Hathajóga upplýst (Hatha Yoga Pratipika)

Swami Swatmarama 15. öld

Snarað úr enskri þýðingu eftir Brian Dana Akers, 2002

Asana

1. Heill sé þér Shiva, sem kenndir okkur fræði Hathajóga. Það er leiðin að hátindi Rajajóga.
2. Yogi Swatmarama, eftir að heilsa Meistaranum og kennaranum, útskýrir fræði Hatha af einni ástæðu – Raja Yoga.
3. Fyrir þá sem þekkja ekki Raja Yoga og synda um í myrkri alltof margra hugmynda, lýsir hinn mildi Swatmarama leiðina með Hatha.
4. Matsyendra, Goraksha og aðrir þekkja fræði Hatha. Vegna þeirra þekkir Swatmarama fræðin einnig.
5. Shiva, Matsyendra, Shabara, Anandabhairava, Chaurangi, Mina, Goraksha, Virupaksha, Bileshaya, Manthana, Bhairava, Siddhi, Buddha, Kanthadi, Korantaka, Surananda, Siddhapada, Charpati, Kaneri, Pujypada, Nityanatha, Niranjana, Kapali, Bindunatha, Kakachandishavara, Allama Prabhudeva, Ghodacholi, Tintini, Bhanuki, Naradeva, Khanda, og Kapalika – þessir og fleiri miklir meistarar hafa sigrað dauðann með Hathajóga og svífa um heiminn.
6. Hatha er vin fyrir alla sem þjást af hvers konar þjáningu. Það er grunnurinn á iðkun alls annars yoga.
7. Það skyldi halda fræðum Hatha leyndum vilji jóginn ná árangri. Það er máttugt þegar það er falið en máttlaust þegar opinberað.
8. Hathajóginn skyldi búa í kofa án steina, elds eða raka, 4 framhandleggi (4 cubit, ca 20 metra) að stærð, í landi sem er vel stjórnað, siðmenntað, hagsælt og friðsælt.
9. Samkvæmt meisturunum skyldi kofinn vera þannig: lítil hurð, engir gluggar, engar rottuholur, ekki of hár, ekki of lágur, vel einangraður með kúamykju, hreinn og án skordýra. Garðurinn skal umlukinn vegg og skreyttur með tré, upplyftum palli og brunni.
10. Í þessum kofa skyldi maður búa, áhyggjulaus og iðka jóga eins og meistarinn kenndi.

11. Fyrirstöður fyrir jóga: ofát, ofreynsla, að tala of mikið, að framkvæma óþarfa, félagsskapur og óróleiki.
12. Það sem hjálpar: elja, opinn hugur, hugrekki, þekking á sannleikanum, ákveðni og einvera.
13. Stöðunum er lýst fyrst þar sem þær eru fyrsta þrepið í Hatha. Þær gefa stöðugleika, heilsu og léttleika í líkamann.
14. Ég mun lýsa nokkrum stöðum sem Vasishtha og aðrir vitringar, sem og Matsyendra og aðrir jógar kenndu.
15. Leggðu iljarnar rétt á innri læri og hné. Sittu beinn. Þetta er Svastikasana.
16. Settu hægri ökkla vinstra megin við rasskinnina. Á sama hátt, settu vinstri ökkla á hægri hlið. Þetta er kallað Gomukhasana því þetta líkist andliti á kú.
17. Settu einn fót ofan á eitt læri og hitt lærið ofan á hinn fótinn. Þetta er Virasana.
18. Láttu krossaða ökkla hylja rassgatið (anus) og sittu hreyfingalaus. Þeir sem þekkja jóga vita að þetta er Kurmasana.
19. Sestu í Padmasana. Settu hendurnar milli hnjánna og læranna. Leggðu hendurnar á jörðina. Lyftu þér upp. Þetta er Kukkutasana.
20. Farðu í Kukkutasana, leggðu hendurnar á hálsinn og leggstu á bakið eins og skjaldbaka. Þetta er Uttanakurmasana.
21. Dragðu stóru tærnar að eyrum eins og þú værir að draga ör í boga. Þetta er Dhanurasana.
22. Settu hægri fót við rót vinstra læris og vinstri fót utan við hægra hné. Grýptu um fæturna og vintu uppá líkamann. Þetta er staðan sem Sri Matsyanatha kenndi.
23. Þessi Matsyendrasana örvar matarlistina. Þetta er vopn gegn ógrynni lífshættulegra sjúkdóma. Regluleg ástundun vekur upp kundalini og styrkir mánann í mönnum. (Máninn er útskýrður í versi 3.49)
24. Teygðu úr báðum fótum beinum á jörðina eins og prik. Gríptu með báðum höndum um tærnar. Hvíldu ennið á hnjánum. Þetta er Paschimatanasana.
25. Þessi Pashimatanasana er best allra asana. Hún snýr flæði öndunarinnar, kyndir eldinn í maganum, fletur kviðinnog gefur mönnum góða heilsu.
26. Haltu jörðinni með báðum höndum. Settu hliðar naflans á olnbogana. Lyftu þér upp eins og spýtu. Þetta er Mayurasana.

27. Þessi Sri Mayurasana vinnur á öllum göllum og eyðir fljótt öllum sjúkdómum – stækkun miltans, stækkun kviðarins osfrv. Hún kyndir magaeldinn, brennir öllum vondum mat og gerir hið lífshættulega eitur, Kalakuta, meltanlegt.
28. Að liggja á bakinu eins og lík er Shavasana. Hún eyðir þreytu og hvílir hugann.
29. Shiva kenndi 84 stöður. Ég ætla að lýsa fjórum þeirra.
30. Siddha, Padma, Simha og Bhadra – þessar fjórar eru bestar. Af þeim er Siddhasana alltaf þægileg.
31. Þrýstu fætinum í grindarbotninn. Leggðu hinn fótinn ofan á liminn. Haltu hökunni við hjartað. Vertu hreyfingarlaus. Beislaðu skilningarvitin. Horfðu á milli augabrúnanna. Þetta er siddhasana. Hún opnar dyr frelsisins.
32. Leggðu vinstri ökklann ofan á liminn. Settu hinn ökklann ofan á vinstri fótinn. Sumir segja að þetta sé Siddhasana.
33. Sumir kalla þetta Siddhasana. Aðrir þekkja hana sem Vajrasana. Sumir segja að þetta sé Muktasana. Aðrir kalla hana Guptasana.
34. Meistararnir vita að Siddhasana er besta staðan, alveg eins og hóf í mataræði er mesta yaman og góðmennska aðal niyaman.
35. Af öllum 84 stöðunum skyldi alltaf æfa Siddhasana. Hún hreinsar allar 72000 orkurásirnar.
36. Jóginn nær markinu með sjálfskoðun, hóflegu mataræði og reglulegri ástundun Siddhasana í 12 ár.
37. Hvað gagnast hinar stöðurnar þegar Siddhasana hefur verið fullkomnuð? Þegar prana hefur verið tamin með einbeitingu í Kevalakumbhaka, rís unmani sælan sjálfkrafa.
38. Það er engin asana eins og Siddha, engin kumbhaka sambærileg við Kevala, engin mudra jöfn Khechari, engin laya (upplausn) eins og nada (aum.)
39. Settu hægri fótinn ofan á vinstra læri og vinstri fótinn ofan á hægra læri. Haltu fast í tærnar með báðum höndum aftan frá. Settu hökuna á hjartað. Horfðu á nefbroddinn. Þetta er Padmasana. Hún eyðir sjúkdómum þess sem hana stundar.
40. Dragðu uppsnúna fætur á lærin. Leggðu uppsnúnar hendur á mið lærin. Haltu augunum við nefbroddinn. Haltu tungubroddinum við rætur framtannanna. Leggðu hökuna á bringuna. Hægt skaltu lyfta vindinum upp.
41. Sumir kalla þetta Padmasana. Þetta eyðir öllum sjúkdómum. Ekki er hún öllum gefin. Aðeins þeir vitru ná valdi á henni.

