

Hathayogapradipika

Wprowadzenie

Hatha Joga Pradipika napisana przez Swatmaramę Swamina prawdopodobnie w XV w, obok Gherandasamhity i Siwasamhity, należy do podstawowych tekstów mówiących o wadze dyscypliny ciała w dążeniu do osiągnięcia wyzwolenia. Wszystkie one, w mniejszym lub większym stopniu, odwołują się do zaginionego dziś traktatu Hathajoga i zachowanego do naszych czasów tekstu Gorakhszasiataka autorstwa Gorakhnatha. W komentarzu do tego ostatniego słowa hatha (dosłownie przemoc, gwałtowny wysiłek) wyjaśnione zostało przez "ha" - słońce i "tha" - księżyc; zjednoczenie księżyca i słońca byłoby jogą.

Swoiste podejście do ciała ludzkiego, sposób jego rozumienia oraz opisu włączają Hatha Jogę Pradipikę w krąg tekstów tantryzmu (słowo "tantra" najogólniej oznacza to, co rozszerza poznanie), który jako filozoficzny i religijny ruch rozpoczął się w IV wieku n.e., z czasem zdobył ogólnoindyjski zasięg i zasymilowany został przez wszystkie wielkie religie Indii.

Hatha joga, przyjmując tantryckie przeświadczenie o boskości ciała, skupia się na ciele człowieka traktując je jako narzędzie, które należy wykorzystać w celu pokonania deterministycznych zależności i osiągnięcia wolności. Kładzie więc nacisk na takie udoskonalenie ciała, by osiągnęło ono poziom boski. Dlatego też w hatha Jodze tak ważna staje się dokładna znajomość narządów i ich funkcji, potrzebna do pracy z ciałem. Hatha Joga Pradipika przypisuje również wielkie znaczenie wstępnym oczyszczeniom narządów wewnętrznych, ważnym dla zdrowia jogina; podaje także przepisy odżywiania się i zachowania się wśród ludzi.

Hatha Joga Pradipika, podobnie jak wszystkie teksty tantryczne, sformułowana jest w języku tajemnym, dwuznacznym. Stany świadomości wyrażone są poprzez słownictwo mitologiczne lub kosmologiczne. Dzięki temu ciało zostaje włączone w szerszy wymiar symboliczny a zarazem duchowy. Ciało ludzkie w Hatha Joga Pradipice nie jest bowiem ujęte jedynie na jego poziomie fizycznym, choć znaczna część tekstu poświęcona jest właśnie narządom wewnętrznym oraz sposobowi ich oczyszczania. W niewielkim stopniu zostały również opisane stany świadomości odpowiadające różnym doświadczeniom. Zdawać by się więc mogło, że autora zajmowała głównie fizyka i fizjologia medytacji. Nawet przy opisanych piętnastu asanach zwraca przede wszystkim uwagę na ich znaczenie higieniczne i magiczne. Jednak w swojej istocie hatha joga odwołuje się do tradycji fizjologii mistycznej, która rozwinęła się przypuszczalnie z doświadczeń ascetycznych i kontemplacyjnych. Ciało jest tak naprawdę ujmowane na swoim subtelnym poziomie. "Żyły", "nerwy", "ośrodki" i inne terminy analogiczne nie oznaczają najpewniej narządów i ściśle fizjologicznych funkcji, choć na pewno odpowiadają doświadczeniom psychosomatycznym. Chodzi tutaj raczej o doświadczenie przekraczające poziom fizjologii i niemożliwe do osiągnięcia bez duchowej ascezy. Hatha Joga Pradipika podkreśla wagę duchowego i moralnego przygotowania człowieka obok dyscypliny ciała.

Jak wcześniej zostało powiedziane ciało w ujęciu tantrycznym przedstawione jest na swoim subtelnym poziomie, przy użyciu symbolicznego języka wykorzystującego erotyczne określenia oraz mitologiczne i kosmologiczne słownictwo. Według tego opisu ciało utworzone jest przez pewną liczbę nadi (dosłownie kanałów, naczyń, żył) oraz czakramów (dosłownie kół, kręgów). Upraszczając można powiedzieć, że energia życiowa w postaci oddechów krąży przez nadi, a energia kosmiczna i boska znajduje się utajona w czakramach. Najważniejsze nadi to ida, pingala i suszumna. Ich opisy są na ogół sumaryczne i wyrażone symbolicznym językiem tajemnym. Ida i pingala, przenoszące pranę i apanę, najczęściej nazywane są- "słońce" i "księżyc" i przyrównywane do dnia i nocy. Siedem głównych czakramów składających się na ciało subtelne tworzy mandalę, w której centrum dokonuje się akt transcendencji, przekroczenie sansary i wyjście poza czas. Ciało w tym ujęciu przekształcone jest w mikrokosmos i panteon zarazem, w którym każdy region i każdy organ subtelny ma swoje bóstwo opiekuńcze, swoją mantrę, swoją mistyczną literę e.t.c. a wszystko pozostaje ze sobą w ścisłym związku.

W tantrycznym ujęciu cały wszechświat składa się z niezliczonych analogii, homologii i symetrii. Wszystkie poziomy w mistyczny sposób są ze sobą powiązane, stąd też, poczynając od dowolnego poziomu, można wejść w związek z innymi i ostatecznie wszystkie je sprowadzić do jedności i opanować. Dlatego też jogin, pracując ze swoim ciałem, dąży w rzeczywistości do poznania głównych jego ośrodków, wydoskonalenia ich i takiego ich opanowania, by przekroczyć kondycję ludzką. Określone pozycje ciała, gesty i czynności pomagają mu wyłamać się spod działania sil kosmicznych i osiągnąć poziom transcendencji.

W tantryzmie fizjologia przemienia się w liturgię, każde doświadczenie cielesne ma w rzeczywistości na celu jego przekroczenie. Wykorzystana w tym sensie erotyka ma przede wszystkim symboliczny charakter (choć do końca trudno jest w niektórych przypadkach zdecydować, czy chodzi o konkretny akt, czy jedynie o erotyczny symbolizm).

Zadaniem jogina jest dokonanie zjednoczenia przeciwieństw, co wyrażone jest również poprzez akt zespolenia mężczyzny i kobiety. Na poziomie ciała człowieka zjednoczenie przeciwieństw dokonuje się przez połączenie energii księżyca i słońca w suszumnie. Osiągnięcie zjednoczenia oraz osiągnięcie transcendencji oddaje przede wszystkim akt

końcowy wznoszenia się kundalini (znajdującej się w ciele boskiej energii kosmicznej, którą uwalnia się środkami hatha jogi) - jej zjednoczenie z Siwą na szczycie czaszki w sahasrarze. Wszelkie techniki hatha jogi mają więc za zadanie odzyskanie pierwotnej, poprzedzającej wszelką kreację pełni, transcendencję świata zjawisk, dojście do nieuwarunkowanego i beczasowego stanu Jedności.

Na podstawie książki M. Eliade "Joga, Nieśmiertelność i wolność" opracowała Anna Sopart

Hatha Joga Pradipika - rozdział I

1. Chwała Pierwszemu Panu, Siwie, który - wyłożył Hathawidję Parwti i dał jej tym samym niezbędny środek do urzeczywistnienia Radża-Jogi.
2. Jogin Swatmarama, oddawszy pokłon swemu Guru, ustanowił zasadę, że jest Hathawidja jedynie środkiem do urzeczywistnienia Radża-Jogi.
3. Nielatwo osiągnąć Radża-Jogę temu, kto podąża w mroki przeróżnych, skłóconych sekt. Miłościwy Jogin Swatmarama ofiarowuje światło Hathawidji.
4. Goraksza i Matsjendra dobrze znali Hathawidję. Jogin Swatmarama poznał ją od nich dzięki ich szczególnej łasce.
- 5-9. Siwa, Matsjendra, Siabara, Anandhabhairawa, Czaurangin, Mina, Goraksza, "Wirupaksza, Bilesaja, Manthana, Bhairawa, Siddhi, Buddha, Kanthadi, Korantaka, Surananda, Siddhapada, Czarpari, Kanerin, Pudżjapada, Nitjanatha, Nirandżana, Kapalin, Bindunatha, Kaka, Czandiswara, Allama-Prabhudewa, Ghodaczołin, Tintini, Bhanukin, Naradewa, Khanda, Kapałika i inni wielcy Siddhowie - oni zwyciężyli czas i oddali się Światu.
10. Hatha-Joga jest schronieniem dla zranionych przez trzy cierpienia. Dla nich wszystkich, wytrwałych w praktyce Jogi, buduje Hatha-Joga opokę, wspierającą wszystkie świat.
11. Jogin pragnący pozyskać Siddhi musi baczyć na tajemnice Hatha-Jogi, jeśli nie chce poprzestać na takich wynikach. Jeśli bezmyślnie ujawni się, jego wysiłek będzie daremny.
12. Praktykujący Hatha-Jogę powinien mieszkać samotnie w małej chatce długości łuku, w miejscu pozbawionym szczelin, wody i ognia, w krainie urodzajnej, pod dobrym panowaniem i na koniec nie może być niepokojony.
13. Chatka powinna mieć małe drzwi, powinna być pozbawiona okien, równa, bez szpar, nie może być zbyt wysoka i długa, musi być czysta i zabezpieczona przed owadami. Na zewnątrz powinien być mały korytarz z wysokim siedzeniem i pochyłość otoczona murem. Są to warunki ustalone przez Siddhów, którzy praktykowali Hatha-Jogę.
14. Zajawszy takie miejsce, Jogin musi uwolnić swój umysł od zmartwień i praktykować Jogę podług zaleceń własnego Guru.
15. Jogin ginie przejadając się, zbyt ciężko pracując, rozmawiając bez umiaru, bluźniąc, przebywając w złym towarzystwie i przez nienasycony żołądek.
16. Powodzenie osiąga Jogin kultywując radość, wytrwałość, odwagę, mądrość i wiarę. Konieczne jest poleganie na słowach Guru.
17. Nieczynienie zła, mówienie prawdy, niewyciąganie ręki po cudze, wstrzemięźliwość, tolerancyjność, siła woli, współczucie bliźniemu, skromność, przestrzeganie diety, oczyszczanie się - wszystkie te przymioty stanowią Jamę.
18. W dalszym ciągu przedstawione są niektóre Asany przyjęte przez takich mędrców jak Wasitha i takich Joginów jak Matsjendra.
19. Trzymając stopy unieruchomione pomiędzy udami i łydkami, winien praktykujący siedzieć wyprostowany, na płaskim miejscu. Jest to Swastikasana.
20. Ułóż prawą stopę pod lewym pośladkiem i lewą stopę pod prawym. Zwie się to Gomukhasana i przypomina pysk krowy.
21. Ułóż stopę na przeciwległym udzie i drugą pod drugim udem. Jest to Wirasana.
22. Silnie uciskaj odbytnicę podeszwami stóp i siedź bardzo ostrożnie. Według Joginów jest to Kurmasana.

