

हठयोगप्रदीपिका
haṭhayogapradīpikā

Хатха-йога прадипика

Перевод с санскрита Школы Йоги Натхов, 2021 год

Глава 1. Асаны

श्रीआदिनाथाय नमोऽस्तु तस्मै येनोपदिष्टा हठयोगविद्या ।

विभ्राजते प्रोन्नतराजयोगम् आरोढुमिच्छोरधिरोहिणीव ॥ १ ॥

śrīādināthāya namo'stu tasmai yenopadiṣṭā haṭhayogavidyā ।
vibhrājate pronnatarājayogam āroḍhumicchoradhirohiṇīva ॥ 1 ॥

1.1. Приветствую Шри Адинатха, открывшего [людям] знание хатха-йоги, освещающее путь тем, кто желает подняться словно по лестнице к вершине раджа-йоги.

प्रणम्य श्री-गुरुं नाथं स्वात्मारामेण योगिना ।

केवलं राज-योगाय हठ-विद्योपदिश्यते ॥ २ ॥

praṇamya śrī-guruṃ nāthaṃ svātmārāmeṇa yoginā ।
kevalaṃ rāja-yogāya haṭha-vidyopadiśyate ॥ 2 ॥

1.2. Выразив почтение Гуру Шринатху, йогин Сватмарама передает знания хатха-йоги только ради [достижения состояния] раджа-йоги.

भ्रान्त्या बहुमत-ध्वान्ते राज-योगमजानताम् ।

हठ-प्रदीपिकां धत्ते स्वात्मारामः कृपाकरः ॥ ३ ॥

bhrāntyā bahumata-dhvānte rāja-yogamajānatām ।
haṭha-pradīpikāṃ dhatte svātmārāmaḥ kṛpākaraḥ ॥ 3 ॥

1.3. Тем, кто не знает раджа-йоги, блуждая во тьме противоречивых мнений, преисполненный сострадания Сватмарама дарует [эту] хатха-йога Прадипику (освещение, разъяснение хатха-йоги).

हठ-विद्यां हि मत्स्येन्द्र-गोरक्षाद्या विजानते ।

स्वात्मारामोऽथवा योगी जानीते तत्-प्रसादतः ॥ ४ ॥

haṭha-vidyāṃ hi matsyendra-gorakṣādyā vijānate ।
svātmārāmo'thavā yogī jānīte tat-prasādataḥ ॥ 4 ॥

1.4. Матсьендра, Горакша и другие обладали знанием хатха Йоги. По их милости йогин Сватмарама также получил это знание.

श्री-आदिनाथ-मत्स्येन्द्र-शावरानन्द-भैरवाः ।

चौरङ्गी-मीन-गोरक्ष-विरूपाक्ष-बिलेशयाः ॥ ५ ॥

śrī-ādinātha-matsyendra-śāvarānanda-bhairavāḥ ।
cauraṅgī-mīna-gorakṣa-virūpākṣa-bileśayāḥ ॥ 5 ॥

1.5. Шри Адинатх, Матсьендра, Шабара, Анандабхайрава, Чауранги, Мина, Горакша, Вирупакша, Билешая,...

मन्थानो भैरवो योगी सिद्धिर्बुद्धश्च कन्थडिः ।
कोरंटकः सुरानन्दः सिद्धपादश्च चर्पटिः ॥ ६ ॥

manthāno bhairavo yogī siddhirbuddhaśca kanthaḍiḥ ।
koramṭakaḥ surānandaḥ siddhapādaśca carpaṭiḥ ॥ 6 ॥

1.6. Мантхана Бхайрава, Йोगи Сиддхабуддха, Кантхади, Корантака, Сурананда, Сиддхапада, Чарпати,...

कानेरी पूज्यपादश्च नित्य-नाथो निरञ्जनः ।
कपाली बिन्दुनाथश्च काकचण्डीश्वराह्वयः ॥ ७ ॥

kānerī pūjyapādaśca nitya-nātho nirañjanaḥ ।
kapālī bindunāthaśca kākacaṇḍīśvarāhvayaḥ ॥ 7 ॥

1.7. Канери, Пудж्याпада, Нитьянатха, Ниранджана, Капали, Биндунатха и тот, кто известен как Какачандишвара,...