42. Finndu stöðuga Padmasana. Læstu fingrunum saman. Settu hökuna ákveðið á bringuna. Hugsaðu um almættið. Aftur og aftur skaltu lyfta apana upp og andaðu prana niður. Með þessu móti næst mikil þekking á krafti shakti.
43. Jóginn sem situr í Padmasana og heldur andanum í orkurásunum nær frelsi án vafa.
44. Leggðu ökklana undir botninn sitt hvoru megin á grindarbotninum – vinstri ökkla á hægri hlið og hægri ökkla á vinstri hlið.
45. Leggðu hendurnar á hnén. Dreifðu úr fingrunum. Opnaðu munninn. Horfðu á nefbroddinn með mikilli einbeitingu.
46. Þetta er Simhasana. Miklir jógar virða hana. Þessi staða tengir lásana þrjá.
47. Leggðu ökklana undir botninn sitt hvoru megin á grindarbotninum – vinstri ökkla vinstra megin og hægri ökkla hægra megin.
48. Gríptu fæturna, sem eru á hliðunum, ákveðið með höndunum. Vertu kyrr. Þetta er Bhadrasana. Hún eyðir öllum sjúkdómum. Sérfræðingar í jóga kalla hana Gorakshasana.
49. Bestu jógarnir halda stöðunum og lásunum án þess að þreytast. Þeir ættu að hreinsa orkurásirnar með pranayama, múdrum osfrv.
50. Í þessari röð skyldi æfa: asana, ýmsar kúmbökur (öndunaræfingar), æfingar kallaðar múdrur, svo einbeitingu á nadi.
51. Sá sem er brahmachari, gætir hófs í mat, dregur sig frá umheiminum og heldur sér við jóga, mun verða sérfræðingur á einu ári. Á þessu er enginn vafi.
52. Að borða hæfilega þýðir að borða góðan, sætan mat sem gleður Shiva, en skilja fjórðung magans eftir tóman.
53. Eftirfarandi mat er ekki mælt með: bitur, súr, kryddaður, saltaður eða heitur matur. Græn lauf, súrt mjöl, olía, sesam fræ, sinnep, alcohol. Fiskur, geit eða annað kjöt, skyr (curds), súrmjólk, kulattha baunir, kola ber, olíu kaka, djöflamjöður, hvítlaukur, osfrv.
54. Matur sem er upphitaður, þurrkaður, of saltur, of súr, eða með gömlu grænmeti er óviðeigandi og ætti að forðast.
55. Ekki vera of nálægt eldi, konum, eða ferðast til að byrja með. Því Goraksha segir: Forðastu slæmt fólk, eld, konur, ferðir, bað snemma á morgnanna, föstur, osfrv, og athafnir sem skaða líkamann.
56. Þetta er hollast fyrir jógann: hveiti, hrísgrjón, bygg, shashtika hrísgrjón, fínn matur, mjólk, ghee, sykur, smjör, kandís, hunang, þurrkað engifer, agúrka osfrv, jurtirnar fimm, mung baunir osfrv, og hreint vatn.

57. Jóginn skyldi borða mat sem er girnilegur, viðeigandi, næringaríkur, sætur, safaríkur, með mjólkurvörum, og sem styrkir element líkamans.
58. Maður nær árangri í öllu jóga með mikilli æfingu, jafnvel ef maður er mjög ungur, mjög gamall, veikur eða veikbyggður.
59. Sá sem æfir nær árangri, sá sem æfir ekki mun aldrei ná árangri. Árangur í jóga næst ekki með því að lesa bækur eingöngu.
60. Árangur næst ekki með því að klæðast réttum fötum eða með því að tala um það. Aðeins æfing skilar árangri. Þetta er satt, án efa.
61. Æfðu stöður Hatha, mismunandi öndunaræfingar og einbeitingu þar til ávextir Raja jóga birtast.

Þannig endar fyrsti kaflinn í Hatha Yoga Pradipika.

Verkefni:

1. Hver er bókstafleg merking „hatha“?
   a. Tenging sólar og mána
   b. Vald, kraftur eða þrjóska
   c. Líkamleg tækni
   d. Mildar æfingar
2. Hvað er það sem er meint með „raja“?
   a. Jóga fyrir kónga
   b. Aðferðir frá nýlendutímanum
   c. Kerfi Patanjalís
   d. Að dvelja í samadhi
3. Hver samdi Hathapradipika?
   a. Svatmarama
   b. Dattatreya
   c. Goraksanatha
   d. Adinatha (Shiva)
4. Hver er fyrsta staðan sem er nefnd í textanum, sem er ekki setstaða?
   a. Trikonasana
   b. Kukkutasana

c. Mayurasana

d. Savasana

5. Hvað kennir Hathapradipika margar jógastöður?

   a. 4

   b. 15

   c. 84

   d. 108

6. Hvaða asana er sögð vera best?

   a. Siddhasana

   b. Simhasana

   c. Padmasana

   d. Bhadrasana

7. Geta þeir sem eru veikir stundað jóga?

   a. Já

   b. Nei

8. Hvað er nauðsynlegt fyrir jógann að borða?

   a. Græn lauf

   b. Turmerik

   c. Karrý duft

   d. Mjólkurvörur

9. Hvað segir okkur að við höfum náð valdi á jógastöðunum?

   a. Við ráðum við 84 stöður

   b. Fáum leyfi frá gúrú

   c. Við geum haldið þeim án þreytu

   d. Við gætum fært okkur milli þeirra án fyrirhafnar

Pranayama

1. Þegar jóginn hefur fullkomnað stöðurnar – náð sjálfsstjórn og hóflegu, réttu mataræði – ætti hann að æfa öndunaræfingar hjá kennara sínum.

2. Þegar öndunin er óróleg er hugurinn órólegur. Þegar öndunin er stöðug, hugurinn er stöðugur, þá verður jóginn stöðugur. Þess vegna ætti að æfa öndunina.
3. Svo lengi sem líkaminn andar, lifir hann. Dauði er það þegar öndunin fer. Þess vegna skyldi jóginn hafa stjórn á önduninni.
4. Þegar örkurásirnar eru stíflaðar af óhreinindum nær öndunin ekki í miðjuna. Hvernig næst þá kyrrð? Hvernig kemst maður á leiðarenda?
5. Jóginn er hæfur til að stjórna önduninni þegar allar orkurásirnar eru hreinar.
6. Þess vegna ætti alltaf að æfa öndunina með stöðugum huga (sattvik) til að hreinsa Sushumna.
7. Jóginn, þegar hann hefur náð Padmasana, ætti að anda að gegnum mánann (Ida, vinstri nös.) Eftir að hann hefur haldið eins lengi og mögulegt er, ætti hann að anda frá sér gegnum sólina (Pingala, hægri nös.)
8. Hann ætti að fylla hægt gegnum sólina. Eftir að halda eins og lýst hefur verið, tæmir hann gegnum mánann.
9. Hann ætti að anda að gegnum þá sem hann tæmdi gegnum, halda eins og hann getur og svo anda frá hægt og án krafts gegnum hina.
10. Ef prana er tekin inn gegnum Ida og haldið, ætti að anda frá sér gegnum hina. Ef andinn er dreginn inn gegnum Pingala og haldið, ætti að anda út um hina. Orkustöðvar jógans sem æfir svona reglulega verða hreinar á þremur mánuðum.
11. Rólega fjölgaðu andardráttunum uppí áttatíu, fjórum sinnum á dag – morgun, middag, kvöld og miðnætti.
12. Í byrjun muntu svitna. Um miðbik verður skjálfti. Að lokum næst markið. Þess vegna skyldi þjálfa öndunina.
13. Nuddaðu líkamann með vatni þreytunnar (svitanum) til að gera hann sterkan og léttan.
14. Mælt er með mjólk og skýrðu smjöri (ghee) þegar æfingarnar eru að hefjast. Eftir að æfingin er orðin stöðug er óþarft að huga að þessu.
15. Eins og ljónin, fílarnir og tígrisdýrin eru tamin skref fyrir skref, þannig er öndunin tamin. Annað drepur þann sem æfir.
16. Réttar öndunaræfingar munu veikja alla sjúkdóma. Óviðeigandi (rangar) jógaæfingar munu styrkja alla sjúkdóma.
17. Truflun í öndun veldur hiksta, asthma, hósta, höfuðverkjum, eyrnaverkjum, augnverkjum og ýmsum sjúkdómum.