23. Siedząc w pozycji Padmasany, ulokuj ręce pomiędzy udami i łydkami. Ułożywszy dłonie na ziemi, unieś się na rękach. Jest to Kukkutasana.
24. Przebywając w Kukkutasanie, zapleć ramiona wokół szyi i trwaj uniesiony niczym żółw. Jest to Uttana-Kurmakasana.
25. Chwytając duże palce stóp rękami, pozostaw jedno ramię wyprostowane i drugą rękę cofnij do ucha, jakbyś napinał łuk. Jest to Dhanurasana.
26. Umieść prawą stopę na lewym udzie i lewą poza prawym kolaniem. Chwyć prawą stopę lewą ręką i lewą stopę ręką prawą, zwracając głowę jak najbardziej w lewo. Jest to Matsjendrasana.
27. Ta Matsjendrasana wzmacnia apetyt, pobudza sok trawienny i niszczy najgroźniejsze choroby. Praktykując ją, wznosi się kundalini i czyni księżyc nieruchomym
28. Wyprostuj nogi i chwyć rękami palce stóp, układając głowę na kolanach. Jest to Paścimottanasana.
29. Jest to najwspanialsza ze wszystkich asan. Sprawia, że oddech przepływa Suszumną, wzniecając ogień żołądkowy i niweczając wszelkie dolegliwości.
30. Ułóż dłonie nieruchomo na ziemi, wspierając ciało na łokciach, uciskając boki nerek. Unieś w górę wyprostowane i napięte nogi do poziomu głowy. Jest to Majurasana.
31. Asana ta leczy zaburzenia żołądkowe, puchlinę wodną i choroby śledziony, usuwając wszelkie dolegliwości spowodowane nadmiarem gazów, żółci i flegmy. Łatwo przyswajane są pokarmy ciężkostrawne i nadmiar pożywienia. Spalony zostaje straszliwy jad Halahala .
32. Ułóż się na plecach jak nieboszczyk - Siawasana. [usuwa to zmęczenie, spowodowane innymi Asanami i daje spokój umysłu.
33. Stworzonych przez Siwe Asan jest 84, z których cztery są najważniejsze.
34. Siddha, Padma, Simha i Bhadra. Najwygodniejszą i najpiękniejszą z nich jest Siddhasana.
35. Silnie uciskaj krocze piętą i ułóż drugą na organie płciowym. Napieraj podbródkiem na pierś. Pozostawaj wyprostowany, panując nad uczuciami i skieruj wzrok pomiędzy brwi. Zwie się to Siddhasana i usuwa wszelkie przeszkody na drodze do wyzwolenia.
36. Ulokuj prawą piętę na narządach płciowych i lewą poniżej prawej. To także zwie się Siddhasana.
37. Niektórzy nazywają ją Siddhasana, drudzy Wadźrasaną, inni Muktasaną, jeszcze inni Guptasaną.
38. Siddhowie powiadają, że pomiędzy Jamami najważniejsze jest niewyrządzanie niczemu krzywdy i pomiędzy Nijamami - umiarkowana dieta. Podobnie Siddhasana pomiędzy Asanami.
39. Spośród 84 Asan należy zawsze praktykować Siddhasaną. Oczyszcza ona 72 tysiące Nadi.
40. Jogin, który kontempluje swego Atmana, zważa na umiarkowaną dietę i praktykuje Siddhasaną przez 12 lat, osiąga Siddhi Jogi .
41. Gdy opanuje się Siddhasaną i zatrzymuje się oddech, praktykując Kewala - Kumbhakę, na cóż zdadzą się inne Asany?
42. Kiedy zostanie opanowana Siddhasana, Unmani - Awastha, co daje rozkosz; księżyc i trzy Bandhy osiągnięte będą bez wysiłku i naturalnie.
43. Nie masz Asany ponad Siddhę, drugiej Khecari i Laji równej Nadzie.
44. Ulokuj prawą piętę przy nasadzie lewego uda i lewą piętę przy nasadzie prawego, skrzyżuj ręce poza plecami i dotknij palców stóp: prawy palec - prawą dłońią i lewy palec - lewą. Podbródkiem napieraj na pierś, kierując wzrok ku czubkowi nosa. Zwie się to Padmasaną i usuwa wszelkie dolegliwości.
- 45,46. Ulokuj stopy na przeciwległych udach, dłonie - jedną na drugiej, wzrok skieruj ku czubkowi nosa, język zetknij z

dziąslami przednich zębów, podbródkiem dotknij piersi i unosź powoli Pranę.

47. Jest to Padmasana, która niszczy wszelkie dolegliwości. Nie może być osiągnięta przez zwykłych śmiertelników. Jedynie niektóre inteligentne osoby osiągają to.

48. W Padmasanie, ułożywszy jedną dłoń na drugiej, zetknij podbródek z piersią i kontempluj Brahmana. Zwieraj wytrwale odbytnicę, wznosząc Apanę, przy jednoczesnym kurczeniu gardła, wtlaczając Pranę do dołu. W taki sposób uzyskuje się niezrównane poznanie, dzięki szczególnej łasce Kundalini.

49. Siedząc w Padmasanie, Jogin zatrzymuje powietrze wciągane do Nadich i tak oczekuje wyzwolenia.

50. Umieść kostki stóp pomiędzy odbytnicą i jądrem, prawą kostkę po lewej stronie i lewą po prawej.

51. Ułóż dłonie na kolanach, prostując i rozsuwając palce, Skieruj wzrok ku czubkowi nosa; usta otwarte i umysł skupiony.

52. Jest to Simhasana, wysoko ceniona przez najlepszych Joginów. Ta wspaniała Asana ułatwia trzy Randhy.

53. Ułokuj kostki stóp po obu stronach Siwani, prawą po prawej stronie i lewą po lewej.

54. Następnie opleć uda rękami. Jest to Rhasana, która niszczy wszelkie dolegliwości.

55. Siddhowie i Jogini zwą to Goraksasana. Należy praktykować wytrwale te Asany, póki nie odczuje się zmęczenia i bólu.

56. Z kolei należy oczyścić Nadi, wykonując Pranajamę i praktykując różnego rodzaju Mudry i Kumbhaki.

57. Potem, w czasie dalszej nauki, przedmiotem koncentracji jest Nada. Brahmaczarin, prowadząc czyste życie i przestrzegając umiarkowanej diety, praktykuje tę Jogę i wyrzeka się owocu swoich czynów. Niewiele więcej ponad rok wystarczy, aby stał się Siddhą. Nie należy w to wątpić.

58. Umiarkowana dieta polega na spożywaniu pokarmów smacznych i słodkich. Czwarta część żołądka musi pozostać pusta, a pokarm ofiarowuje się Siwie.

59. Następujące rzeczy nieodpowiednie są dla Joginów: pokarmy ostre, kwaśne, gorące, zwykły olej, sezam, gorczyca, alkohol, ryby, mięso zwierzęce, twaróg, śmietana, owoce jujuby i czosnek.

60. Następujące pokarmy muszą być uznane za szkodliwe dla zdrowia: posiłek odgrzewany, bardzo słony i kwaśny, pokarmy ciężkostrawne i przyprawione liśćmi kwazji.

61. Goraksza powiada, że należy unikać złego towarzystwa, wygrzewania się przy ogniu w czasie zimy, stosunków płciowych, długich podróży, porannej kąpieli, postu i ciężkiej pracy fizycznej.

62. Następujące pokarmy mogą być spożywane bezpiecznie przez Jogina: pszenica, ryż, jęczmień, mleko, cukier, masło, miód, suszony imbir, zielone rośliny strączkowe i dobra woda.

63. Jogin powinien jadać pokarm słodki i gęsty, wymieszany z mlekiem, pożywny i przyjemny dla podniebienia.

64. Jakakolwiek osoba usilnie praktykująca Jogę, młoda, stara, chora czy słaba - staje się Siddhą.

65. Ten, kto praktykuje, osiągnie Siddhi. Z drugiej strony, Siddhi Jogi nie mogą być pozyskane przez samo czytanie ksiąg.

66. Siddhi nie będą osiągnięte dzięki noszeniu szaty jogowskiej i rozprawianiu o nich. Potrzebna jest niestrudzona praktyka - oto tajemnica powodzenia, nie ma wątpliwości co do tego.

67. Różne Asany, Kumbhaki i przeróżne Mudry Hatha-Jogi należy wykonywać tylko wtedy, gdy nie praktykuje się Radża-Jogi.

Hatha Joga Pradipika - rozdział II

1. Jogin, który udoskonalił się w Asanach, powinien praktykować Pranajamę według wskazówek Guru, powściągając zmysły i przestrzegając pożywnę i umiarkowanej diety.