अल्लामः प्रभुदेवश्च घोडा चोली च टिटिणिः ।
भानुकी नारदेवश्च खण्डः कापालिकस्तथा ॥ ८ ॥

allāmaḥ prabhudevaśca ghoḍā colī ca ṭiṭṭiṇiḥ ।
bhānukī nāradevaśca khaṇḍaḥ kāpālikastathā ॥ 8 ॥

1.8. Аллама Прабхудева, Гхора чоли (чолипа), Тинтини, Бхануки и Нарадева, Кханда Капалика...

इत्यादयो महासिद्धा हठ-योग-प्रभावतः ।
खण्डयित्वा काल-दण्डं ब्रह्माण्डे विचरन्ति ते ॥ ९ ॥

ityādayo mahāsiddhā haṭha-yoga-prabhāvataḥ ।
khaṇḍayitvā kāla-daṇḍaṁ brahmāṇḍe vicaranti te ॥ 9 ॥

1.9. и многие другие Махасиддхи, [познавшие] величие хатха-йоги, победили смерть (время) и странствуют по Вселенной.

अशेष-ताप-तप्तानां समाश्रय-मठो हठः ।
अशेष-योग-युक्तानामाधार-कमठो हठः ॥ १० ॥

aśeṣa-tāpa-taptānāṁ samāśraya-maṭho haṭhaḥ ।
aśeṣa-yoga-yuktānāmādhāra-kamaṭho haṭhaḥ ॥ 10 ॥

1.10. Хатха-йога подобна убежищу, защищающему от сжигающего [жара] всех [видов] страданий (тапа). Как черепаха поддерживает весь мир, так и йога поддерживает тех, кто ее практикует всецело.

हठ-विद्या परं गोप्या योगिना सिद्धिमिच्छता ।
भवेद्वीर्यवती गुप्ता निर्वीर्या तु प्रकाशिता ॥ ११ ॥

haṭha-vidyā param gopyā yoginā siddhimicchatā ।
bhavedvīryavatī guptā nirvīryā tu prakāśitā ॥ 11 ॥

1.11. Знание хатха-йоги является величайшим секретом йогов, стремящихся к совершенству. Сохраняемое в тайне, [знание] обладает силой; раскрытое, [оно] теряет силу.

सुराज्ये धार्मिके देशे सुभिक्षे निरुपद्रवे ।
धनुः प्रमाण-पर्यन्तं शिलाग्नि-जल-वर्जिते ।
एकान्ते मठिका-मध्ये स्थातव्यं हठ-योगिना ॥ १२ ॥

surājye dhārmike deśe subhikṣe nirupadrave ।
dhanuḥ pramāṇa-paryantaṁ śilāgni-jala-varjite ।
ekānte maṭhikā-madhye sthātavyaṁ haṭha-yoginā ॥ 12 ॥

1.12. [Следует] практиковать хатха-йогу в уединенной хижине, расположенной в безопасном месте, где нет скал (камнепадов), огня и сырости, в хорошо управляемой и добродетельной стране, где еда в изобилии и ее легко можно получить в качестве милостыни.

अल्प-द्वारमरन्ध्र-गर्त-विवरं नात्युच्च-नीचायतं
सम्यग्-गोमय-सान्द्र-लिप्तममलं निःशेष-जन्तूज्झितम् ।
बाह्ये मण्डप-वेदि-कूप-रुचिरं प्राकार-संवेष्टितं
प्रोक्तं योग-मठस्य लक्षणमिदं सिद्धैर्हठाभ्यासिभिः ॥ १३ ॥

alpa-dvāramarandhra-garta-vivaraṁ nātyucca-nīcāyataṁ
samyag-gomaya-sāndra-liptamamalaṁ niḥśesa-jantūjjhitam ।
bāhye maṇḍapa-vedi-kūpa-ruciraṁ prākāra-saṁveṣṭitaṁ
proktaṁ yoga-maṭhasya lakṣaṇamidaṁ siddhairhaṭhābhyāsibhiḥ ॥ 13 ॥