18. Andaðu frá þér á réttan hátt. Andaðu að þér á réttan hátt. Haltu á réttan hátt. Þannig nærðu árangri.
19. Þegar orkurásirnar eru hreinar sést það utaná líkamanum. Líkaminn verður grannur og bjartur.
20. Þegar orkurásirnar eru hreinar verða öndunaræfingarnar áreynslulausar, meltingin góð, hugurinn rór og líkaminn heilsuhraustur.
21. Sá sem hefur of mikla fitu og slím ætti fyrst að beita hreinsununum sex (shat kriyas). En sá sem þjáist ekki af þessu þarf ekki á þessum hreinsunum að halda þar sem elementin eru í jafnvægi.
22. Þessar sex hreinsanir eru: Dhauti, Vasti, Neti, Trataka, Nauli og Kapalabhati.
23. Þessar sex hreinsanir skal eingöngu gefa þeim sem eru verðugir. Þær eru virtar af bestu jógunum.
24. Hægt og rólega skaltu kyngja blautum klút sem er fjögurra fingra breiður og fimmtán handa langur, samkvæmt leiðbeiningum kennarans. Dragðu hann upp aftur. Þetta kallast Dhautikarman.
25. Hósti, asthmi, stækkun miltans, holdsveiki og 20 aðrir slímsjúkdómar hverfa með Dhautikarman. Á því er enginn vafi.
26. Stilltu þér upp í Utkatasana í vatni sem nær upp að nafla. Stingdu slöngu inní anus. Dragðu anus saman. Þessi hreinsun heitir Vastikarman.
27. Stækkun kirtla, miltans og kviðarins – og allir sjúkdómar sem stafa af vindi, galli og slími – hverfa vegna krafts Vastikarman.
28. Þegar Vastikarman er stundað reglulega í vatni verða líkaminn, skilningarvitin og hugurinn skýr. Það gefur líkamanum ljóma, örvar meltingareldinn og losar okkur við öll vandamál.
29. Stingdu mjög mjúkum þræði, níu tommu löngum, inn um nösina og dragðu hann út um munninn. Þetta kalla meistararnir Neti.
30. Neti hreinsar höfuðkúpuna og gefur guðlega sýn. Það eyðir hratt öllum sjúkdómum fyrir ofan viðbeinin.
31. Horfðu með hreyfingarlausum augum á smáan hlut þar til augun tárast. Þetta kalla kennararnir Trataka.
32. Trataka fjarlægir öll augnvandamál. Hún fjarlægir alla frestunaráráttu osfrv. Reyndu að halda henni leyndri – eins og ef hún væri gullkista.

33. Lækkaðu axlirnar. Snúðu maganum til hægri og vinstri með miklum hraða. Þetta kalla meistararnir Nauli.
34. Nauli er kóróna Hatha æfinganna. Hún kyndir veikan meltingareld, lagar meltinguna osfrv, gefur alltaf hamingju og þurrkar upp öll vandamál og sjúkdóma.
35. Andaðu hratt frá þér og að, eins og belgur járnsmiðsins. Þetta er þekkt sem Kapalabhati. Það þurrkar upp slímsjúkdóma.
36. Þegar fita, slímsjúkdómar, óhreinindi osfrv hafa verið fjarlægð með hreinsununum sex, ætti að æfa pranayama. Þá næst árangur án fyrirhafnar.
37. Sumir kennarar segja að pranayama þurrki upp öll óhreinindi. Þeir eru ekki hrifnir af hinum hreinsununum.
38. Þeir sem hafa stjórn á orkurásunum með æfingu lyfta apana vindinum upp vélindað og kasta upp innihaldi magans. Þetta kalla þeir sem þekkja Hatha Gajakarani.
39. Jafnvel Brahma og aðrir guðir æfðu pranayama vegna hræðslu við dauðann. Þess vegna ætti að æfa pranayama.
40. Svo lengi sem andinn (öndunin) er í líkamanum, meðan hugurinn er rór og meðan sjónin er í miðju augnbrúnanna, hver þarf að óttast dauðann?
41. Öndunin opnar munn Sushumna og fer auðveldlega inn þegar allar orkurásirnar hafa verið hreinsaðar með því að temja öndunina.
42. Kyrrð kemur yfir hugann þegar öndunin fer eftir miðjunni. Þetta ástand er manonmani.
43. Þeir sem þekkja aðferðirnar gera ýmsar öndunaræfingar til að ná þessu. Með því að æfa ýmsar öndunaræfingar næst mikill máttur.
44. Þessar eru öndunaræfingarnar átta: Suryabhedana, Ujjayi, Sitkari, Shitali, Bhastrika, Bhramari, Murccha og Plavini.
45. Í enda innöndunar má framkvæma lás sem heitir Jalandhara. Uddiyana skal gera þegar maður hefur haldið loftinu inni og útöndun hefst.
46. Pranan fer inní Brahma nadi þegar öllum lásunum þremur er beitt.
47. Eftir að hann hefur lyft apana upp ætti jóginn að leiða prana niður frá hálsi. Hann frelsast frá ellinni, hann verður sextán ára unglingur.
48. Sestu í asana á þægilegu sæti. Dragðu loftið hægt inn um hægri nadi.
49. Taktu kumbaka alveg að mörkunum – frá hári að táneglum. Andaðu hægt út gegnum vinstri nadi.

50. Þessa bestu Suryabhedana skyldi gera aftur og aftur. Hún hreinsar höfuðkúpuna, eyðir öllum sjúkdómum tengdum lofti og fjarlægir alla ormaveiki.
51. Lokaðu munninum. Dragðu loftið hægt inn um báðar nadis svo það heyrist í því frá hálsi að hjarta. Haltu andanum inni (kumbaka) eins og áður. Andaðu frá þér gegnum Ida.
52. Þessi kumabaka (öndunaræfing) heitir Ujjayi og hægt er að gera hana gangandi eða standandi. Hún fjarlægir slím úr hálsi, eykur orku meltingarinnar, eyðir bjúg og sjúkdómum orkurásanna (nadi) og alls líkamans.
53. Andaðu að þér með „sííít“ hljóði í munninum, andaðu svo frá þér gegnum nefið. Með þessum verður maður annar ástarguð.
54. Virt af öllum jógum, skaparanum og eyðaranum, hvorki hungur, þorsti, svefn né leti ná taki.
55. Þessi Sitkari byggir upp orku líkamans. Jógameistarinn verður laus við öll líkamleg vandamál jarðarinnar.
56. Dragðu loftið inn gegnum tunguna. Haltu loftinu inni eins og áður. Andaðu rólega frá gegnum nefið.
57. Þessi öndunaræfing heitir Shitali. Hún eyðir stækkun eitla og milta, öðrum sjúkdómum, hita, galli, hungri, þorsta og eitrun.
58. Settu báðar iljar yfir lærin. Þetta er Padmasana, sem eyðir öllu illu.
59. Gerðu Padmasana rétt. Háls og kviður í línu. Lokaðu munninum. Andaðu frá þér gegnum nefið svo það heyrist í hjartanu, hálsinum og uppí höfuðkúpu. Andaðu svo hratt að þér upp að lótusnum í hjartanu.
60. Andaðu frá þér og að þér á þennan hátt aftur og aftur. Eins og járnsmiður vinnur hratt með físibelg skaltu stýra öndun líkamans með viljanum.
61. Þegar það er þreyta í líkamanum, andaðu inn um sólina og fylltu kviðinn hratt af lofti. Haltu nefinu vel með löngutöng og vísifingri. Haltu loftinu inni. Andaðu út um Ida.
62. Þetta fjarlægir veikindi vegna vinds, galls og slíms. Það kyndir eld líkamans og vekur kundalini hratt. Það hreinsar, gleður og er gagnlegt. Það eyðir fyrirstöðum vegna slíms osfrv sem er við munn Brahma nadi.
63. Þessi æfing kallast Bhastrika og ætti að gera reglulega. Hún opnar hina þrjá sterku hnúta sem myndast í líkamanum (granthi.)
64. Snögg og ómandi innöndun sem hljómar eins og bífluga, mjög hæg útöndun sem hljómar eins og kven bífluga. Þannig myndast sæla og gleði í huga jógans sem æfir Bhramari.