2. Kiedy oddech jest nieregularny, również umysł okazuje się niestały, jednak spokojny oddech daje spokój umysłu i Jogin żyje długie lata. Trzeba zatem kontrolować oddychanie.
3. Powiadają, że człowiek żyje dotąd, póki oddech przebywa w jego ciele. Kiedy oddech ustaje, człowiek umiera. Trzeba zatem praktykować Pranajamę.
4. Jeśli Nadi pełne są nieczystości, oddech nie może wnikać do Nadi-Suszumna. Nie osiąga się wtedy celu i nie dochodzi do Unmani-Awastha .
5. Kiedy wszystkie Nadi, które pełne jeszcze są nieczystości, zostaną oczyszczone, Jogin może z powodzeniem praktykować Pranajamę.
6. A zatem, należy praktykować Pranajamę z umysłem czystym, w którym przeważają elementy Sattwy, aby Nadi-Suszumnę uwolnić od nieczystości.
7. W pozycji Padmasana winien Jogin wdychać Prane Idą, czyli przez lewe nozdrze i zatrzymać oddech, aby potem wydychać Pingalą, czyli prawym nozdrzem.
8. "Wdychając ponownie Pranę Pingalą, należy wykonać Kumbhakę. Jak to opisano w księgach, i wydychać powoli Idą.
9. Należy wykonywać Purakę tym samym nozdrzem, co poprzednio. Reczakę i zatrzymując jak najdłużej oddech, należy wydychać powoli powietrze; nigdy w pośpiechu.
10. Wdychaj Pranę Idą i wydychaj przez Pingalę. Ponownie wdychaj Pingalą, zatrzymując oddech jak najdłużej i wydychaj Idą. Jogin, który doskonali się w Jamach, praktykując Pranajamę przez lewe i prawe nozdrze, oczyści swoje Nadi nie dłużej jak w trzy miesiące.
11. Należy wykonywać Kumbhakę cztery razy dziennie: z samego rana, w południe, po południu i wieczorem, póki nie wzmoże się jej do 80-ciu.
12. W pierwszym stadium ciało poci się, w drugim przenika je drżenie, w najwyższym stadium Prana zmierza do Brahmarandhry. Tak należy praktykować Pranajamę.
13. Silnie wcieraj pot, który pokrył ciało. Daje to wytrzymałość i lekkość całego organizmu.
14. W początkowych etapach należy spożywać posiłek lekki i wymieszany z mlekiem. Potem jednak nie trzeba już stosować takich ograniczeń.
15. Podobnie jak stopniowo oswajamy lwy, słonie i tygrysy, tak samo musimy opanowywać Pranę. W przeciwnym razie zabija ona praktykującego.
16. Dzięki praktykowaniu Pranajamy, uwolnić się można od wszelkich chorób. Błędna praktyka Jogi czyni Jogina podatnym na wszelkie dolegliwości.
17. Nieodpowiednia praktyka Pranajamy, powoduje zakłócenie oddechu i jest przyczyną kaszlu, astmy, bólu głowy, oczu i uszu, a także innych dolegliwości.
18. Należy ostrożnie pogłębiać wddech i podobnie wydech oraz uważnie zatrzymywać oddech. W taki sposób pozyskuje się Siddhi.
19. Wyraźne oznaki świadczą o oczyszczeniu Nadich, a ciało staje się smukłe i lśniące.
20. Kiedy Nadi zostaną oczyszczone, oddech zatrzymać można na dłuższy czas; pobudzony jest ogień żołądkowy; słyszy się Nadę i Jogin uzyskuje doskonałe zdrowie.
21. Kiedy ciało jest słabowite i flegmatyczne, należy najpierw zastosować sześć zabiegów.
22. Tymi sześcioma zabiegami są: Dhauti, Wasti, Neti, Trataka, Nauli i Kapalabhati.
23. Zabiegi te oczyszczają ciało i muszą być zachowane w tajemnicy, ponieważ dają cudowne wyniki. Są one wysoko cenione przez wielkich Joginów.

24. Weź czysty pasek tkaniny szeroki na 4 palce i długi na 15 piędzi i powoli połykaj, zgodnie ze wskazówkami Guru.
25. Wyciągnij go na zewnątrz. Zwie się to Dhauti i leczy astmę, Pliham, trąd i inne choroby wywołane flegmą.
26. Usiądź w naczyniu z wodą, zanurzony po pępek, lokując ciało na podszwach stóp, pośladkami na piętach. Wprowadź małą rurkę bambusową do odbytnicy.
27. Następnie zwieraj odbytnicę, tłocząc wodę do środka i wymieszaj ją dobrze w żołądku; potem wydal na zewnątrz. Jest to Vasti. Leczy Gulmę i Pliham, puchlinę wodną i inne dolegliwości powstające z nadmiaru gazów, żółci i flegmy.
28. Jeżeli Vasti praktykuje się należycie, oczyszczone zostają Dhautu, Indrija i Antahkarana. Ciało staje się lśniące, wzmagają się siła trawienia i usunięte zostają wady organizmu.
29. Do Jednego z otworów nosowych wprowadź cienką nić, długą na dwanaście palców i wyciągnij ustami. Jest to Neti.
30. Oczyszcza to mózg i wzmagają widzenie. Leczy też dolegliwości występujące powyżej ramion.
31. Mając umysł skoncentrowany, bez mrugania powiekami, unieruchom spojrzenie i wytrwaj dotąd, póki łzy nie napłyną do oczu. Gurowie zwą to Trataka.
32. Trataka leczy wszelkie dolegliwości oczu. Tajemnicy tej również strzec należy jak skarbu.
33. Z głową pochyloną do przodu należy przesuwac kiszki w lewo i w prawo. Siddhowie nazywają to Nauli.
34. Nauli jest najważniejszą praktyką Hatha-Jogi. Zapobiega słabości ognia żołądkowego, wzmagają siłę trawienia, powoduje przyjemne doznania i usuwa wszelkie choroby.
35. Wykonuj szybko Reczakę i Purakę, naśladując działanie miechów kowalskich. Zwane to jest Kapalabhati i usuwa wszelkie choroby flegmy.
36. Następnie, uwolniwszy się z otyłości i flegmy, dzięki wykonywaniu sześciu przedstawionych powyżej ćwiczeń, łatwo już będzie praktykować Pranajamę.
37. Niektórzy nauczyciele powiadają że wszelkie nieczystości Nadich usuwane są dzięki Pranajamie, nie wymagając żadnej innej praktyki.
38. Zwierając odbytnicę, wznosząc Apanę do gardła i zwymiotuj całą zawartość żołądka. Zabieg ten, dający stopniowo opanowanie Nadi-Czakr, zwany jest Gajekarani.
39. Brahman i Bogowie, poświęcając się praktyce Pranajamy, uwolnili się od lęku przed śmiercią. Trzeba zatem praktykować Pranajamę.
40. Kiedy oddech jest zatrzymany, umysł jest pewny i nieruchomy, zaś gdy spojrzenie skierowane jest do punktu pomiędzy brwiami, po cóż mamy obawiać się śmierci ?
41. Kiedy Nadi-Czakry oczyszczone zostają dzięki stałej praktyce Pranajamy, oddech łatwo wnika do Suszumny.
42. Umysł jest nieruchomy, gdy oddech przechodzi Suszumną. Taka stałość umysłu zwana jest Unmani-Awastha.
43. Dla osiągnięcia jej mędrcy praktykują różne sposoby Kumbhak. Dzięki tej praktyce pozyskuje się różne Siddhi.
44. Jest siedem Kumbhak, a mianowicie: Surjabhedana, Udždżaji, Sitkari, Sitali, Bramari, Murecza i Piawini.
45. Po zakończeniu Puraki należy praktykować Dżalandhara-Bandhę. Po ukończeniu Kumbhaki i zaczynając Reczakę, trzeba praktykować Uddijana-Bandhę.
46. Ściskając gardło i odbytnicę, sprawia się, że oddech przebiega Suszumną i pochłaniany jest do środka przez tylną część pępka.
47. Zwierając odbytnicę ku górze i spychając Pranę od gardła w dół, Jogi przemienia się w szesnastoletniego młodzieńca i na zawsze uwalnia od starości.