1.13. С маленькой дверью, без окон, отверстий и щелей, не слишком высокое и не слишком низкое. Чистое, хорошо обмазанное коровьим навозом, без животных и насекомых. Снаружи – мандапа с возвышением (алтарем); рядом – источник воды (колодец); окружено стеной (забором). Таковы характеристики жилища йогина, описанные сиддхами, практикующими хатха-йогу.

एवं विधे मठे स्थित्वा सर्व-चिन्ता-विवर्जितः ।
गुरूपदिष्ट-मार्गेण योगमेव समभ्यसेत् ॥ १४ ॥

evaṁ vidhe maṭhe sthitvā sarva-cintā-vivarjitaḥ ।
gurūpadiṣṭa-mārgeṇa yogameva samabhyaset ॥ 14 ॥

1.14. Находясь в таком жилище, освободившись от всех беспокойств, следует практиковать йогу согласно наставлениям Гуру.

अत्याहारः प्रयासश्च प्रजल्पो नियमाग्रहः ।
जन-सङ्गश्च लौल्यं च षडभिर्योगो विनश्यति ॥ १५ ॥

atyāhāraḥ prayāsaśca prajalpo niyamāgrahaḥ ।
jana-saṅgaśca laulyaṃ ca ṣaḍbhiryogo vinaśyati ॥ 15 ॥

1.15. Переедание, излишнее напряжение сил, болтливость, чрезмерное следование правилам, общение с [обычными] людьми, страсть (неустойчивость ума) – это шесть [причин] разрушения йоги.

उत्साहात्साहसाद्धैर्यात्तत्त्व-ज्ञानाश्च निश्चयात् ।
जन-सङ्ग-परित्यागात्षडभिर्योगः प्रसिद्ध्यति ॥ १६ ॥

utsāhātsāhasāddhairyāttattva-jñānāś ca niścayāt ।
jana-saṅga-parityāgātṣaḍbhiryogaḥ prasiddhyati ॥ 16 ॥

1.16. Усердие (сила воли), бесстрашие, терпение (постоянство), знание сути, решимость, отдаление от общества [мирских] людей — вот шесть [факторов], способствующих успеху в йоге.

अथ यम-नियमाः
अहिंसा सत्यमस्तेयं ब्रह्मचर्यं क्षमा धृतिः ।
दयार्जवं मिताहारः शौचं चैव यमा दश ॥ १७ ॥

atha yama-niyamāḥ
ahiṃsā satyamasteyaṃ brahmacaryaṃ kṣamā dhṛtiḥ ।
dayārjavaṃ mitāhāraḥ śaucaṃ caiva yamā daśa ॥ 17 ॥

1.17. Яма и нияма.
Ахимса (ненасилие), сатья (приверженность истине), астея (неприсвоение чужого), брахмачарья (следование Брахману), кшама (способность прощать), дхрити (устойчивость), дайя (сострадание), арджава (искренность, прямота), митахара (умеренное питание), шауча (чистота тела и ума) – вот десять ям (ограничений).

तपः सन्तोष आस्तिक्यं दानमीश्वर-पूजनम् ।
सिद्धान्त-वाक्य-श्रवणं ह्रीमती च जपो हुतम् ।
नियमा दश सम्प्रोक्ता योग-शास्त्र-विशारदैः ॥ १८ ॥

tapāḥ santoṣa āstikyaṃ dānamīśvara-pūjanam ।
siddhānta-vākya-śravaṇaṃ hrīmatī ca japo hutam ।
niyamā daśa samproktā yoga-śāstra-viśāradaḥ ॥ 18 ॥

1.18. Тапас (аскетизм), сантоша (удовлетворенность), астикья (вера в Гуру, Высшее), дана (пожертвования), Ишвара-пуджана (почитание Ишвары), сиддханта-вакья шравана (слушание речи [Учителей] об учении), хри (скромность), мати (острота ума), джапа (повторение мантры) и хута (хома, жертвенные возлияния в огонь) – таковы десять ниям (предписаний), описанных знатоками учения йоги.