65. Við enda innöndunar, haltu Jalandhara fast og andaðu rólega frá þér. Þetta heitir Murccha. Hún hreinsar hugann og gefur hamingju.
66. Dragðu stóran andardrátt að þér, fylltu kviðinn. Nú skaltu fljóta eins og lótus lauf, jafnvel í botnlausri tjörn. Þetta er Plavini.
67. Pranayama er sagt vera af þremur gerðum: innöndun, útöndun og kumbhaka. Kumbhaka er sögð vera af tveimur gerður – Sahita og Kevala. Þar til náðst hefur vald á Kevala skal stunda Sahita.
68. Slepptu innöndun og útöndun. Haltu andanum þægilega. Þetta er kallað Kevelakumbhaka.
69. Ekkert í heimunum þremur er ósigrandi þeim sem hefur náð valdi á Kevalakumbhaka án innöndunar og útöndunar. Sá sem verður voldugur vegna Kevalakumbhaka, með því að halda andanum eins og hann vill, nær jafnvel Rajajóga. Á þessu er enginn vafi.
70. Með kumbhaka vaknar kundalini. Þegar kundalini vaknar opnast Sushumna – árangur næst í Hatha.
71. Rajajóga næst ekki án Hatha, né Hatha án Rajajóga. Æfðu þess vegna bæði til fullkomnunar.
72. Gerðu hugann tóman á enda kumbhaka (þegar þú hefur haldið andanum inni). Þannig ætti Rajajóga að nást.
73. Þetta bendir til árangurs í Hatha: grannur líkami, skýrt andlit, greinilegt nada (innri hljómur), mjög skýr augu, heilsa, sigur á bindu (punkturinn, þriðja augað), sterkur meltingareldur og hreinar orkurásir.

Þannig endar annar kafli Hatha Yoga Pradipika.

Verkefni:

1. Hvað heitir mána rásin?
   a. Ida
   b. Pingala
   c. Candra
   d. Chaya
2. Hvað þarf mikið af víxlöndun til að hreinsa rásirnar?
   a. 20 endurtekningar, fjórum sinnum á dag í þrjá mánuði

b. 20 endurtekningar, þrisvar á dag í fjóra mánuði
c. 80 endurtekningar, fjórum sinnum á dag í þrjá mánuði
d. 80 endurtekningar, þrisvar á dag í fjóra mánuði

3. Hvað á maður að gera ef maður svitnar við æfingarnar?
   a. Fara í sturtu
   b. Nudda svitanum í húðina
   c. Prófa aðrar æfingar
   d. Drekka mikið vatn
4. Fyrir hverja eru hreinsanirnar sex?
   a. Alla
   b. Engan
   c. Órólega jóga
   d. Þá sem eru með slím í sér
5. Hvað af eftirfarandi er ekki satkarma?
   a. Neti
   b. Nauli
   c. Vastu
   d. Basti
6. Hvaða lás er efst í líkamanum?
   a. Jalandhara
   b. Uddiyana
   c. Mulabandha
   d. Muladhara
7. Hvað er almenna heitið á öndunaræfingunum í textanum?
   a. Kriya
   b. Puraka
   c. Kumbhaka
   d. Pranayama
8. Hvað af eftirfarandi er ekki pranayama?
   a. Sitali
   b. Sitkari
   c. Sambhavi

amara YOGA

d. Suryabhedana

9. Inn um hvaða nös á að anda í suryabhedana?
   a. Vinstri
   b. Hægri
   c. Báðar
   d. Hvoruga

Múdrur

1. Eins og konungur snákanna heldur heiminum uppi með fjöllum og frumskógum, þannig heldur kundalini öllum jógaæfingum uppi.
2. Allir lótusar (orkustöðvar) og hnútar opnast þegar hin sofandi kundalini er vakin vegna náðar kennarans (guru.)
3. Þá verður hin hreina leið hin konunglega leið prana. Þá er hugurinn án hluta. Þá er dauðinn plataður.
4. Sushumna, Shunyapadavi, Brahmarandhra, Mahapatha, Shmashana, Shambhavi, og Madhyamarga eru samheiti.
5. Þess vegna skaltu æfa múdrur af krafti til að vekja hina sofandi gyðju utan við dyrnar að Brahman.
6. Þetta eru múdrurnar tíu sem í sameiningu eyða elli og dauða: Mahamudra, Mahabandha, Mahavedha, Khechari, Uddiyana, Mulabandha, Jalandharabandha, Viparitakarani, Vajroli og Shaktichalana.
7. Shiva kenndi þær. Þær eru guðlegar, elskaðar af öllum meisturum, erfiðar að ná valdi á jafnvel fyrir guðina og þær gefa kraftana átta.
8. Reyndu að halda þeim leyndum, sem þær væru skartgripaskrín. Eins og um kynlíf með sómasamri konu skaltu ekki tala um þær við neinn.
9. Þrýstu hælnum á vinstra fæti inní grindarbotninn. Réttu úr hægra fæti og haltu honum ákveðið með báðum höndum. Gerðu lás með hálsinum. Haltu andanum hátt.
10. Eins og snákur sem er sleginn með priki verður eins og prik, þannig réttir kundalini úr sér undir eins. Þá taka hliðarnar eðli dauðans (Ida og Pingala.)

11. Andaðu mjög hægt frá þér – aldrei hratt. Þetta er sannarlega Mahamudra eins og meistararnir kenna hana.
12. Mikil vandamál, gallar, dauði osfrv eru sigraðir. Þess vegna kalla þeir alvitrustu hana Mahamúdra (Miklu múdru.)
13. Eftir að æfa mánamegin skal æfa sólarmegin. Slepptu múdrunni þegar jafn oft hefur verið æft á báðum hliðum.
14. Ekki er mælt með neinum mat og enginn er bannaður. Allir drykkir meltast eins og lífsvökvi, jafnvel fúllt og hræðilegt eitur.
15. Tæring, holdsveiki, harðlífi, stækkun eitlanna, meltingarvandamál osfrv, hverfa við að æfa Mahamudra.
16. Þessi Mahamudra sem verið var að lýsa gefur mikla krafta. Það ætti að halda henni mjög leyndri og ekki kenna hana hverjum sem er.
17. Settu hægri fótinn yfir vinstri. Tengdu hæl vinstri fótar við grindarbotninn.
18. Andaðu að. Þrýstu hökunni þétt að hjartanu. Spenntu anus. Settu hugann í miðjuna.
19. Haltu eins lengi og hægt er. Andaðu hægt frá þér. Eftir að hafa æft þetta vinstra megin skaltu æfa þetta hægra megin.
20. Sumir segja um þetta: „Slepptu hálslásinum. Settu tunguna á framtennurnar.“ En þetta truflar hreyfinguna upp orkurásirnar.
21. Þessi Mahabandha gefur sannarlega mikla krafta, klár í að losa um snöru tímans. Hún tengir straumana þrjá. Hún lætur hugann ná Kedara (þriðja auganu.)
22. Eins og falleg og heillandi kona án karlmanns, þannig eru Mahamudra og Mahabandha tilgangslausar án Mahavedha.
23. Stilltu upp Mahabandha, andaðu inn, haltu einbeittum huga. Komdu önduninni í kyrrð með hálslásnum.
24. Leggðu báðar hendur flatar á jörðina. Hægt láttu rasskinnarnar skellast í jörðina. Öndunin titrar eftir að að hún yfirgefur hliðarnar og fer inní miðjuna.
25. Þessi samruni mánans, sólarinnar og eldsins valda sannarlega ódauðleika. Ástand líkt dauða rís. Þá skaltu anda frá þér.
26. Þessi Mahavedha gefur mikla krafta með reglulegri æfingu. Hún drepur hrukkur, grá hár, og skjálfta. Hún er ástunduð af bestu nemunum.
27. Þessum þrekum skyldi halda leyndum. Þær eyða elli og dauða, auka meltingareldinn og gefa animan (hæfileiki til að gefa sig agnarsmáan.)