48. Siedząc wygodnie, w łatwej Asanie, winien Jogin wdychać powoli przez prawą Nadi, czyli Pingalę.
49. Powinien wykonywać Kumbhakę, póki nie poczuje, że Prana przenika całe jego ciało, od głowy do stóp. Potem powinien wydychać powoli przez prawe nozdrze.
50. Ta Surjabhedana-Kumbhaka musi być wykonywana wiele razy, ponieważ oczyszcza mózg i niszczy robaki jelitowe, usuwając dolegliwości spowodowane nadmiarem gazów.
51. Zamknąwszy usta, wdychaj powietrze przez nozdrza, póki powietrze szumiąc nie wypełni przestrzeni pomiędzy gardłem i sercem.
52. Wykonaj Kumbhakę jak poprzednio, wydychając przez lewe nozdrze. Zwie się to Udždžaji; wykonuje się chodząc lub siedząc. Usuwa wszelkie dolegliwości Nadi i Dhatu i leczy puchlinę wodną
53. Ułożywszy język pomiędzy wargami i wdychając ze świstem przez usta, należy wykonać Purakę i następnie Reczakę nozdrzami. Nazywane to jest Sitkari. Powtarzając to, przemieniasz się w drugiego boga piękna.
54. Ten, kto tak czyni, budzi zachwyt kobiet i staje się zdolny do działania i niedziałania, nie odczuwa głodu, pragnienia, ani słabości.
55. Dzięki tej praktyce osiąga siłę fizyczną i przewodzi Joginom; staje się wolnym od każdej szkody.
56. Wysunąwszy język nieco poza wargi, powinien Jogin wdychać Pranę i po wykonaniu Kumbhaki, wydychać przez nozdrza.
57. Kumbhaka ta, zwana Sitali, niszczy Gulmę, Pliham i inne dolegliwości, podobnie jak gorączkę, choroby żółci, głód, pragnienie i skutki jadu oraz ukąszeń wężów.
58. Ułóż stopy na przeciwległych udach. Jest to Padmasana. Usuwa wszelkie dolegliwości.
59. W pozycji tej należy zamknąć usta, wydychając przez nozdrza, aż poczuje się ucisk w sercu, gardle i w mózgu.
60. Potem należy wdychać, aż powietrze dotrze do serca, trzymając w tym czasie ciało i głowę wyprostowane .
61. Ponownie należy wdychać i wydychać, jak zostało opisane powyżej. Powtarza się to wiele razy, podobnie, jak kował, co porusza miechy.
62. Należy utrzymać stały ruch Prany w ciele. Kiedy się zmęczy, powinien wydychać przez prawe nozdrze.
63. Kiedy powietrze szybko wypełnia żołądek, należy ścisnąć nos kciukiem, palcem serdecznym i małym.
64. Po wykonaniu Kumbhaki według wskazań, należy wydychać przez lewe nozdrze. Usuwa to choroby spowodowane nadmiarem gazów, żółci, flegmy i wzmacnia ogień trawienny w ciele.
65. Podnosi to szybko Kundalini. Oczyszcza znacznie Nadi, sprawia przyjemność i jest najlepszą pomiędzy Kumbhakami. Usuwa flegmę, która znajduje się w gardle Suszumny.
66. Bhastrika - Kumbhaka powinna być szczególnie praktykowana ponieważ umożliwia powietrzu przedostanie się przez trzy Granthi, które mocno tkwią w Suszumnie.
67. Wdychaj szybko, wydając dźwięk pszczoły. Wydychając potem i naśladując podobny dźwięk, wykonaj Kumbhakę. Wielcy Jogini odczuwają w sercu przy tej praktyce, nieopisane szczęście. Jest to Bramari.
68. Po zakończeniu Puraki praktykuj Dżalandhara-Bandhę, wydychając powoli powietrze. Jest to Murcza-Kumbhaka, która prowadzi umysł do stanu całkowitego odprężenia i sprawia przyjemność.
69. Mając płuca całkowicie wypełnione powietrzem, aż się zupełnie rozszerzą, Jogin porusza się na powierzchni głębokich wód, niczym liść lotosu. Jest to Plawini.
70. Są trzy odmiany Pranajamy: Reczaka-Pranajama, Puruka-Pranajama i Kumbhaka.
71. Póki nie dojdzie się do Kewala-Kumbhaki, która polega na zatrzymaniu powietrza w Purace i Reczace, należy praktykować Sahita-Kumbhakę.

72. Ten rodzaj Pranajamy zwie się Kewala-Kumbhaka.

73. Kiedy Kumbhaka ta będzie ściągnięta bez żadnej Reczaki czy Puraki, nie ma nic takiego, czego nieosiągnąłby Jogin w trzech światach. Może on, dzięki tej Kumbhace, zatrzymać swój oddech tak długo, jak zechce.

74. Osiąga on stopień Radża-Jogi. Dzięki tej Kumbhace budzona jest Kundalini i gdy wznosi się ona. Suszumna uwolniona zostaje ze wszystkich przeszkód. Osiągaj tedy doskonałość w Hatha-Jodze.

75. Nie można osiągnąć doskonałości w Radża-Jodze bez Hatha-Jogi i na odwrót. Należy więc praktykować obie, póki nie osiągnie się doskonałości w Radża-Jodze.

76. Po zakończeniu Kumbhaki należy odsunąć umysł od wszelkich przedmiotów. Postępując tak, osiąga się stopień Radża-Jogina.

77. Oznaki doskonałości w Hatha-Jodze są następujące: Ciało staje się długie i smukłe, głos przekonywujący, dźwięki wewnętrzne są doskonale słyszalne, oczy stają się jasne i pełne blasku, ciało uwalnia się od wszelkich dolegliwości, płyn nasienny jest skoncentrowany, ogień trawienny wzmożony i Nadi zostają oczyszczone.

Hatha Joga Pradipika - rozdział III

1. Jako Ananta, Pan Wężów, podtrzymuje ten cały świat wraz z jego górami i lasami, tak Kundalini jest główną podstawą wszystkich praktyk Jogi.

2. Kiedy śpiąca Kundalini obudzona zostaje dzięki wielkiej Łasce Guru, przenikane są wszystkie lotosy i Granthi. Prana przebywa królewską drogę: Suszumnę.

3. Zawieszona jest діяłanie umysłu i Jogin zwycięża śmierć.

4. Suszumna, Wielka Próznia, Brahmarandhra, Wielka Droga, Płomienne Słońce, Sambhawi, Droga Pośrednia - wszystkie mają podobne przeznaczenie.

5. A zatem powinien Jogin praktykować starannie różne Mudry, ażeby zbudzić wielką Boginię Kundalini, która śpi zamknięta w gardle Suszumny.

6. Mudrami, które niszczą śmierć i starość, są następujące:

7. Mahamudra, Mahabandha, Mahawedha, Khecari, Uddijana, Mula-Bandha, Dzalandhara-Bandha, Wiparitakarani, Vadzroli, i Sakticzalani.

8. One wymienione zostały przez Śiwę i udzielają sześciu Siddhi. Usilnie zabiegają o nie wszyscy Siddhowie. Nawet Dewom trudno je osiągnąć.

9. Należy je utrzymywać w tajemnicy i chronić nie ujawniając nikomu, jak szkatułę z diamentami, albo też jak nielegalny związek z zamężną kobietą z dobrej rodziny.

10. Uciskając odbytnicę lewą piętą i prostując prawą nogę, chwyć palce obu stóp.

11. Praktykuj w ten sposób Uddijana-Bandhę, kierując Pranę do Suszumny. Kundalini wypręży się wtedy niczym zwinięty wąż uderzony kijem.

12. Inne Nadi zamierają, ponieważ oddech już nie przepływa przez nie.

13. Należy potem powoli oddychać. Mędrcy nazywają to Mahamudrą.

14. Mahamudra niszczy śmierć, a także wiele różnych chorób. Jak powiadali Wielcy Siddhowie, zwie się to Mahamudrą czyli Wielką Mudrą.

15. Należy najpierw praktykować na lewej nodze, potem na prawej, aby obie wykonały taką samą liczbę.

16. Nie ma nic, czego nie możnaby zjeść i czego należałoby unikać. Wszelkie rzeczy, bez względu na ich smak, zostają przetrawione. Nawet trucizna jest dla niego nektarem.

17. Ten kto praktykuje Mahamudrę, przezwycięży suchoty, trąd, hemoroidy, gulmę, niestrawność i t.d.
18. Tak więc została opisana Mahamudra, która może udostępnić ludziom wielkie Siddhi. Należy to zachować troskliwie w tajemnicy i nie może być wyjawione nikomu.
19. Uciskając odbytnicę kostką lewej nogi, umieść prawą stopę na lewym udzie.
20. Przeprowadzając wdech, ułóż podbródek nieruchomo na piersi, zwierając odbytnicę i koncentrując umysł na Suszumnie.
21. Powstrzymując oddech jak najdłużej, należy potem powoli wydychać. Najpierw należy praktykować to z lewym nozdrzem, potem z prawym.
22. Niektórzy uważają, że trzeba wystrzegać się tutaj Dżalandhara-Bandhy i że język musi być silnie przyciśnięty do dziąseł przednich zębów.
23. Ten Maha-Bandha daje wielkie Siddhi, dzięki najwyższej sztuce oddychania Nadimi, z wyjątkiem Suszumny.
24. Uwalnia to nas z potężnych więzów króla Jamy, powodując zjednoczenie trzech Nadi: Idy, Pingali i Suszumny. Czyni także umysł zdolnym do znieruchomienia w punkcie pomiędzy brwiami.
25. Jak piękna i pełna wdzięku kobieta nie jest nic warta, bez męża, podobnie Mahabandha nie ma wartości bez Mahawedhy.
26. Przebywając w pozycji Mahabandhy i mając umysł skoncentrowany, powinien Jogin wdychać i zatrzymywać powietrze, stosując Dżalandhara-Bandhę i kierując bieg Prany ku górze.
27. Pozwoliwszy odpocząć ciału, wspierając dłonie na ziemi, należy dotykać jej lekko pośladkami. Dzięki temu Prana, zostawiając Idę i Pingalę, wchodzi do Suszumny.
28. Wtedy zachodzi połączenie księżyca, słońca i ognia (Idy, Pingali i Suszumny), które wiedzie do nieśmiertelności. Ciało staje się bezwładne. Następnie praktykujący powinien wypuścić powietrze.
29. Jest to Mahawedha, która właściwie praktykowana, daje wielkie Siddhi. Usuwa siwe włosy i zmarszczki, które są oznakami starości. Dlatego jest wysoko ceniona.
30. Te trzy Bandhy oddalają śmierć i starość, wzmagają ogień żołądkowy i dają Siddhi. Należy bacznie strzec tej tajemnicy.
31. Muszą być praktykowane osiem razy dziennie. Każdego dnia trzy w ciągu trzech godzin. Aby je opanować początkowo praktykowane muszą być w sposób umiarkowany.
32. Kiedy język cofa się do wewnątrz ust i spojrzenie zwrócone jest pomiędzy brwi, ma miejsce Kheczari-Mudra.
- 33- Przecinając wiązadło podjęzykowe, ćwicząc wytrwale mięsień języka, należy wydłużać go, aby mógł dotykać brwi,
34. Używając bardzo czystego i ostrego noża nacinaj wiązadło podjęzykowe na grubość włosa.
35. Z kolei posypuj to mieszaniną soli i kurkumy, a po siedmiu dniach znowu natnij na grubość włosa.
36. Należy to robić przez sześć miesięcy. Po tym czasie błona podjęzykowa będzie zupełnie przecięta.
37. Wtedy będzie można złożyć język w taki sposób, że wejdzie on w miejsce połączenia trzech Nadich, do podniebienia. Zwie się to Kheczari-Mudrą.
38. Jogin, który choćby przez pół minuty utrzymuje język zwrócony ku górze, wolny jest od dolegliwości, starości i śmierci.
39. Ten kto opanuje Kheczari-Mudrę, nie zazna chorób, śmierci, ośpienia umysłowego, snu, głodu, pragnienia, ani osłabienia umysłu.
40. Tego, kto zna Kheczari-Mudrę, nie nawiedzi żadna choroba. Karma i Czas nie mają nad nim władzy.