अथ आसनम्

हठस्य प्रथमाङ्गत्वादासनं पूर्वमुच्यते ।
कुर्यात्तदासनं स्थैर्यमारोग्यं चाङ्ग-लाघवम् ॥ १९ ॥

atha āsanam
haṭhasya prathamāṅgatvādāsanam pūrvamucyate ।
kuryāttadāsanam sthairyamārogyam cāṅga-lāghavam ॥ 19 ॥

1.19. Прежде всего объясняется асана, поскольку [она] является первой частью хатха[-йоги]. Следует выполнять асану, [которая дает] устойчивость, здоровье и легкость телу.

वशिष्ठाद्यैश्च मुनिभिर्मत्स्येन्द्राद्यैश्च योगिभिः ।
अङ्गीकृतान्यासनानि कथ्यन्ते कानिचिन्मया ॥ २० ॥

vaśiṣṭhādyaiśca munibhirmatsyendrādyaiśca yogibhiḥ ।
aṅgīkṛtānyāsanāni kathyante kānicinmayā ॥ 20 ॥

1.20. Об асанах, которые предпочитали Васиштха и другие мудрецы, [а также] Матсьендранатх и другие йогины, рассказывается мною.

जानूर्वोरन्तरे सम्यक्कृत्वा पाद-तले उभे ।
ऋजु-कायः समासीनः स्वस्तिकं तत्प्रचक्षते ॥ २१ ॥

jānūrvorantare samyakṛtvā pāda-tale ubhe ।
rju-kāyaḥ samāsīnaḥ svastikaṁ tatpracakṣate ॥ 21 ॥

1.21. Удобно поместив обе ступни между бедрами и [икрами, ближе к] коленям, сядь с прямой спиной (телом). Эта [асана] называется свастика.

सव्ये दक्षिण-गुल्फं तु पृष्ठ-पार्श्वे नियोजयेत् ।
दक्षिणेऽपि तथा सव्यं गोमुखं गोमुखाकृतिः ॥ २२ ॥

savye dakṣiṇa-gulphaṁ tu pṛṣṭha-pārśve niyojayet ।
dakṣiṇe'pi tathā savyaṁ gomukhaṁ gomukhākṛtiḥ ॥ 22 ॥

1.22. Следует положить правую лодыжку рядом с левой ягодицей, а левую [лодыжку] — рядом с правой [ягодицей]. Это гомукхасана, она напоминает голову коровы.

कं पादं तथैकस्मिन्विन्यसेदुरुणि स्थिरम् ।
इतरस्मिंस्तथा चोरुं वीरासनमितीरितम् ॥ २३ ॥

ekaṁ pādaṁ tathaikasminvinnyaseduruṇi sthiram ।
itarasmiṁstathā coruṁ vīraśanamitīritam ॥ 23 ॥

1.23. Одну стопу устойчиво расположи у одного бедра, другую [стопу] также [разместить] у [второго] бедра. Это называется вирасаной.

गुदं निरुध्य गुल्फाभ्यां व्युत्क्रमेण समाहितः ।

कूर्मासनं भवेदेतदिति योग-विदो विदुः ॥ २४ ॥

gudaṃ nirudhya gulphābhyāṃ vyutkrameṇa samāhitaḥ ।
kūrmāsanam bhavedetaditi yoga-vido viduḥ ॥ 24 ॥

1.24. Удерживая чувства под контролем, прижми к анусу лодыжки, направленные в противоположные стороны (т. е. перекрещенные). Сведущий в йогическом знании [скажет, что это —] курмасана.