28. Það á að æfa þær átta sinnum á dag, á þriggja tíma fresti, nokkrar endurtekningar í byrjun. Þær hafa marga kosti og eyða alltaf hrúgum af syndum hjá þeim sem hafa lært þær rétt.
29. Snúðu tungunni aftur og stingdu henni í höfuðkúpuna. Leiddu sjónina milli augabrúnanna. Þetta er Khecharimudra.
30. Smám saman lengdu tunguna með því að skera, hrista og teygja þar til hún nær á milli augabrúnanna. Þá næst Khecharimudra.
31. Taktu mjúkan stálhníf – mjög beittan, eins og snuhi lauf – og skerðu hársbreidd með honum.
32. Nuddaðu svo með dufti af steinsalti og gulu myrobalan. Sjö dögum síðar skerðu aftur hársbreidd.
33. Haltu þessu áfram í sex mánuði. Hnútur æða við rót tungunnar (tunguhaftið) hverfur á sex mánuðum.
34. Snúðu tungunni aftur og stingdu inní leið hinna þriggja. Þetta er Khecharimudra. Hún er líka kölluð Vyomachakra.
35. Jógar sem halda tungunni uppi, jafnvel í hálfa sekúndu, bjargast frá eitri, sjúkdómum, dauða, elli osfrv.
36. Sá sem kann Khecharimudra er án sjúkdóma, dauða, leti, svefns, hungurs, þorsta og yfirliða.
37. Sá sem kann Khecharimudra kvelst ekki af sjúkdómum, er ekki litaður af Karma, ekki truflaður af tímanum.
38. Hugurinn hreyfist í rýminu, tungan fer í rýmið. Þess vegna hefur nafnið Khechari verið valið af meisturunum fyrir þessa múdru (kha þýðir rými og chari þýðir hreyfing.)
39. Sæðið flæðir ekki (jafnvel umvafið eldmóð kvenna) ef rýmið fyrir ofan mjúka góminn er lokað með Khechari.
40. Jafnvel þó sæðið renni og nái til limsins, er það stöðvað með Yonimudra og þvingað harðlega upp.
41. Sá sem þekkir jóga – tunguna uppi, stöðugleika, að drekka soma (dropar sem falla frá rýminu fyrir ofan góminn) – sigrast án efa á dauðanum á hálfum mánuði.
42. Eitur dreyfist ekki um líkama jógans sem fyllist daglega af dropum soma – jafnvel þó hann væri bitinn af Takshaka slöngu.
43. Eins og eldurinn, eldsneytið og loginn yfirgefa ekki kveikinn, þannig yfirgefur sálin ekki þann líkama sem er fylltur af soma dropum.

44. Ég álít þann sem borðar kú og drekkur guðlegan mjöð alla daga vera vel fæddan. Aðrir skemma fjölskylduna.
45. Orðið kýr þýðir tunga. Að stinga henni inní munnholið er að „borða kúa kjöt.“ Það eyðir helstu syndunum fimm.
46. „Guðlegur mjöður“ er vökvinn sem streymir frá mánanum. Hann verður til við eldinn sem kviknar við að stinga tungunni inn.
47. Ef tungan snertir alltaf mjúku gómfylluna, lætur safann renna – saltan, sterkan, súran, svipaðan mjólk, eins og hunang og skýrt smjör – þá verður þetta hans: eyðing allra sjúkdóma, endir á elli, vopn vinna ekki á honum, ódauðleiki, kraftarnir átta (siddhis) og aðdráttarafl gagnvart kven meisturunum.
48. Jóginn sem snýr andlitinu upp (sem er í viparita karani), heldur tungunni í rýminu, hugleiðir á hæsta lífsandann (shakti) og drekkur tæra vökvann sem streymir – flæðir frá höfðinu að sextán krónublaða lótusnum (vishuddhi chakra), fengin frá prana og Hatha – sá jógi lifir lengi og án sjúkdóma, líkaminn mjúkur eins og lótus rót.
49. Vitringarnir álitu döggina sem flæði úr rýminu við tind Meru vera Raunveruleika. Hún er munnur allra áa. Menn deyja þegar vökvi líkamans flæðir frá mánanum. Þess vegna skaltu nota þetta góða ráð. Annars verður líkaminn ekki fullkominn.
50. Rýmið, uppspretta viskunnar, tengist straumunum fimm. Í því tómi stendur Khecharimudra.
51. Það er aðeins eitt fræ (aum), gegnum alla sköpun, ein múdra, Khechari, einn Guð, sjálfstæður, eitt ástand, manonmani.
52. Þetta er kallað Uddiyana af jógunum því lífsorkan (prana) er bundin og flýgur upp Sushumna.
53. Sá eini sem fær hinn mikla fugl til að flúga upp án hiks er Uddiyana. Nú skal ég útskýra lásinn.
54. Dragðu kviðinn aftur og naflann upp. Uddiyanabandha er sannarlega ljónið sem drepur fíl dauðans.
55. Sá sem stöðugt æfir Uddiyana eins og kennarinn lýsir þar til það verður eðlilegt verður ungur, jafnvel þó hann sé gamall.
56. Dragðu inn fyrir ofan og neðan naflann. Æfðu samviskusamlega í sex mánuði. Þá sigrast maður án vafa á dauðanum.

57. Uddiyana er örugglega bestur allra lásanna. Frelsið verður eðlilegt þegar vald hefur náðst á Uddiyanabandha.
58. Pressaðu hælinn upp í grindarbotninn. Klemmdu anus saman. Dragðu apana upp. Þetta heitir Mulabandha.
59. Maður lætur apana sem fer niður, lyftast upp með því að spenna fast. Jógar kalla þetta Mulabandha.
60. Pressaðu hælinn í anus. Pressaðu öndunina aftur og aftur af krafti svo það fari upp.
61. Prana og apana, og nada og bindu (fræið), leiða til velgengni í jóga eftir að hafa verið sameinuð með Mulabandha. Á því er enginn vafi.
62. Prana og apana sameinast, þvag og hægðir minnka, jafnvel gamlir verða ungir – allt með því að æfa Mulabandha reglulega.
63. Meltingareldurinn lyftist hærra þegar apana rís og hittir eldhjólið (staðsett undir naflanum.)
64. Þá sameinast meltingareldurinn og apana prönunni, sem er heit að eðlisfari, og kynt er undir eldi líkamans.
65. Vegna þessa hita vaknar kundalini, hvæsir og réttir úr sér eins og snákur sleginn með spítu.
66. Þá fer hún inní Brahma nadi eins og snákur inní holu. Þess vegna ættu jógar að æfa Mulabandha daglega.
67. Dragðu hálsinn saman, settu hökuna ákveðið á hjartað. Þetta heitir Jalandharabandha. Hann eyðir elli og dauða.
68. Hann bindur vef orkurásanna og stöðvar niðurstreymi vatnsins frá himnunum. Þess vegna heitir hann Jalandharabandha (Jalandhara þýðir það sem heldur vef orkurásanna og það sem heldur vatninu í rýminu.) Hann eyðir öllum sjúkdómum í hálsi.
69. Safinn fellur ekki niður í meltingareldinn og andardrátturinn er ekki skaðlegur þegar Jalandharabandha dregur hálsinn saman.
70. Orkurásirnar tvær eru sterklega bundnar saman bara með því að draga hálsinn saman. Þetta skyldi þekkja sem mið chakra (Vishuddhi) sem bindur hina sextán hluta líkamans.
71. Dragðu anus saman. Gerðu Uddiyana. Bintu Ida og Pingala. Láttu öndunina fara aftari leiðina (Sushumna.)
72. Þannig er öndunin dregin inn. Þá er enginn dauði, elli, sjúkdómar osfrv.

73. Lásarnir þrír saman eru bestir. Þannig æfa meistararnir miklu. Jógarnir vita að þannig nást allar Hatha æfingar.
74. Lífsvökvinn sem máninn gefur frá sér er brenndur upp af sólinni. Þannig eldist líkaminn.
75. Það er til guðleg aðgerð sem platar munn sólarinnar. Hún er lærð af kennara en aldrei af milljón heilögum ritum.
76. Naflinn upp, gómfyllan undir, sólin upp, máninn undir – þetta heitir Viparitakarani. Það lærist af kennara.
77. Daglæg æfing kyndir kviðareldinn, svo neminn skyldi hafa nægan mat. Ef hann borðar of lítið brennir eldurinn hann upp.
78. Haltu höfðinu niðri og fótunum uppi bara örstutt fyrsta daginn. Æfðu svo lengur og lengur hvern dag.
79. Hrukkur og grá hár verða ósýnileg eftir aðeins sex mánuði. Sá sem æfir þetta þrjá klukkutíma dag hvern sigrar sannarlega dauðann.
80. Jóginn sem kann Vajroli fær krafta jafnvel þó hann lifi án hafta og fari ekki eftir siðareglum jóga.
81. Fyrir þetta þarf tvennt sem ekki allir geta komist yfir, það er mjólk og kvenkyns félaga.
82. Æfðu hægt og varlega að draga upp þegar sæðið streymir. Maður, og jafnvel kona, nær árangri í Vajroli.
83. Blástu ákveðið og hægt inní holu þrumugeirsins með mátulega víðu röri. Æfðu að draga aftur upp sæðið sem hefur runnið inní kynfæri konunnar. Dragðu til baka og varðveittu flæðandi sæðið.
84. Sá sem þekkir jóga skyldi vernda sæði sitt og sigra þannig dauðann. Að tapa sæði er dauði, að vernda sæði er líf.
85. Að vernda sæðið gefur jóganum góða líkamslykt. Svo lengi sem sæðið er öruggt í líkamanum, hvar er þá óttinn við dauðann?
86. Lífið treystir á sæðið og sæði mannsins treystir á hugann. Þess vegna skaltu vernda bæði sæðið og hugann.
87. Þannig skyldi sá sem þekkir jóga æfa að draga sæði sitt upp penis og vernda sitt eigið sæði og jafnvel vökva konunnar sem hefur nýlega lokið blæðingum.
88. Sahajoli og Amaroli eru jafnar týpur af Vajroli. Settu góða ösku af kúamykju í vatn. Eftir að hafa samræði með Vajroli – sitjandi glöð, ættu maðurinn og konan að sleppa faðmlaginu og maka þessu á mikilvægu staðina.

