lotosie adźni (w miejscu gdzie

łączą się obydwie nozdrza).

85-86. To ciało z waju ma przeciętnie dziewięćdziesiąt sześć palców długości (tj. sześć stóp). Zwykła długość prądu powietrza, gdy jest wydychana, wynosi dwanaście palców (dziewięć cali). W czasie śpiewania wydłuża się na szesnaście palców (jedną stopę), przy jedzeniu na dwadzieścia palców (15 cali), podczas chodzenia wynosi dwadzieścia cztery palce (tj. 18 cali), gdy się śpi - trzydzieści palców (27 1/2 cala), podczas stosunku - trzydzieści sześć palców (27 cali), a w czasie ćwiczenia fizycznego jest jeszcze dłuższa.

87. Przez zmniejszenie naturalnej długości wydychanego z dziewięciu cali na mniej i mniej, energia życiowa wzrasta, a przez zwiększenie prądu ma miejsce spadek energii życiowej.

88. Tak długo, jak dłużej technienie pozostaje w ciele, nie ma śmierci. Gdy w całej rozciągłości wiatr zostanie uwięziony w ciele tak, że nic z niego się nie wydobywa, jest wtedy kewała kumbhaka.

89-90. Wszystkie dziwy bezustannie nieświadome wymawiają tę adziapamantrę ustaloną ilość razy każdego dnia. Ale jogin winien ją wymawiać świadomie i liczyć jej liczbę. Przez podwojenie liczby adziapy (tj. 30 oddechów na minutę) osiąga się stan monomani (przykucie umysłu). Nie ma w tym procesie zwyczajnej reczaki i puraki. Jest to tylko (kewała) kumbhaka.

91. Wdechnąwszy powietrze przez obydwie nozdrza, niech wykona kewałakumbhakę. W pierwszy dzień niech zatrzymuje technienie od jednego razu do sześćdziesięciu czterech razy.

92-93. Tę kewała winno się wykonywać osiem razy dziennie co trzy godziny. Można to również czynić pięć razy dziennie tak, jak ci podam. Pierwszy raz wcześnie rano, potem w południe, trzeci raz o zmroku, następnie o północy, wreszcie w czwartej ćwierci nocy. Albo też może wykonywać trzy razy dziennie tj.: rano, w południe i wieczorem.

94-95. Dopóki nie osiągnie powodzenia w kewała powinien zwiększać długość adziapadziapy każdego dnia od jednego razu do pięciu razy. Ten kto zna pranajamę i kewała jest prawdziwym joginem. Czego nie mógłby dokonać na tym świecie ten, kto osiągnął powodzenie w kewalikumbhace.

koniec lekcji piątej

## LEKCJA SZÓSTA DHJANAJOGA

GHERANDA POWIEDZIAŁ:

1. Dhjana czyli kontemplacja jest trzech rodzajów: gruba, subtelna i jaśniejąca. Gdy jest kontemplowana szczególna postać jak np. postać guru lub bóstwa, ma miejsce sthula czyli gruba kontemplacja. Gdy Brahman lub Prakrti jest kontemplowana jako ogrom światła, nazywa się to kontemplacją dźjotis. Gdy Brahman jako bindu (punkt) i siła kundalini są kontemplowane, zachodzi kontemplacja sukszma czyli subtelna.

### 1. STHULADHJANA

2-8. Zamknąwszy oczy niech kontempluje, że w jego sercu mieści się morze nektaru, a pośrodku tego morza jest wyspa z drogimi kamieniami, a sam jej piasek stanowią sproszkowane diamenty i rubiny. Całe jej brzegi porastają drzewa kadamby, pokryte miłymi kwiatami. Następny pas, niczym wał obronny, stanowi rząd ukwieconych drzew takich, jak malati, ualikka, dziati, kesiara, ciampaka,

paridziata i padma, a zapach tych kwiatów rozchodzi się po całej wyspie. Pośrodku tego ogrodu - niech sobie jogin wyobraża - stoi piękne drzewo Kalpa, mające cztery gałęzie, przedstawiające cztery wedy, a wszystkie toną w kwiatkach i owocach. Brzęczą tam owady i kukają kukułki. Poniżej drzewa, niech sobie wyobraża, taras pełen drogich klejnotów, a na nim drogocenny tron wyłożony kosztownościami, a na tym tronie siedzi jego szczególne bóstwo, o którym nauczał jego guru. Niechaj kontempluje właściwą formę, ornamenty i pojazd tego bóstwa. Ciągła kontemplacja w takiej formie stanowi sthuladhjanę.