**पद्मासनं तु संस्थाप्य जानूर्वोरन्तरे करौ ।
निवेश्य भूमौ संस्थाप्य व्योमस्थं कुक्कुटासनम् ॥ २५ ॥**

padmāsanam tu saṃsthāpya jānūrvorantare karau ।
niveśya bhūmau saṃsthāpya vyomastham kukkuṭāsanam ॥ 25 ॥

1.25. Приняв падмасану, просунь руки между коленями и бедрами, и, поместив [ладони] на землю, подними [тело] в воздух. Это куккутасана.

**कुक्कुटासन-बन्ध-स्थो दोर्भ्यां सम्बध्य कन्धराम् ।
भवेद्कूर्मवदुत्तान एतदुत्तान-कूर्मकम् ॥ २६ ॥**

kukkuṭāśana-bandha-stho dorbhyāṃ sambadhyā kandharām ।
bhavedkūrmavaduttāna etaduttāna-kūrmakam ॥ 26 ॥

1.26. Находясь в куккутасане, обхвати шею руками и стань подобным черепахе, чья голова направлена вверх. Это уттана-курмасана.

**पादाङ्गुष्ठौ तु पाणिभ्यां गृहीत्वा श्रवणावधि ।
धनुराकर्षणं कुर्याद्धनुर्-आसनमुच्यते ॥ २७ ॥**

pādāṅguṣṭhau tu pāṇibhyāṃ grhītvā śravaṇāvadhi ।
dhanurākaraṇam kuryāddhanur-āsanamucyate ॥ 27 ॥

1.27. Взявшись руками за большие пальцы ног, тяни их к ушам, прогнувшись подобно луку. [Это] называют дханурасаной.

**वामोरु-मूलार्पित-दक्ष-पादं
जानोर्बहिर्वेष्टित-वाम-पादम् ।
प्रगृह्य तिष्ठेत्परिवर्तिताङ्गः
श्री-मत्स्यनाथोदितमासनं स्यात् ॥ २८ ॥**

vāmoru-mūlārpita-dakṣa-pādam
jānorbahirveṣṭita-vāma-pādam ।
pragrhya tiṣṭhetparivartitāṅgaḥ
śrī-matysanāthoditamāsanam syāt ॥ 28 ॥

1.28. Помести правую стопу у основания левого бедра, а левую стопу — у внешней стороны [правого] колена. Поверни все тело [влево] и оставайся [в таком положении]. Считается, что этой асане учил Шри Матсьянатх (Матсьендранатх).

मत्स्येन्द्र-पीठं जठर-प्रदीप्तिं
प्रचण्ड-रुग्मण्डल-खण्डनास्त्रम् ।
अभ्यासतः कुण्डलिनी-प्रबोधं
चन्द्र-स्थिरत्वं च ददाति पुंसाम् ॥ २९ ॥

matsyendra-pīṭhaṃ jaṭhara-pradīptiṃ
pracaṇḍa-rugmaṇḍala-khaṇḍanāstram ।
abhyāsataḥ kuṇḍalinī-prabodham
candra-sthiratvaṃ ca dadāti puṃsām ॥ 29 ॥

1.29. Регулярная практика позы Матсьендры дает человеку сильный пищеварительный огонь, [который] разрушает ужасные болезни, пробуждает Кундалини и останавливает [нектар] Луны.

प्रसार्य पादौ भुवि दण्ड-रूपौ
दोर्भ्यां पदाग्र-द्वितयं गृहीत्वा ।
जानूपरिन्यस्त-ललाट-देशो
वसेदिदं पश्चिमतानमाहुः ॥ ३० ॥

prasārya pādau bhuvi daṇḍa-rūpau
dorbhyaṃ padāgra-dvitayaṃ gṛhītvā ।
jānūparinyasta-lalāṭa-deśo
vasedidaṃ paścimatānamāhuḥ ॥ 30 ॥

1.30. Вытяни обе ноги на земле подобно палкам. Схватись двумя руками за пальцы ног, положи лоб на колени. Следует пребывать в этом [положении]. Это называют [асаной], которая вытягивает спину (пашчима).