41. Mudra ta zwana jest przez Siddhów Khecari, ponieważ przy wykonywaniu jej umysł pozostaje w Akaszi.
42. Kiedy otwór w podniebieniu zamyka się dzięki Khecari-Mudrze, nie utraci Jogin swego płynu nasiennego, choćby znajdował się w objęciach młodej i namiętej kobiety.
43. I choćby nasienie wydostało się do organu rodnego, może Jogin, wykonując Joni-Mudrę, przyciągnąć je z powrotem na swoje miejsce.
44. Ci, co z językiem złożonym ku górze, spijają Nektar Somy, w skupieniu umysłu, przepełnieni mądrością Jogi, niewątpliwie zwyciężają śmierć w ciągu piętnastu dni.
45. Jogin, który codziennie praktykuje tę Mudrę, napełnia swoje ciało księżycowym nektarem i nawet gdy ukąsi go wąż Taksaka, jad nie rozchodzi się po ciele.
46. Jak ogień nie gaśnie, póki są drwa i Jak lampa się pali, póki oliwy starcza i knota, tak Dziwa przebywa w ciele, gdy ożywiają go promienie księżyca.
47. Może jadać codziennie mięso i pić wino, Jednak ja považam go, jako syna najszlachetniejszego rodu.
48. Czynienie tak, aby język wsuwał się we wklęsłość podniebienia, jest tym samym co jedzenie mięsa. Głodzi to wielkie grzechy.
49. Kiedy język wchodzi we wklęsłość podniebienia, wielki żar wznieca to w ciele. Przyczyną tego Jest fluid ambrozyjny, który zasila człowieka. Jest to podobne do picia wina.
50. Język zdolny jest wytrzymać promienie księżycowego nektaru, który ma słony i ostry smak, i przypomina też smak mleka i miodu. Niszczy to wszelkie choroby i starość. Czyni to nas mędracami, znającymi Wedy i Nauki, chroni przed wszelkimi rodzajami oręża i daje nam nieśmiertelność, a także osiem Siddhi i zdolność pozyskiwania Śakti od Siddhów.
51. Kto z twarzą zwróconą ku górze i językiem wciśniętym w Wklęsłość podniebienia, kontempluje Kundalini, spijając czysty strumień nektaru, który płynie z księżyca do lotosu o szesnastu płatkach, i praktykując Hatha-Jogę, kontroluje Praną ten wolny Jest od wszelkich dolegliwości. Żyje długie lata i zachowuje zdrowe i piękne ciało, niczym włókna lodu lotosu.
52. Wewnątrz górnej części Meru, w Suszumnie, wydzielany jest nektar. Kto ma czysty umysł, nie zaciemniony Radzasem i Tamasem i wytwarza nektar, widzi w nim prawdę i kontempluje swego własnego Atmana. Usta są Oceanem, w którym toną promienie Nadich. Z księżyca płynie nektar, ta esencja ciała, i niesie śmierć śmiertelnym. A zatem należy praktykować dobroczynną Khecari-Mudrę. Bez niej nic można osiągnąć KaJa-Siddhi i dać ciału wdzięku, piękna, siły i mocy.
- 53- Suszumna, a szczególnie wklęsłość podniebienia, jest miejscem spotkania pięciu rzek, z których wylania się boska mądrość. Zamykając tę wklęsłość, uwalnia się od skutków Awidji, od goryczy i ułudy. Khecari-Mudra staje się wtedy doskonała.
54. Istnieje tylko załazek ewolucji, OM. Istnieje wyłącznie jedna Mudra, Khecari. Jedna jest tylko potrzeba, nie być od niczego zależnym i jeden Jedyń Awastha, czyli stan ducha: Manonmani.
55. Uddijana-Bandha zwie się tak dlatego, że przy wykonywaniu Jej Prana płynie przez Suszumnę.
56. Bandha ta sprawia, że wielki ptak Prany przelatuje nieustannie Suszumna. Dlatego zwie się Uddijana-Bandhą.
57. Unoszenie kiszki ku górze i opuszczanie poniżej pępka oraz ciśnięcie ich przeciw plecom, zwie się Uddijana-Bandha i jest pułapką zastawioną na słonia śmierci.
58. Kto wytrwale praktykuje Uddijana-Bandha, pouczany przez Guru, choćby tamten był stary, ten pozostaje młody.
59. Należy unosić kiszki do góry i opuszczać poniżej pępka. Pokonuje to śmierć, nie dalej jak w sześć miesięcy.
60. Ze wszystkich Bandh najwspanialsza Jest Uddijana. Raz opanowana daje Mukti, czyli wyzwolenie.
61. Uciskając Joni kostką stopy, zwieraj odbytnicę i podnoś Apanę. Jest to Mulā-Bandha.

62. Dlatego zwie to Jogin Mula-Bandha, że przez ściśnięcie Mula-Dhary, zstępująca zwykle Apana, wznosi się ku górze Suszumna.
63. Uciskając odbytnicę kostką stopy, silnie wciągaj od dołu powietrze, póki się ono nie wzniesie.
64. Poprzez Mula-Bandhę, Prane i Apanę łączą się Mada i Bindu oraz osiąga się doskonałość w Jodze - co do tego nie ma wątpliwości.
65. Dzięki zjednoczeniu Prany z Apaną, wydaliny znacznie się zmniejszają. Dzięki praktykowaniu Mula-Bandhy nawet stary Jogin odzyskuje młodość.
66. Kiedy Apana się wznosi i osiąga kulisty ogień, płomień staje się wysoki i jasny, będąc pochłanianym przez Prane.
67. Kiedy Apana i ogień jednoczą się w Pranie, która Jest z natury gorąca, żar rozjaśnia się i wzmacnia.
68. "Wtedy czująca żar Kundalini, budzi się ze snu, jak wąż uderzony kijem, syczy i prostuje się.
69. Naciskaj więc swoją wklęsłość, wejście do Suszumny. Oto dlaczego muszą Jogini zawsze praktykować Mula-Bandhę.
70. Ściśnij gardło, przywierając podbródkiem do piersi. Jest to Dżalandhara-Bandha, która niszczy starość i śmierć.
71. Zwie się to Dżalandhara-Bandhą, ponieważ ścisła Nadi i zmusza nektar do spływania we wklęsłość podniebienia. Bandha ta niszczy bóle powstające w gardle.
72. Kiedy praktykowana jest Dżalandhara-Bandhą i gardło zostaje ściśnięte, żadna kropla nektaru nie spadnie w ogień żołądkowy i oddech nie przebywa złej drogi. Wnika w środek Nadich.
73. Przy ciągłym ściskaniu gardła, dwie Nadi zamierają. W gardle znajduje się średnia Czakra, czyli Wisiudha. Łączy ona na stałe szesnaście Adharów, czyli ośrodków życiowych.
74. Ściskając odbytnicę, wykonuj Uddijana-Bandhę. Zaciśnij mocno idę i Pingalę przy pomocy Dżalandhara-Bandhy i niechaj oddech przepływa Suszumną.
75. W ten sposób oddech stał się nieruchomy, wchłonięty przez Suszumnę. Nie zjawi się wtedy żadna dolegliwość, starość czy śmierć.
76. Jogini znają te trzy cudowne Bandhy, praktykowane przez wielkich Siddhów. One są mocami opisywanymi w księgach Hatha-Jogi.
77. Każda cząstka nektaru, która spływa 7, księżycy, pochłaniana jest przez słońce. Dlatego ciało starzeje się.
78. Istnieje cudowny zabieg, który pozwala ominąć słońce. Trzeba nauczyć się go od Guru.
79. Zwie się to Wiparitakarani i sprawia, że słońce i księżyc- zamieniają się pozycjami. Słońce, które leży teraz poniżej pępka i księżyc, który jest ponad podniebieniem, zmieniły miejsce. Należy to poznać od Guru.
80. Kiedy wykonuje się praktykę codziennie, ogień żołądkowy jest niespożyty. Dlatego praktykujący musi mieć przygotowaną dużą ilość Jedzenia.
81. Jeśli ograniczy swoją dietę, ogień strawi ciało. Pierwszego dnia tylko na chwilę powinien przyjąć pozycję odwróconą - głowa na ziemi i pięty w górze. Jest to wiparitakarani.
82. W miarę postępowania praktyki, powinien zwiększyć każdego dnia czas trwania ćwiczenia. Po sześciu miesiącach znikną zmarszczki i siwe włosy. Kto praktykuje codziennie po trzy godziny, zwycięża śmierć.
83. Kto wiodąc nawet zwykły żywot i bez przestrzegania Jam i Nijam, które nakazuje Joga, praktykuje Wadźroli-Mudrę, będzie panem Siddhi.