#### Inne ćwiczenia

9-11. Niechaj jogin wyobraża sobie, że w owocni wielkiego tysiąclistnego lotosu (mózgu) znajduje się mniejszy lotos o dwunastu listkach. Jego barwa jest biała, bardzo świecąca i zawierająca dwanaście liter bidźi, nazwanych: ha, sa, ksza, ma, la, wa, ra, ju(m), ha, kha, phre(m). W owocni tego lotosu mieszczą się trzy linie tworzące trójkąt: a, ka, tha mający trzy kąty nazwane: ha, la, ksza, a pośrodku tego trójkąta znajduje się pranawa Om.

12. Następnie niech kontempluje, że w niej mieści się piękne siedzenie, mające nadę i bindu. Na tym siedzeniu stoją dwa łabędzie oraz para drewnianych sandałów lub butów.

13-14. Niech tam kontempluje swojego gurudewę, jako mającego dwoje ramion, dwoje oczu, odzianego w czystą biel, namaszczonego białą pastą sandałową i obwieszzonego girlandami z białych kwiatów. Po jego lewej stronie stoi Siakti krwistoczerwonej barwy. W ten sposób kontemplując guru osiąga sthuladhjanę.

## 2. DŻJOTIRDHJANA

15. Podaję ci sthuladhjanę. Posłuchaj teraz o kontemplacji światła, dzięki któremu jogin osiąga powodzenie (w jodze) i widzi swoje Ja.

16. W muladharze jest kundalini, mająca formę węża. Dziwatman jest tu jak płomień lampy. Kontempluj ten płomień jako świetlistego (oświecającego) Brahmana. Jest to tedzidhjana, czyli dżjotirdhjana.

#### Inne ćwiczenia

17. Pomiędzy brwiami, powyżej manasu występuje światło stanowiące OM. Niech kontempluje ten ogień (płomień). Jest to inna metoda kontemplowania światła.

## 3. SUKSZMADHJANA

18-19. O Ciando. Usłyszałeś o tedzidhjanie. Słuchaj teraz o sukszmadhjanie. Gdy dzięki wielkiej pomyślności obudzi się kundalini, połączy się ona z atmanem i opuści ciało przez bramę dwu oczu. Rozkoszuje się wtedy przemierzaniem królewskiej drogi (światła astralnego). Nie może ona być widzialna na skutek swojej subtelności i wielkiej zmienności.

20. Jednakowoż jogin osiąga powodzenie przez wykonywanie siambhawimudry, tj. przez patrzenie się nieruchomo, bez mrugania, w przestrzeń. (Wtedy będzie widział swoją sukszmasiarirę). Nazywa się to sukszmadhjaną, trudną do osiągnięcia nawet przez dewów, jako że jest ona wielkim misterium.

21. Kontemplacja światła jest sto razy wyższa od kontemplacji formy, a sto tysięcy razy wyższa od tedziodhjanya jest kontemplacja subtelnego.

22. O Ciando. A zatem powiedziałem ci o dhjanajodze - o najcenniejszej wiedzy. Dzięki niej bowiem jest bezpośrednie postrzeganie Ja. Dlatego wychwala się dhjanę.

koniec lekcji szóstej

## LEKCJA SIÓDMA ImageSAMADHIJOGA

### GHERANDA RZECZE:

1. Samadhi jest wielką jogą. Osiąga się je dzięki wielkiej pomyślności. Uzyskuje się ją dzięki łasce i życzliwości guru i przez wielkie oddanie się jemu.
2. Ten jogin osiąga najpiękniejszą praktykę samadhi, który pokłada ufność (wiarę) w poznanie, wierzy swojemu guru, wierzy własnemu Ja, a także, którego umysł budzi się do inteligencji z dnia na dzień.
3. Oddziel manas od ciała i połącz go z Paramatmanem. Jest to znane jako samadhi lub mukti z wszelkich stanów świadomości.
4. Ja jestem Brahmanem. Nie jestem niczym innym, poza tym. Brahman jest na pewno mną. Ja nie podzielam żadnej troski. Ja jestem Istnieniem, Inteligencją i Szczęśliwością, zawsze wolny, o jednej istocie.

Ramana Maharishi - stan Samadhi

foto z archiwum Biblioteki Wiedzy

Potrójnej

5-6. Samadhi jest czworakie tj.: dhjanasamdhi, nadasamadhi, rasanandasamdhi i lajasamadi odpowiednio osiągane przez lambhawimudrę, kheciarimudrę, bhramarimudrę i jonimudrę. Bhaktijogasamadhi jest piątą, a radzajogasamadhi, osiągana przez manomurčhikumbhakę jest szóstą formą samadhi.