इति पश्चिमतानमासनाग्र्यं पवनं पश्चिम-वाहिनं करोति ।
उदयं जठरानलस्य कुर्याद् उदरे कार्श्यमरोगतां च पुंसाम् ॥ ३१ ॥

iti paścimatānamāsanāgryaṃ pavanaṃ paścima-vāhinaṃ karoti ।
udayaṃ jaṭharānalasya kuryād udare kārśyamārogaṭāṃ ca puṃsām ॥ 31 ॥

1.31. Эта пашчимоттанасана – одна из лучших [асан]. [Благодаря ей] ветер (прана) движется по задней части тела (по сушумне), усиливается огонь пищеварения (джатхар-агни), уменьшается живот и человек освобождается от болезней.

धरामवष्टभ्य कर-द्वयेन तत्-कूर्पर-स्थापित-नाभि-पार्श्वः ।
उच्चासनो दण्डवदुत्थितः खे मायूरमेतत्प्रवदन्ति पीठम् ॥ ३२ ॥

dharāmavaṣṭabhya kara-dvayena tat-kūrpara-sthāpita-nābhi-pārśvaḥ ।
uccāsano daṇḍavadutthitaḥ khe māyūrametatpravadanti pīṭham ॥ 32 ॥

1.32. Опираясь руками о землю и разместив локти по обе стороны от пупка, следует высоко поднять [ноги] в воздух, вытянувшись словно палка. Это называют позой павлина (маюрасана).

हरति सकलरोगानाशु गुल्मोदरादीनभिभवति च दोषानासनं श्रीमयूरम् ।

बहु कदशनभुक्तं भस्म कुर्यादशेषं जनयति जठराग्निं जारयेत्कालकूटम् ॥ ३३ ॥

harati sakalarogānāśu gulmodarādīnabhibhavati ca doṣānāsanam śrīmayūram |
bahu kadaśanabhuktaṁ bhasma kuryādaśeṣaṁ janayati jaṭharāgniṁ jārayetkālākūṭam
|| 33 ||

1.33. Шри маюрасана быстро устраняет все болезни селезенки, желудка и другие [заболевания брюшной полости], побеждает [дисбаланс] дош. [Она] усиливает пищеварительный огонь, способствует перевариванию обильной, нездоровой пищи и позволит переварить даже яд (калакуту).

उत्तानं शववद्भूमौ शयनं तच्छवासनम् ।
शवासनं श्रान्ति-हरं चित्त-विश्रान्ति-कारकम् ॥ ३४ ॥

uttānaṁ śavavadbhūmau śayanaṁ tacchavāsanam |
śavāsanam śrānti-haraṁ citta-viśrānti-kāraṁ || 34||

1.34. Лежа спиной на земле лицом вверх словно труп [следует полностью] расслабиться – это шавасана. Шавасана (поза трупа) устраняет усталость и делает ум спокойным.

चतुरशीत्यासनानि शिवेन कथितानि च ।
तेभ्यश्चतुष्कमादाय सारभूतं ब्रवीम्यहम् ॥ ३५ ॥

caturaśītyāsanāni śivena kathitāni ca |
tebhyaścātuṣkamādāya sārabhūtaṁ bravīmyaham || 35||

1.35. Шива поведал 84 асаны. Я расскажу о четырех самых важных из них.

सिद्धं पद्मं तथा सिंहं भद्रं वेति चतुष्टयम् ।
श्रेष्ठं तत्रापि च सुखे तिष्ठेत्सिद्धासने सदा ॥ ३६ ॥

siddhaṁ padmaṁ tathā siṁhaṁ bhadraṁ veti catuṣṭayam |
śreṣṭhaṁ tatrāpi ca sukhe tiṣṭhetsiddhāsane sadā || 36||

1.36. Эти четыре [асаны]: сиддхасана, падмасана, симхасана и бхадрасана. Самая лучшая [из них] и к тому же весьма удобная – это сиддхасана.