/wersety od 84 do 103 opisują Wadźroli-Mudrę, Sahadzoli-Mudrę i Amaroli-Mudrę, które są praktykami skomplikowanymi i trudnymi. Mają one na celu umożliwienie Joginowi reabsorbcję spermy zejakułowanej podczas aktu płciowego w Waginie jego partnerki, Zabiegi te wzmagają niezwykle silnie potencję seksualną mężczyzny, ponieważ poza płynem nasiennym absorbowane są również znajdujące się w kanale waginy hormony żeńskie, które w

szczególny sposób stymulują gonady. Wielkie niebezpieczeństwo tej praktyki wyniknąć może z ewentualnego istnienia w waginie kobiety czynników patogennych, które z drwiła dojścia do pęcherzyków nasiennych mężczyzny, zapoczątkować mogą nieodwracalne procesy chorobowe.

Nie zamierzamy brać na siebie odpowiedzialności za przedstawienie tych ćwiczeń w książce przeznaczonej do wolnego obiegu. Ludzie Zachodu, poza niewieloma wyjątkami, nie są do takich praktyk przygotowani. Rozpowszechnienie wadźroli i dwóch innych mudr, których celowości Swami Svatmarama nie wyjaśnia, dałoby więcej szkody niż pożytku. Pozwalając mężczyźnie na odbywanie nieograniczonej ilości stosunków płciowych, tylko z tego powodu, że potencja nie ulega wyczerpaniu, mudry te stanowią poważne niebezpieczeństwo dla społeczeństwa zachodniego, jako że erotyzm zajmuje prawdopodobnie jedno z głównych miejsc w psychice indywidualnej i kolektywnej./

104. Opiszę teraz Śakti-Czalana-Kriję, Kutilangi, Kundalini, Bhudźangi, Śakti, Iśwari, Kundali i Arumhati -wszystkie one są imionami tej samej Śakti.

105. Jak drzwi otwiera się kluczem, tak i Jogin powinien otworzyć wrota Mokszy przy pomocy Kundalini. 106. Parameśwari (Kundalini) śpi z zamkniętymi ustami, przez których otwór przejść trzeba do Brahmaran-dhary. gdzie nie ma bólu i niedoli.

107. Kundalini śpi ponad Kanda. Daje ona Joginom Mukti i niewolę głupcom.

108. Kundalini zwinięta jest jak wąż. Komu uda się sprawić, że Śakti poruszy się, ten niewątpliwie staje się wolny.

109. Między Gangesem i Jamuną siedzi płacząc młoda wdowa. Niechaj Jogin potrząśnie nią przemocą, ponieważ wynosi to na najwyższy tron Wisznu.

110. Ida jest świętym Gangesem, a Pingala jest Jamuną. Pomiędzy Idą i Pingalą siedzi młoda wdowa, Kundalini.

111. Należy zbudzić śpiącego węża, chwytając go za ogon. Zbudzona ze snu Śakti wznosi się szybko ku górze.

112. Wdychając przez Pingalę, zatrzymaj prawidłowo oddech. Następnie zajmuj się Śakti przez około półtorej godziny. Czyń to rano i o zmroku.

113. Kanda mieści się 12 cali ponad odbytnicą i rozciąga się na cztery cale w obie strony. Opisuje się, że jest okrągły i pokryty kawałkiem miękkiej i białej materii.

114. W pozycji Wadźrasana. należy silnie uchwycić stopy na wysokości kostek i powoli uderzać nimi Kanda.

115. W Wadźrasanie powinien Jogin starać się poruszyć Kundalini, wykonując Bhastrika-Kumbhakę. W ten sposób wkrótce zbudzi Kundalini.

116. Należy więc ścisnąć Słońce, które znajduje się w pobliżu pępka, wzywając Kundalini, aby poruszyła się.

117. Poruszając bez obawy Kundalini przez około półtorej godziny, wznosi się ją Sushumną ku górze.

118. Dzięki temu zabiegowi, Kundalini otworzy napewno gardło Sushumny i Prana swobodnie przez nią przepłynie.

119. A zatem, należy codziennie poruszać Arundhati (Kundalini), która śpi spokojnie. poruszając ją, uwalnia się Jogin od wszelkich chorób.

120. Jogin, który porusza Śiakti, stanie się posiadaczem Siddhi. Po cóż o tym tyle rozprawiać, skoro pokonanie śmierci jest dla niego zabawką?!

121. Tylko taki Jogin, który wie o żywocie Brahmaczarina, przestrzegając umiarkowanej i pożywnej diety, osiąga doskonałość w manipulowaniu Kundalini w ciągu czterdziestu pięciu dni.

122. Poruszywszy Kundalini, należy stale praktykować Bhastrika-Kumbhakę. Kto doskonali się w Jamie i praktykuje to, nie musi lękać się śmierci.

123. Poza praktyką Kundalini, jakież są inne sposoby oczyszczenia siedemdziesięciu dwóch tysięcy Nadich?

124. Środkowa Nadi rozciągana jest dzięki praktykowaniu Asan, Pranajamy i Mudr.

125. Kto praktykuje w skupieniu umysłu i bez ociągania się, ten osiąga różne Siddhi przy pomocy Sambhavi lub

każdego innego Mudry.

126. Nie ma dnia bez Radża-Jogi, nie ma nocy bez Radża-Jogi. Wszelkie Mudry stają się bezużyteczne bez Radża-Jogi.

127. Wszelkie zabiegi związane z oddychaniem, należy praktykować w skupieniu umysłu. Człowiek mądry nie pozwala umysłowi błędzić podczas praktykowania Jogi.

128. I tak Adinatha, Pan Śiwa, opisał dziesięć Mudr. Dzięki każdemu z tych Mudr, osiąga się, posiadając Jamę, wielkie Siddhi.

129. Kto pozna tajemnicę tych Mudr, przekazywanych od Guru do Guru, sam stanie się prawdziwym Guru i może być nazwany Iśwarą w ludzkiej postaci.

130. Kto baczy na słowa Guru i uważnie praktykuje Mudry, ten osiągnie Siddhi, jak i sztukę zwyciężania śmierci.

Hatha Joga Pradipika - rozdział IV

1. Niechaj pozdrowiony będzie Guru Siwa, który ma postać Nady- Binda- i Kali. Oddany mu Jogin osiąga stan wolności od Maji.

2. A teraz nazwę stany Samadhi, które zaprawdę są cudowne: one niszczą śmierć; one wiodą do wieczystej szczęśliwości; one wiodą ku najwyższemu szczęściu i roztopieniu w Brahmanie.

3 i 4. Radża -Joga, Samadhi, Unmani, Manonmani, nieśmiertelność, skupienie, Szunjasunja (pustka, a zarazem niepustka), Parama-Pada (stan najwyższy), Amanasaka (zatrzymanie działania umysłu), Adwaita (nicdwójnia) Niralamba (bez podpory), Niranjana (czysty), Dżiwanmukti (oswobodzenie), Sahajavastha (stan naturalny) i Turja -wszystko to określa tę samą rzecz.

5. Jak ziarnko soli rzucone w wodę, rozpuszcza i jednoczy się z nią, podobnie zachodzi zjednoczenie umysłu z atmanem i ono zwie się Samadhi.

6. Kiedy znika Prana Manas, wtedy zjawia się stan harmonii. zwany Samadhi..

7. Ten stan równowagi powstaje dzięki zjednoczeniu Dżiawatmana z Paramatmanem, jak i przez odsunięcie wszelkich myśli.

8. Ten kto prawdziwie poznał wielkość Radża -Jogi. osiąga, dzięki łasce Guru, Dżnianę- Mukti, Sthiti i Siddhi.

9. Bez łaskawości Guru i bez obojętności wobec rozkoszy tego świata, dogłębne poznanie prawdy i stan Samadhi stają się całkowicie niemożliwe.

10. Kiedy Kundalini obudzona zostaje dzięki Asanom. Kumbhakom i Mudrom. Shunja Brahmarandhra wchłania Pranę.

11. Kiedy Kundalini się wzniesie i Jogin uwolniony jest z więzów Karmy, łatwo osiąga on stan Samadhi.

12. Kiedy Prana wstępuje Suszumna i umysł pogrąża się w Shunji (pustce), inteligentny Jogin zniszczy wszelką Karmę.

13. Chwała Ci, Amaro (Nieśmiertelny), który sprawił, że czas i Wszechświat zostały zdobyte!

14. Kiedy umysł sprowadzi się do stanu doskonałej równowagi, Prana wnika wtedy w Suszumnę i osiąga się Amaroli, Wadźroli i Sahadźoli.

15. Jakże osiąść można Dżnianę, jeśli żyje Prana, a umysł nie jest martwy? Kto sprawi, że wygaśnie Prana i umysł, ten osiągnie Mokszę.

16. Znając tajemną drogę, która prowadzi do Suszumny i wtłaczając tam oddech, musi Jogin, siadłszy na właściwym miejscu, zatrzymać oddech z Praną w Brahmarandhrze.

17. Powiada się. że słońce i księżyc rządzą dniem i nocą, a Suszumna pożera czas Oto tajemnica!

18. W ciele ludzkim jest 72.000 Nadich. Spośród nich. główną jest Suszumna, ponieważ zawiera Sambhawi- Śakti, która daje Joginom błogość.