89. Þetta heitir Sahajoli. Jógar geta alltaf treyst á þetta. Þetta er virðulegt jóga, jafnvel þó það sé blandað nautn, og gefur frelsi.
90. Þeir duglegu, þeir hugrökku, þeir raunsæju og þeir sem eru lausir við öfund munu ná árangri með þessu jóga – en ekki þeir öfundsjúku.
91. Hentu byrjuninni á streyminu, því það hefur of mikil gall. Hentu endanum á streyminu því það er gagnlaust. Njóttu svölu miðbununnar. Þetta er Amaroli að áliti Khandakapalikanna.
92. Sá sem drekkur amari daglega með því að draga það gegnum nefið, hann æfir Vajroli rétt. Þetta heitir Amaroli.
93. Blandaðu saman mána vökvanum sem fæst með þessari ástundun við ösku úr kúamykju og berðu á mikilvægu hlutana. Þú munt fá guðlega sjón.
94. Ef kona nær með æfingunni að draga sæði karlmannsins upp ásamt eigin vessum með Vajroli, þá er hún jógíní.
95. Sæðið og vessarnir, blandað í eigin líkama með Vajroli, gefa krafta.
96. Hún sem geymir vessana með því að draga þá upp er sannarlega jógíní. Hún þekkir fortíðina og framtíðina og mun örugglega svífa um himininn.
97. Maður nær líkamlegri fullkomnun með því að stunda Vajroli. Þetta jóga gefur framför og frelsi jafnvel þó gleði sé notið.
98. Kutilangi, kundalini, bhujangi, shakti, ishvari, kundali, og arundhati – þetta eru samheiti.
99. Eins og dyr eru opnaðar með lykli, þannig opnar jóginn dyr frelsisins með kundalini.
100. Kundalini sefur með munninn yfir inngangi leiðarinnar sem leiðir að svæði Brahman, sem er laus við sjúkdóma.
101. Kundalini, sofandi ofan við kanda, frelsar jóga og heftir þá þekkingarlausu. Sá sem þekkir hana, kann jóga.
102. Sagt er að kundalini hringi sig saman eins og snákur. Sá sem fær þetta shakti til að hreyfa sig fær frelsi. Á því er enginn vafi.
103. Gríptu ákveðið ungu ekkjuna milli Ganga og Yamuna. Þetta leiðir að hæsta sæti Vishnus.
104. Gyðjan Ganga er Ida. Áin Yamuna er Pingala. Unga ekkjan milli Ida og Pingala er kundalini.
105. Grípta hana í skottið og vektu sofandi snákinn. Lífsorkan (shakti) hreyfist og leitar upp.

106. Andaðu inn gegnum sólina. Gríptu með paridhana (leynd aðferð, mögulega það sama og Nauli.) Láttu kyrra snákinn niðri hreyfa sig daglega í einn og hálfan tíma, kvölds og morgna.

107. Sagt er að kanda (rótin) sé tólf fingur fyrir ofan anus, fjórir fingur að breidd, mjúk, hvít, og eins og samanbrotinn dúkur.

108. Haltu fótunum fast nálægt ökklum með höndunum í Vajrasana og þrýstu á kanda.

109. Eftir að hafa hreyft við kundalini ætti jóginn að vera í Vajrasana og framkvæma Bhastrika strax til að vekja kundalini hratt.

110. Dragðu sólina (sólarplexus, kviður) saman og láttu svo kundalini hreyfast. Hvar er hræðslan við dauðann jafnvel hjá þeim sem er staddur inn í munni dauðans?

111. Án hræðslu skaltu draga kundalini örlítið upp inn í Sushumna með því að láta hana hreyfast í allt að níutíu og sex mínútur.

112. Kundalini mun örugglega fara frá munni Sushumna með þessu móti. Þá fer lífsorkan/öndunin (prana) inní Sushumna af sjálfsdáðum.

113. Svo ýttu við þessari sofandi kundalini og láttu hana hreyfa sig daglega. Jóginn losar sig við sjúkdóma með því einu að láta hana hreyfast.

114. Jóginn sem hreyfir við shakti er fullur af kröftum (yfirnáttúrulegum eiginleikum.) Hvers vegna segja meira hér? Hann leikur sér að því að sigra dauðann.

115. Sá sem nýtur brahmacharya, ávallt borðar viðeigandi mat og hóflega og leggur sig fram við að æfa kundalini mun sjá árangur eftir 40 daga.

116. Sérstaklega skaltu æfa Bhastrika eftir að hafa hreyft við kundalini. Hvar er óttinn við dauðann hjá þeim jóga sem æfir svona daglega?

117. Hvað annað en kundalini æfingar getur hreinsað burt óhreinindi hinna 72000 orkurása (nadi)?

118. Miðrásin í jógunum verður bein með því að æfa asana, pranayama og múdrur.

119. Rudrani (sjá 4.36-37) skilar góðum árangri til þeirra sem æfa af elju og halda huganum við samadhi.

120. Asana er gagnslaust án Rajajóga. Kumbhaka er gagnlaus án Rajajóga. Jafnvel hinar mismunandi múdrur eru gagnlausar án Rajajóga.

121. Æfðu allar öndunaræfingarnar með einbeittum huga. Hinn vitri maður mun ekki beina athyglinni á neitt annað.

122. Þannig eru múdrurnar tíu sem Meistari Shambu (Shiva) lýsti. Hver þeirra gefur jógunum mikla krafta.

123. Sá einn er mikill herra Guru sem lætur þessar kenningar um múdrurnar ganga (sem kennir þær.) Hann einn er meistari, Herrann endurfæddur.

124. Maður platar tímann, fær krafta eins og animan, með því að fylgja kenningum hans og einbeita sér að því að æfa múdrur.

Þannig endar þriðji kafli Hatha Yoga Pradipika.

Samadhi

1. Heill sé þér Shiva, kennarinn, eðli þitt er nada, bindu og kala. Sá sem er hændur að honum fer á hreina staðinn.
2. Nú mun ég segja frá réttri aðferð samadhi. Hún eyðir dauðanum, gefur hamingju og er besta leiðin að sælu Brahman.
3. Rajajóga, samadhi, unmani, manonmani, amaratva, laya, tattva, shunyashunya, paramapada, amanaska, advaita, niralamba, niranjana, jivanmukti, sahaja og turya eru samheiti.
4. Eins og salt og vatn verða eitt þegar þau blandast, þannig er sameining sjálfsins og hugans kallað samadhi.
5. Þetta ástand einingar – þegar prana hættir og hugurinn leysist upp – er kallað samadhi.
6. Hið svipaða ástand – að þekkja jivatman og paramatman, þegar allar hugsanir hverfa – er kallað samadhi.
7. Hver þekkir með réttu hversu stórkostlegt Rajajóga er? Þekking, frelsi, stöðugleiki og árangur nást með fræðslu kennarans (guru.)
8. Að hafna upplifun skynfæranna (vairagya,) sjá raunveruleikann, og samadhi, er erfitt án aðstoðar góðs kennara.
9. Prana (öndun/lífsorka) leysist upp í Sushumna þegar shakti vaknar með mismunandi stöðum (asana,) kumbhaka (pranayama) og múdrum.
10. Samadhi birtist sjálfkrafa í jóganum sem hefur sleppt öllum gjörðum og er með shakti vakandi.