अथ सिद्धासनम्
योनि-स्थानकमङ्घ्रि-मूल-घटितं कृत्वा दृढं विन्यसेत्
मेण्ड्रे पादमथैकमेव हृदये कृत्वा हनुं सुस्थिरम् ।
स्थाणुः संयमितेन्द्रियोऽचल-दृशा पश्येद्भ्रुवोरन्तरं
ह्येतन्मोक्ष-कपाट-भेद-जनकं सिद्धासनं प्रोच्यते ॥ ३७ ॥

atha siddhāsanam
yoni-sthānakamaṅghri-mūla-ghaṭitaṁ kṛtvā dṛḍhaṁ vinyaset
meṇḍhre pādamaṭhaikameva hṛdaye kṛtvā hanuṁ susthiram |
sthānuḥ saṁyamitendriyo'cala-drśā paśyedbhruvorantaraṁ
hyetanmokṣa-kapāṭa-bheda-janakaṁ siddhāsanam procyate || 37||

1.37. Теперь о сиддхасане (позе совершенства).

Плотно прижимая [одну] стопу к йони (промежности), закрывая [пяткой] муладхару, [вторую] стопу следует разместить выше, над половым органом. Опустив и зафиксировав подбородок на груди, пребывая в неподвижности, сдерживая органы чувств и остановив взгляд, следует созерцать [внутренним взором точку] между бровями. Эта [практика] непременно откроет дверь к мокше. [Ее] называют сиддхасаной.

मेण्ढ्रादुपरि विन्यस्य सव्यं गुल्फं तथोपरि ।
गुल्फान्तरं च निक्षिप्य सिद्धासनमिदं भवेत् ॥ ३८ ॥

meṇḍhrādupari vinyasya savyaṁ gulphaṁ tathopari |
gulphāntaraṁ ca nikṣipyā siddhāsanamidaṁ bhavet || 38||

1.38. Расположи левую лодыжку над половым органом, а затем выше помести на нее другую лодыжку, – это также называется сиддхасаной.

एतत्सिद्धासनं प्राहुरन्ये वज्रासनं विदुः ।
मुक्तासनं वदन्त्येके प्राहुरगुप्तासनं परे ॥ ३९ ॥

etatsiddhāsanam prāhuranye vajrāsanam viduḥ |
muktāsanam vadantyeke prāhurguptāsanam pare || 39||

1.39. Это называется сиддхасаной, другие знают ее как ваджрасану, некоторые называют ее муктасаной и, наконец, [ее зовут] гуптасаной.

यमेष्विव मिताहारमहिंसा नियमेष्विव ।
मुख्यं सर्वासनेष्वेकं सिद्धाः सिद्धासनं विदुः ॥ ४० ॥

yameṣviva mitāhāramahiṁsā niyameṣviva |
mukhyaṁ sarvāsaneṣvekaṁ siddhāḥ siddhāsanam viduḥ || 40||

1.40. Как умеренность в пище (митахара) – главная среди ям, а ахимса – главная среди ниям, так и главной среди всех асан, как знают сиддхи, является сиддхасана.

चतुरशीति-पीठेषु सिद्धमेव सदाभ्यसेत् ।
द्वासप्तति-सहस्राणां नाडीनां मल-शोधनम् ॥ ४१ ॥

chaturaśīti-pīṭheṣhu siddhameva sadābhyaset |
dvāsaptati-sahasrāṇāṁ nāḍīnāṁ mala-śodhanam || 41 ||

1.41. Из 84 асан только сиддхасана должна практиковаться всегда. [Она] очищает от загрязнений 72 000 надй.

आत्म-ध्यायी मिताहारी यावद्वादश-वत्सरम् ।
सदा सिद्धासनाभ्यासाद्योगी निष्पत्तिमाप्नुयात् ॥ ४२ ॥

ātma-dhyāyī mitāhārī yāvaddvādaśa-vatsaram |
sadā siddhāsanābhyāsādyogī niṣhpattimāpnuyāt || 42 ||