19. Ten., kto jest mistrzem w zatrzymywaniu oddechu i rozjaśnił swój ogień żołądkowy, powinien zbudzić Kundalini, aby weszła ona do Suszumny.
20. Kiedy Prana wnika w Suszumnę, daje to początek stanowi Manomnani. Inne środki, stosowane przez Jogina, są bezużytecznymi wysiłkami.
21. Ten, kto zatrzymuje także działanie umysłu. Kto opanował umysł, również opanował oddech.
22. Czittę, czyli umysł pobudzają do działania dwie rzeczy: Prana i Wisany (więzy karmiczne). Kiedy zamiera jedno z nich - zamiera i drugie.
23. Kiedy umysł jest wchłonięty, Prana jest powściągnięta, a gdy Prana jest powściągnięta, umysł jest wchłonięty.
24. Umysł i Pranę łączy to, co mleko i wodę. Kiedy jedno zostaje powściągnięte, z drugim stanie się to samo. Gdziekolwiek zatrzymuje się Prana, tam i umysł jest zatrzymany, a gdzie skieruje się umysł, tam podąży Prana.
25. Jeśli jedno jest powstrzymane, to samo dzieje się z drugim. Jeśli działa jedno, drugie też działać będzie. Gdy nie będą powstrzymane, wszystkie Indrije (zmysły) pozostaną aktywne. Zatrzymanie umysłu i Prany pozwoli osiągnąć wyzwolenie.
26. Natura umysłu i Merkurego jest niestała. Gdy zostaną powściągnięte, cóż będzie niemożliwego na powierzchni tej Ziemi?
27. O, Parwati ! Pomniejszony do postaci stałej Merkury, z pomocą ziół i prany uciszonej dzięki Kumbhace, niszczy wszelkie choroby. Ich samozniszczenie sprawia, że chorzy żyją długie lata! pozwala unosić się w powietrzu.
28. Kiedy umysł jest nieruchomy, Prana także nieruchomieje. Z tego bierze się stałość nasienia, która zapewnia siłę i spokój. Dzięki temu ciało staje się krzepkie i zdrowe.
29. Umysł jest panem umysłu. Laja, czyli koncentracja, jest panem Prany i ten Laja zależy od Nady (dźwięków mistycznych serca).
30. Kiedy umysł jest skoncentrowany, wynika z tego stan zwany Mokszą; choć inni powiadają że tak nie jest. Na pewno jednak, kiedy Prana i Manas są wchłonięte, przychodzi nieopisana radość
31. Kto powstrzyma swoje wdechy i wydechy i obezwładni zmysły, kto sprawi, że ustanie działanie umysłu i zostaną uciszone emocje, ten osiągnie powodzenie w Laja - Jodze.
32. Kiedy ustają czynności umysłowe i fizyczne, przychodzi nieopisany stan Laji, którego doświadczyć może tylko sam Jogin.
33. Kiedy Driszti (percepcja umysłowa) zostaje obezwładniona. Laja prowadzi bezpośrednio do Widji- który panuje nad pięcioma elementami. Wtedy dziesięć Indrijów, jak i Widja, który jest Dźnianaśakti żywych bytów, wypełniając stan Laji w Brahmanie.
34. Ludzie powiadają: "Laja , Laja ", ale cóż wreszcie jest Lają? Laja jest stanem, w którym przedmioty zmysłów zatracają się w przedmiocie kontemplowanym, w którym nie powracają pragnienia, ponieważ zostały odsunięte
35. Wedy, Śastry i Purany są jako wszetecznicza i wszyscy ludzie dostęp do nich mają. Jednak Shambhawi-Mudra jest jako kobieta z dobrej rodziny, strzeżona zazdrośnie
36. Shambhawi - Mudra polega na całkowitym obezwładnianiu umysłu, kiedy wzrok utkwiony jest w jakim- kołwiek przedmiocie zewnętrznym. Tego strzeże się w tajemnicy w Wedach i w Śastrach.
37. Zaprawdę wtedy wykonuje się Shambhawi-Mudrę, gdy umysł i oddech Jogina zostały pochłonięte przez jakikolwiek przedmiot zewnętrzny, gdy Jego oczy. zajęte widzeniem rzeczy zewnętrznych, pozostają nieruchome. Kiedy, dzięki łasce Guru. stan ten zostanie osiągnięty, żyje Jogin w oświecającym stanie Shambhu, który następuje po Szunjaszunji.
38. Shambhawi i Kheczari - Mudra różnią się jedynie pozycją oczu i miejscami, ku którym kieruje się umysł. Są jednak tą samą rzeczą, gdy idzie o rezultat. Oba wiodą do stanu szczęśliwości, absolutnej świadomości, dzięki koncentracji umysłu w atmanie.

39. Unosząc lekko brwi, skieruj źrenice ku światłu. Pozostań w pozycji odpowiedniej dla Shambhawi - Mudry. Jest to źródłem Unmani-Awasthy.
40. Jedni pomieszani są niecnymi obietnicami Śastrów i Tantrów inni przez Weda-Karmy, a jeszcze inni przez logikę - jednak żaden z nich nie pojął wartości Ummani - Awasthy, co pozwala przebyć ocean istnienia.
41. Z oczami utkwionymi w czubku nosa, z nieruchomym umysłem z Słońcem i Księżycem bezwładnymi, osiąga Jogin stan, w którym doświadcza prawdy w postaci Jaśniejącego światła, co jest źródłem wszystkich rzeczy i najwyższym celem do osiągnięcia. Czego wznioślejszego oczekiwać można?
42. Nie adoruj Atmana dniem i nocą. Ominięcie nocy i dnia jest tym, co czcić należy.
43. Kiedy Prana przechodzi swobodnie przez prawą i lewą Nadi, pomiędzy brwiami, Kheczari-Mudra staje się doskonałą.
44. Gdy Pranawaju, który daje życie Szunji, istniejącemu pomiędzy Idą i Pingalą, zostanie wchłonięty -Kheczari-Mudra nieruchomieje w Nadi Suszumnie. Nie ma żadnej wątpliwości, że jest to pewna metoda.
45. Pomiędzy Idą i Pingalą istnieje skupisko Akaszy - Charków. Praktykowany tam mudra zwie się Kheczari -Mudrą.
46. Kheczari-Mudra, który sprawia, że z Księżyca płynie strumień nektaru, ceniony jest wielce przez Boga Śiwę. Nie ma drugiego jak Suszumna, który jest najlepszym z Nadich. W nim zatrzymuje się nektar, kiedy język zwrócony jest ku górze, naciskając wklęsłość podniebienia.
47. Kiedy Suszumna przenikana jest (Kundalini), przez powstrzymanie Prany (oddechu), następuje Kheczari-Mudra. Dzięki częstej praktyce tego Mudry, Unmani przychodzi łatwo.
48. Pomiędzy brwiami znajduje się tron Śiwy, na którym skupia się umysł. Znane to jest jako stan świadomości Turji. Praktykujący tego Mudrę nie zazna śmierci.
49. Musi Jogin praktykować Kheczari - Mudrę, póki nie wejdzie w Samadhi. Kto osiąga ten stan, nie ulęknie się śmierci.
50. Kiedy umysł znieruchomieje bez żadnej pomocy, nie należy myśleć o niczym. Wtedy staje się jako dzban przepelniony Akaszą.
51. Kiedy ustaje zewnętrzny oddech, również oddech wewnętrzny zostaje wchłonięty; nie ma najmniejszej wątpliwości co do tego. Prana nieruchomieje potem w Brahmarandhrze wraz z umysłem.
52. Jeśli dzień i noc praktykować zatrzymanie Prany w Suszumnie, po pewnym czasie Prana staje się bezwładna, a umysł naturalnie zmierza do tego samego.
53. Należy uzdrowić ciało, od głowy do stóp, strumieniem nektaru, który płynie z Księżyca. Piękne wtedy stanie się ciało, a jego siła i wartość będą wielkie.
54. Z umysłem w Śakti (Kundalini) i z Śakti w umyśle - zjednocz je poprzez kontemplację. Pobudzając Śakti, patrz ku umysłowi z Antahkaraną i uczyni z najwyższego stan przedmiot Dhjany.
55. Umieść Atmana w środku Akaszy i Akaszę w środku Atmana. Ograniczając wszystko do postaci Akaszy, nie myśl o niczym.
56. Jogin w Samadhi staje się próżny wewnętrznie i zewnętrznie, jako dzban Akaszy. Jest również jako dzban na dnie oceanu, pełny od wewnątrz i zewnątrz.
57. Nie należy myśleć o niczym z zewnętrznej natury, trzeba też wyrzec się własnych myśli. Należy zaniechać wszelkich myśli konkretnych i abstrakcyjnych.
58. Zewnętrzny Wszechświat stworzony Jest przez nasze myśli, podobnie jak świat subiektywny. Porzucając trwałości tego stworzenia i koncentrując umysł na tym, co nie ulega żadnej przemianie - o, Ramo! osiąga się pokój trwały i pewny.
59. Kiedy umysł jest skupiony w Atmani, jednoczy się z nim. Jak kamfora z płomieniem i sól z wodą.