11. Sá sem þekkir jóga upprætir allar gjörðir þegar prana flæðir um Sushumna og hugurinn rennur inní tómið (algleymið í 3. auganu.)
12. Sælir ódauðlegir! Þið hafið sigrað tímann, sem hefur gleypt þennan heim þess sem hreyfist og þess stöðuga.
13. Amaroli, Vajroli, og Sahajoli nást þegar hugurinn hefur náð þekkingu og öndunin færst í miðjuna.
14. Hvernig getur viskan komið í hugann meðan prana lifir og hugurinn deyr ekki? Sá sem leiðir þetta par (prönuna/öndunina og hugann) að upplausn er frelsaður. Enginn annar, ekki með neinni leið.
15. Haltu þér alltaf á góðum stað. Lærðu að opna Sushumna rétt. Láttu öndunina fara í miðjuna. Haltu henni í Brahmarandra.
16. Sólin og máninn gefa tímanum útlit dags og nætur. Sushumna étur tímann. Þetta er mikill leyndardómur.
17. Það eru 72000 nadi rásir í líkamanum. Sushumna er kraftur Shiva. Hinar þjóna engum tilgangi.
18. Hinn æfði andardráttur fer inní Sushumna án fyrirhafnar eftir að kundalini hefur verið vakin í þarmaeldinum.
19. Manonmani næst klárlega þegar prana flæðir í Sushumna. Ef svo væri ekki væru æfingar fyrir hinar orkurásirnar tómt vesen fyrir jógann.
20. Sá sem bindur öndunina bindur hugann. Sá sem bindur hugann bindur öndunina.
21. Hinar tvær ástæður hugans eru vasana (myndað úr samskaras) og öndun. Þegar annað hverfur, hverfur hitt.
22. Öndunin leysist upp þegar hugurinn leysist upp. Hugurinn leysist upp þegar öndunin leysist upp.
23. Eins og mjólk og vatn blandast saman, blandast hugurinn og öndunin. Þegar það er öndun, þá er hugsun. Þegar það er hugsun, þá er öndun.
24. Þegar eitt er virkt er hitt virkt. Þegar eitt hverfur, hverfur hitt. Ef þessi tvö hverfa ekki eru skilningarvitin virk. Ef þessi tvö hverfa næst ástand frelsisins.
25. Kvikasilfur og hugurinn eru að eðlisfari óstöðug. Hvað á jörðinni næst ekki ef það næst að hemja kvikasilfrið og hugann?
26. Ó Parvati! Þegar þau eru stöðug bera kvikasilfrið og öndunin alla sjúkdóma burtu! Dauðum gefa þau líf. Bundin gera þau manni kleyft að svífa um himininn.

27. Þegar hugurinn er stöðugur er öndunin stöðug, þá er sæðið stöðugt. Styrkur og stöðugleiki líkamans eru alltaf afleiðing styrks sæðis. (Ojas/amrita.)
28. Hugurinn er meistari skilningarvitanna, en öndunin er meistari hugans. Laya er meistari öndunarinnar og laya (upplausnin) byggir á nada (aum.)
29. Það má kalla þetta frelsi, en samkvæmt öðrum er það kannski ekki svo. Hvernig sem það er fylgir ólýsanlega sæla því að leysa upp hugann og öndunina.
30. Laya jóganna – innöndun og útöndun hætta, hætt að taka í hluti, engar gjörðir, engin breyting – er mikil.
31. Þegar öllum hugsunum hefur verið eytt og öllum gjörðum hætt, fæðist laya, þekkt af sér sjálfri, fyrir utan heim orðanna.
32. Þegar það er sýn, þá er laya. Þekkingarleysi (sem er alltaf til staðar í skilningarvitunum og elementunum) og shakti hinna lifandi vera sem ná laya leysist upp í einkennaleysið.
33. Þeir segja „laya laya.“ Hvert er eðli laya? Laya er að gleyma hlutum því vasana verður ekki.
34. Vedurnar, Shöstrurnar og Purönurnar eru eins og venjulegir hirðmenn. Aðeins ein, Shambhavimudra, er vernduð eins og virðuleg kona.
35. Sýnin er hið innra, óblikkandi augnaráðið er hið ytra. Þetta er shambhavimudra, vernduð af Vedunum og Shöstrunum.
36. Þegar jóginn dvelur með hugann og andardráttinn uppleystan við innri hluti, sjáandi fyrir utan og neðan með hreyfinarlausum augum, og jafnvel ekki sjáandi, þetta er sannarlegar Shambhavimudra. Ef hún næst með náð gúrú, þá birtist sá veruleiki, sem er annar en tómið og ekki tómið og tilheyrir Shambhu (Shiva.)
37. Sri Shambhavi og Khechari – þrátt fyrir mismunandi stöðu og staðsetningu – skapa tóm sælu upplausnar hugans, sem hefur form vitundar og hamingju.
38. Leyfðu augunum að sameinast í ljósinu. Lyftu augabrúnunum örlítið. Einbeittu huganum að fyrrnefndri æfingu. Þetta gefur unmani fljótt.
39. Sumir ruglast af vef ritanna, sumir af öllum aðgerðum ritúalanna, sumir ruglast af lógík. Þeir finna ekki björgina.
40. Augun hálf-lokuð, hugurinn kyrr, sjónin við nefbroddinn, sól og mána eytt með stöðugleika, þannig næst hæsti tindur, markið, fræ alls sem er, hæsti Veruleikinn, sem er ljómandi, alltumvefjandi, í formi ljóss. Hvað er hægt að segja meira?

41. Ekki tilbiðja Atman á daginn. Ekki tilbiðja Atman á nóttunni. Alltaf skaltu tilbiðja Atman með því að stöðva dag og nótt.
42. Öndunin, sem er í hægri og vinstri rás, fer í miðjuna. Þar býr Kecharimudra, án vafa.
43. Tómið milli Ida og Pingala gleypir andardráttinn. Þar er Khecharimudra. Á því er enginn vafi.
44. Á milli sólar og mána, á hinum óstudda stað hrings tómsins, þar liggur mudra sem nefnist Khechari.
45. Hún er sannarlega elskuð af Shiva. Lokaðu hinni miklu orkurás, hinni guðlegu Sushumna, að aftan þar sem straumurinn flæðir frá mánanum (snúðu tungunni aftur.)
46. Fylltu hana einnig að framan (fylla af prana, loka líka hinum endanum.) Þetta er sannarlega Khechari. Þegar hún er æfð, verður Kecharimudra sjálf unmani.
47. Shiva dvelur milli augabrúnanna. Þar leysist hugurinn upp. Það ástand heitir turya. Þar er enginn tími.
48. Æfðu Khechari þar til Yoga Nidra næst. Tíminn er aldrei til hjá þeim sem dvelur í jógasvefni.
49. Gerðu hugann stuðningslausan. Ekki hugsa um neitt. Vertu eins og ker – rými að utan sem innan.
50. Eins og öndunin að utan leysist upp, þannig leysist hún einnig upp að innan, án vafa. Öndunin, ásamt huganum, finnur kyrrð á sínum stað (í Sushumna.)
51. Andardráttur þess sem æfir svona dag og nótt leysist upp. Þá leysist hugurinn upp.
52. Berðu lífsvökvann á líkamann frá toppi til táar. Þannig fær maður örugglega mikinn líkama, mikinn styrk og hetjumóð.
53. Settu hugann í shakti (lífsorkuna/öndunina) og shakti í hugann. Fylgstu með huganum með huganum, einbeittu þér svo að því hæsta.
54. Settu sjálfið í rýmið og rýmið í sjálfið. Láttu allt verða að rými, hugsaðu svo ekki um neitt.
55. Tómur hið innra, tómur hið ytra, tómur eins og ker í rými. Fullur hið innra, fullur hið ytra, fullur eins og ker í hafi.
56. Ekki hugsa um ytri hluti og ekki hugsa um innri hluti. Slepptu öllum hugsunum, hugsaðu svo ekki um neitt.
57. Alheimurinn er aðeins skapaður af hugsun. Leikur hugans er gerður úr hugsun. Slepptu huganum, sem er aðeins hugsun. Hvíldu í því óbreytanlega, ó Rama, og sannarlega muntu finna frið.