### 1. DHJANAJOGASAMDHI

7. Wykonawszy siambhawimudrę, postrzegaj atmana. Raz ujrzawszy Brahmana w bindu (w punkcie światła) przykuj umysł do tego punktu.

8. Przenieś atmana w kha (eter), przenieś kha (eter l. przestrzeń) w atamna. W ten sposób widząc atmana wypełnionego kha (przestrzenią lub Brahmanem), nic mu nie przeszkodzi. Będąc przepelnionym błogością, człowiek wchodzi w samadhi (trans lub ekstazę).

### 2. NADAJOGASAMDHI

9. Wywróć język do góry, zamykając przejścia wiatru przez wykonanie kheciarimudry. Dzięki uczynieniu tego wywoła się samadhi (duszenie transowe). Nie ma potrzeby wykonywania czegokolwiek więcej.

### 3. RASANANAJOGASAMADHI

10-11. Niech wykona bhramarikumbhakę, wciągając powoli powietrze. Wypuszczaj powietrze

powoltku, wydając dźwięk przypominający brzęczenie chrząszcza. Zabierz manas i umieść go w środku dźwięku tego brzęczącego chrząszcza. Przez dokonanie tego nastąpi samadhi, a dzięki niemu powstaje poznanie soham - (ja jestem TYM) oraz ma miejsce wielka szczęśliwość.

#### 4. LAJASIDHIJOGASAMADHI

12-13. Wykonaj jonimudrę i wyobrażaj sobie, że jesteś Siakti, a Paramatman jest Puruszą oraz, że oboje połączyli się w jedno. Dzięki temu staje się on pełen błogości i urzeczywistnienia Aham Brahman (Ja jestem Brahmanem). Doprowadza to adwjtasamadhi.

#### 5. BHAKTIJOGASAMDHI

14-15. Niech kontempluje wewnątrz serca swoje szczególne bóstwo. Niech się stanie pełen ekstazy przez taką kontemplację. Niech wycisnie mu to łązy szczęścia. Przez uczynienie tego pogrąży się w ekstazie. Prowadzi to do samadhi i manomani.

#### 6. RADŻAJOGASAMADHI

16. Wykonawszy manomurčhakumbhakę zjednocz manas z atmanem. Przez to zjednoczenie osiąga się radżajogasamdhi.

#### 7. POCHWAŁA SAMADHI

17. O Ciando. A zatem opowiedziałem ci o samadhi, które wiedzie do wyzwolenia. Radżajogasamadhi, unmani, shadziawastha są to wszystko synonimy i oznaczają zjednoczenie umysłu z atmanem.

18. Wisznu jest w wodzie, Wisznu jest w ziemi, Wisznu jest na szczycie góry. Wisznu jest wewnątrz ogni wulkanów i płomieni. Cały Wszechświat jest pełen Wisznu.

19. Wszystko, co porusza się na lądzie, co lata w powietrzu, wszelkie żyjące i ożywione stworzenie, drzewa, krzewy, korzenie, pnącza, trawy itd., oceany i góry - wszystko - wiedz jest Brahmanem. Ujrzyj to wszystko w Atmanie.

20. Atman zamknięty w ciele jest ciałtanią lub świadomością. Jest on bez (czegoś) drugiego, wieczny, najwyższy. Poznawszy go oddziel go od ciała. Niech będzie wolny od pragnień i namiętności.

21. W ten sposób osiągnie się samadhi, wolne od wszelkich pragnień, wolne od przywiązania do własnego ciała, do syna, do żony, przyjaciół, krewnych lub bogatych. Będąc wolnym od wszystkiego, niech osiągnie w pełni samadhi.

Narajana Tirtha, jako nieprzerwany potok miłości, skierowany do stóp Pana; miłość, na której wszystko się kończy, która winna być ostatecznym kresem istnienia osobowości i w czasie trwania której jest jakby pochłonięty przez przedmiot swej czci. Madhusudanasaraswati spisał ją również jako stan umysłu, kiedy przed jego całkowitym unicestwieniem i wchłonięciem staje się tej samej natury, co Pan czyli Bhagawan. Tak więc bhakti w swoim najbardziej transcendentalnym aspekcie zalicza się do sampradñiatasamdhi. Zatem trzy rodzaje jogi wyjawione przez Krisznę w Bhagawacie, okazują się jako włączone do stopni jogi. Joga zatem praktykowana w pełni i w podanym porządku wystarcza do osiągnięcia mukti. W tym tylko sensie słowa o puranach, mówiące, że Brahmana można osiągnąć przez jogę, rozumieć należy jako tę samą rzecz co dñnianę.

oto  
GHERANDASANHITA