60. To wszystko, co widziane jest i odczuwane, zwane jest "znanym", a zdolność poznawania zwie się "umysłem". Kiedy znane i poznające zginą, nie ma więcej dwoistości.
61. Rzeczy ożywione i nieożywione odbierane są przez umysł. Gdy umysł zagubi się Unmani (Turji), dwoistość już nie zaistnieje.
62. Kiedy wszystkie przedmioty postrzegania zostaną porzucone, uzyskuje umysł naturę Satczitanandy. Gdy umysł sprowadzony jest do tego stanu, pojawia się stan Kaiwalji i Jogin przemienia się w tę sama naturę co niedwoisty Atman.
63. Oto są różne środki do osiągnięcia Samadhi, opisane przez wielkich mistrzów, na podstawie ich własnych doświadczeń.
64. Chwała Suszumnie, Kundalini, strumieniom nektaru płynącemu z Księżyca, Manonmani (Turja Avastha) i Wielkiej Czit-Śakti!
65. Przystąpię teraz do opisywania praktyki Nady, zastrzeżonej przez Gorakszanathę, i którą potwierdzili też ci niezdatni, którzy urzeczywistnili prawdę, a Śastrów nie studiowali.
66. Adinatha, Pan Śiwa, polecił odosobnienie dla osiągnięcia Laji, wierząc zatem, że praktyka Nady jest najlepszą ze wszystkich.
67. Siedząc w pozycji Muktasana i wykonując Sambhawi - Mudrę, powinien Jogin nasłuchiwać, w skupieniu umysłu, dźwięków wewnętrznych - one słyszane są w prawym uchu.
68. Zamknij uszy, nos, oczy i usta. Wtedy jeden jasny, daleki dźwięk słyszany jest w Suszumnie.
69. We wszystkich praktykach jogowskich są cztery stopnie : Arambha, Gatha, Pariaczaja i Nispatti.
70. W pierwszym stopniu (Arambhawastha), kiedy Brahma - Grauthi (splot Nadich w Czakrze Anahata) jest rozdzielany, słyszy się różne słodkie dźwięki, podobne do dzwonienia kryształowych wisiorów. Wnikają one w Akaszę, do serca, do Czakry Anahata, który znajduje się na środku piersi.
71. Kiedy dźwięk zaczyna być słyszany w Szunji, jako słodka melodia, Jogin jest wolny od wszelkich dolegliwości i serce jego wypełnia Prana.
72. W drugim stopniu (Ghatawastha) Prana jednoczy się z Nadą i wchodzi do Czakry Wisiuddha. Wtedy trwa Jogin nieruchomo w Asanach, jego intelekt ożywia się i upodabnia do Dewów.
73. Kiedy Wisznu-Granthi, który znajduje się w gardle, przenika Prana, jest to znak, że Brahmarandhra nie zwleka. W Ali - Szunji co jest nazwą miejsca w gardle, słyszy się mieszaninę różnych dźwięków, jak tamborka na czajniku z wrzącą wodą.
74. W trzecim stopniu (Pariczajawastha) wyłania się dźwięk podobny do Mardali (rodzaju bębna), który słyszany jest w ośrodku położonym pomiędzy brwiami. Wtedy Prana zmierza do Maha-Szunji, siedliska wszystkich Siddhi.
75. Osiągnąwszy ten słodki stan umysłu, doznaje Jogin szczęśliwości, płynącej z urzeczywistnienia jego Atmana. Wyzwala się ze wszystkich wad, cierpień, starości, chorób, głodu.
76. Po odejściu do Rudra - Granthi, znajdującego się w Czakrze Adźni, Prana kieruje się do siedliska Iśwary. Jest to początek czwartego stopnia (Nispatti), w którym rozróżniane są dźwięki fletu i lutni.
77. Kiedy umysł jednoczy się z przedmiotem koncentracji, stan taki zwie się Radża - Jogą. Będąc mistrzem tworzenia i niszczenia, upodabnia się Jogin do Iśwary.
78. Laja, ale nie Mukti - w tym jest nieustająca szczęśliwość. Szczęśliwość pochodząca z Laji, osiągnąć można tylko dzięki praktyce Radża - Jogi.
79. Wielu jest jedynie Hatha-Joginami, bez znajomości Radża -Jogi. Uznaj ich za prostych praktykantów, którzy nie zbierają owocu swoich trudów.
80. Wierzę, że kontemplacja w miejscu pomiędzy brwiami jest najlepszym środkiem do osiągnięcia Unmani (Turji) w krótkim czasie. Dla debilnych umysłów jest to najprostszy sposób osiągnięcia Radża-Jogi. Stan Laji, który wyłania się z Nady, daje natychmiastowe doświadczenie.

81. Jogini, którzy osiągają Samadhi, dzięki koncentracji w Nadzie, doświadczają w swych sercach nieopisanej radości. Tylko Guranatha ma sposobność ją poznać.
82. Człowiek kontemplujący, Muni, zamknawszy uszy palcami, winien skupić swą uwagę na Anahacie. dźwięku słyszany od środka, aż osiągnie stan Turiji.
83. Słuchanie tego dźwięku rozprasza stopniowo dźwięki zewnętrzne. Osiągając stałość umysłu, Jogin będzie szczęśliwy po dniach piętnastu.
84. W czasie początkowych etapów praktyki rozpoznawane są różne dźwięki. Jednak w miarę postępów, stają się one coraz bardziej subtelne.
85. Na początku dźwięki przypominają odgłosy oceanu, burzy, tamborka, czajnika i bębna, potem upodabnia się do dźwięków Mardali, muszli, dzwonu i rogu.
86. Na koniec przypominają dźwięki dzwonu, fletów, klaskanie, lub bzyczenie pszczoł. Rozróżniane są wtedy rozmaite dźwięki serca.
87. Kiedy dają się słyszeć głośne dźwięki burzy lub tamborka, czajnika, powinien praktykujący skupić uwagę na dźwiękach bardziej subtelnych.
88. Należy odwrócić uwagę od dźwięków najgłośniejszych ku najdelikatniejszym, nie pozwalając, ażeby uwaga skierowała się w tym czasie do przedmiotów zewnętrznych.
89. Umysł koncentruje się w Nadzie, ku której zmierza od początku, aby wreszcie połączyć się z własnym Nadą.
90. Podobnie jak pszczoła, przy zbieraniu nektaru z kwiatów, nie pamięta o aromacie, także umysł wchłonięty przez Nadę nie może zważać na przedmioty przyjemne.
91. Żelazne ostrze Nady może skutecznie powstrzymać umysł, który podobny jest do rozjuszonego słonia, krążącego po miłym ogrodzie przedmiotów zmysłowych.
92. Kiedy pozbawiony swej niestałej natury, umysł skrępowany jest więzami Nady, osiąga wtedy stan ostatecznej koncentracji i trwa w spokoju, niczym maleńki ptak, który stracił swoje skrzydła.
93. Jogin pragnący osiągnąć mądrość Jogi, musi zaniechać wszelkich myśli i w uważnym skupieniu umysłu praktykować Nada - Laję.
94. Nie ma drugiej rzeczy, jak sidła dla ujarznienia łani. Nada zabija umysł.
95. Nie ma drugiej rzeczy, jak w stajni, aby zapobiec ucieczce koni. Dlatego musi Jogin codziennie praktykować koncentrację w Nadzie.
96. Merkury, spalając się pod działaniem siarki, utrwala się i traci swą aktywną naturę. Podobnie umysł chroniony jest przez działanie Nady, który łączy go z wszechmocnym Brahmanem.
97. Kiedy umysł pozostaje nieświadomy, jest jako wąż, który nie uciekając, słucha dźwięków muzyki.
99. Kiedy Antahkarana, podobny do łani zwabionej dźwiękiem dzwoneczków, staje się nieruchomy, zręczny łucznik może go zabić.
100. Cała światłość Czaitanji (absolutnej Świadomości) zawarta jest w dźwięku pochodzącym z Czakry Anahata. Antahkarana (osobowość) jednoczy się z Czaitanją. Kiedy umysł wchłonięty jest przez Parawairagę, traci on wszelkie odmiany i staje się myślą abstrakcyjną. Jest to Swarupa wszechmocnego Atmana, wolny od wszelkieli Upadhi, postrzeganych przez Joginów.
101. Obraz Akaszi istnieje, póki odbierany jest dźwięk. Brak dźwięku zwie się Parabrahmanem lub Paramatmanem.
102. Tym co chce być słyszane w postaci dźwięku, jest wyłącznie Śakti. Stan Laji Tattwów jest tym, w którym kształty nie istnieją. Jest to Parameśvara.
103. Wszelkie praktyki Hatha - Jogi służą jedynie do osiągnięcia Radża-Jogi. Człowiek doskonały w Radża - Jodze nie

lęka się śmierci.

104. Czitta jest nasieniem. Pranajama jest ziemią i Wairagja jest wodą. Z tymi trzema Kalpa-Wriksza i Unmani powstają szybko.

105. Ciągła praktyka Nady gładzi wszelkie grzechy. Umysł i Prana zostają wchłonięte w Niranajanę.

106. W czasie Unmani - Awasthy ciało staje się jak kłoda drewna. Jogin nie słyszy już dźwięków muszli czy dzwonu.

107. Jogin uwolniony z wszelkich Awasthów, nie będąc niepokojony przez żadną myśl, staje się jako trup. Bez najmniejszej wątpliwości będzie on Mukta, wyzwolonym już w tym życiu.

108. Jogin w Samadhi nie może być zniszczony przez śmierć, ani skażony dobrą lub złą Karma, ani niepokojony tym co zwróci się przeciw niemu, nawet przez najpotężniejsze czary.

109. Jogin w Samadhi nie czuje ani zapachów, ani smaku, ani tętna, ani dźwięków, ani kształtów, ani kolorów, nie zna siebie i innych.

110. Jogin zwany będzie Dżiwanmukta, gdy jego Czitta nie jest uśpiona ni zbudzona, gdy staje się wolny od Smriti (pamięci) i Wismriti (zapomnienia) i kiedy nie będzie żywy ani martwy.

111. Jogin w Samadhi nie czuje ciepła, zimna, ani bólu, ani radości, ani ambicji, ani niedoli.

112. Zaprawdę ten jest Mukta, kto ze wszystkimi jasnymi i bezchmurnymi Indrijami i Antahkaranami trwa w - Turija - Awastha jak uśpiony, bez wdechów i wydechów.

113. Jogina w Samadhi nie zranią wszelkie Śastry,(oręża), świat cały go nie zmoże i nie straszne dlań moce Mantrów i Tantrów.

114. Kiedy Prana nie wchodzi w Suszumnę, aby wnikać do Brahmarandhry, kiedy Bindu (nasienie) nie pozostaje nieruchome przy zatrzymaniu oddechu, kiedy Czitta nie ma tej samej natury co przedmiot kontemplowany w czasie Dhyany: Ci co rozprawiają o Dhyanie, są jeno rajfurami niegodnymi uwagi.

KONIEC

Tłumaczenie z "Hatha-Yoga Pradipika" Caio Mirandy na język polski na podstawie przekładu hiszpańskiego dokonanego przez E. Alta - ZŁJ - 1972