58. Eins og kamfóra í eldi, eins og salt í vatni, þannig leysist hugurinn upp í Raunveruleikanum.
59. Það þekkjanlega, það þekkta og þekkingin sjálf – allt er sagt vera hugurinn. Þegar vitneskjan og það sem er vitað hverfa, þá er engin önnur leið (aðeins eitt.)
60. Allt þetta, hvort sem það er hreyfanlegt eða óhreyfanlegt, er birtingarmynd hugans. Tvíeind (duality) er ekki til í huga í unmani ástandi.
61. Hugurinn leysist upp með því að sleppa því þekkjanlega. Eftir að hugurinn er uppleystur verður kaivalya eftir.
62. Þannig eru leiðirnar að samadhi, gegnum mismunandi aðferðir kenndar af meisturum, fornum kennurum sem fylgdu eigin visku.
63. Heill sé þér, Sushumna, kundalini, mánasafi, mikli kraftur í formi vitundar.
64. Ræktun nada – kennt af Gorakshanatha, sem hentar jafnvel þeim þekkingalausu sem er ókleyft að þekkja Raunveruleikann – verður núna rædd.
65. Það eru til ein og einn fjórðu kror aðferða laya sem Shiva kenndi. Við teljum að aðeins ein, einbeiting á nada, sé mikilvægust.
66. Jóginn, í Muktasana og Shambhavimudra, ætti að hlusta af einbeitingu á hljóðið innan við hægra eyra.
67. Lokaðu báðum eyrnaholunum, báðum augum, nefi og munni. Tært hljóð heyrist frá hinni hreinu Sushumna rás.
68. Það eru fjögur stig í öllu jóga: arambha (byrjun), ghata (tækni), paichaya (aukning) og nishpatti (árangur/samadhi.)
69. Þegar hnútur Brahma rofnar, heyrist hljóðið – það veldur blissi, rís upp úr tóminu, polífónískt, klingjandi – í líkamanum.
70. Þegar hljóðið í tóminu hefst, mun sá sem æfir yoga fá guðlegan líkama, ljóma, guðlegan ilm, frelsi frá sjúkdómum, og fullt hjarta.
71. Á öðru stigi sameinast andardrátturinn og fer í miðjuna. Þá verður jóginn sterkur í asana, vitur og jafn guðunum.
72. Þá rís hljómur ketilbjöllu úr rýminu (Vishuddhi chakra) sem er vísbending um að hinn mikli hnútur Vishnu hafi rofnað.
73. Á þriðja stigi heyrist trumbusláttur. Þá fer andardrátturinn í mikla tómið (ajna chakra), þar sem allur kraftur er staðsettur.

74. Eftir blissið rís hugurinn, náttúrulegt bliss kemur fram. Jóginn missir alla galla, eymd, elli, sjúkdóma, hungur og svefn.
75. Í nishpatti fer andardrátturinn í sæti Shiva eftir að hafa rofið hnút Rudra. Þá heyrist ómur af flautu og vina.
76. Þegar hugurinn sameinast heitir það Rajajóga. Sá jógi, sem nær sköpun og eyðingu, er jafn Ishvara.
77. Látum vera, eða látum ekki vera, frelsið - ótrufluð hamingja er þar. Þessi hamingju sem kemur með Laya næst með Rajajóga.
78. Ég álít þá sem ástunda aðeins Hatha, án þess að þekkja Rajajóga, leggja mikið á sig til einskis.
79. Að mínu áliti flýtir hugleiðsla milli augabrúnanna fyrir unmani. Það er auðveld leið, fyrir þá sem hafa ekki yfir miklum vitsmunum að ráða, til að ná Rajajóga. Laya sem kemur frá nada gefur fljótt reynslu/upplifun.
80. Óviðjafnanlegt, ólýsanlegt bliss vex í hjarta þeirra góðu jóga sem upplifa samadhi með einbeitingu á nada. Aðeins mikill kennari/guru veit þetta.
81. Hinn vitri ætti á festa hugann við þetta hljóð, sem hann heyrir eftir að hann lokar eyrunum með höndunum, þar til hann nær stöðugleikanum.
82. Með þessari æfingu eru utanaðkomandi hljóð yfirgnæfð. Jóginn verður hamingjusamur eftir að hafa útilokað allar truflanir í hálfan mánuð.
83. Í upphafi æfingar birtast ýmis hávær hljóð. Þau verða fíngerðari og fíngerðari eftir því sem æft er meira.
84. Eftirfarandi hljóð heyrast úr miðjum líkamanum. Í byrjun: sjávarniður, þruma, ketilbjalla og jharijhari tromma. Um miðbik: tromma og conch (kuðungur), bjalla og tromma. Að lokum: klingjandi bjalla, flauta, vína og bífluga.
85. Einbeittu þér að fíngerðari og fíngerðari hljóðum, jafnvel þegar sterk hljóð eins og þruma, ketilbjalla osfrv heyrast.
86. Ekki hleypa ókyrrum huga neitt annað, jafnvel þó hann spili á fíngerðari hlut eftir þann grófa, eða á grófan eftir hinn fíngerða.
87. Hugurinn kyrrist strax hvaða hljóð það er sem hann festir sig fyrst við og leysist svo alveg upp í þann hljóm.
88. Eins og býfluga sem drekkur hunang hefur ekki hugann við ilminn, þannig leysist hugurinn upp í nada og þráir ekki aðra hluti.

89. Þessir sterku taumar nada geta hamið hugann eins og hlekkirnir sem halda voldugum fíl.
90. Hugurinn – bundinn af hlekkjum nada, óróleikinn farinn – verður alveg kyrr, eins og fugl sem hefur misst vængina.
91. Sá sem þráir konungdóm jóga ætti að sleppa öllum hugsunum og með einbeittum huga hlusta á nada.
92. Nada er eins og net sem veiðir dádýr hugans. Nada er einnig veiðimaður sem drepur dádýr hugans.
93. Einbeiting á nada beislar hross hugans. Þess vegna ætti jóginn að veita því athygli alla daga.
94. Kvikasilfur hugans er bundið með því að blanda því við brennistein nada. Óstöðugleikinn fer og hugurinn sveimar um himininn sem nefnist Brahman.
95. Þegar hann heyrir nada gleymir snákur hugans öllu, hann gleymir sér alveg og smokrast ekki neitt.
96. Eldur í við sem brennur slokknar þegar viðurinn klárast. Hugurinn sem beinist að nada leysist upp í nada.
97. Það er auðveldara að hæfa dádýr hugans þegar það er hreyfingalaust, róað með bjölluhljómi osfrv, og þegar maður er þjálfaður í að beina örinni.
98. Hið þekkta er til innan titrings óslegna hljómsins. Hugurinn sameinast því þekkta og leysist þar upp. Það er hæsta sæti Vishnu.
99. Hugmyndin um rýmið er til svo framarlega sem það er hljómur. Hið hljómlausa er sagt vera hinn hæsti Brahman og hinn hæsti Atman.
100. Hvað sem heyrist í formi nada er örugglega shakti. Hið formlausa, sem er við enda elementanna, er sannarlega hinn æðsti herra.
101. Allar aðferðir Hatha og laya eru til að ná árangri í Rajajóga. Sá sem hefur klifið Rajajóga hefur platað tímann.
102. Hugurinn er fræ, Hatha er akurinn, skeytingarleysið (indifference) er vatnið. Unmani, skriðjurtin sem uppfyllir langanirnar, spírar strax með þessum þremur.
103. Uppsafnaðar syndir eyðast með því að einbeita sér alltaf að nada. Hugur og öndun leysast upp í hreinleikann.
104. Í ástandi unmani heyrir maður aldrei hljóm conch-ins eða dundubhi trommunnar og líkaminn verður eins og spíta.

105. Jóginn sem hefur verið frelsaður frá öllu ástandi og er frjáls frá öllum hugsunum, dvelur sem dauður væri. Hann er frjáls. Hér er ekki nokkur vafi.

106. Jóginn í samadhi er hvorki étinn upp af tímanum, né bundinn af Karma, né sigraður af neinum.

107. Jóginn í samadhi þekkir ekki lykt, ekki bragð, ekki form, ekki hljóð, ekki sjálfan sig og ekki aðra.

108. Sá sem hefur huga sem er hvorki sofandi né vakandi, frjáls frá minningum og gleymsku, eyðist hvorki né dafnar. Hann er sannarlega frelsaður.

109. Jóginn í samadhi þekkir hvorki hita né kulda, volæði né hamingju, heiður né skömm.

110. Hraustur, lítandi út fyrir að sofa jafnvel þegar hann vakir, án þess að anda að sé né frá - aðeins hann er sannarlega frjáls.

111. Jóginn í samadhi verður ekki sigraður með vopnum, hann er handan valds fólksins og fjarri áhrifum mantra og yantra (töfraþula og rúna.)

112. Svo lengi sem andardrátturinn fer ekki inní Sushumna, svo lengi sem sæðið er ekki styrkt með pranayama, og svo lengi sem hinn hugleiðandi hugur er ólíkur sínu sanna eðli, er allt tal um sanna þekkingu eintómur hroki og falskur kliður.

Þannig endar fjórði kafli af Hatha Yoga Pradipika.

amara YOGA