

KLASIKINIAI HATHA JOGOS TEKSTAI

GHERANDA SAMHITA

—•—
IŠMINČIAUS GHERANDOS
MOKYMAS

Turinys

Apie kūno jogą.....	1
Asanos	6
Mudros.....	11
Pratjahara.....	18
Pranajama.....	19
Dhyana-joga	25
Samadhi-joga.....	27

Gheranda Samhita

1. Apie kūno jogą

Nuolankus pasveikinimas

Aš lenkiuosi su giliausia pagarba prieš Adi-Išvarą (Pirmapradi viešpatį), kuris pirmasis paskelbė Hatha-jogos mokymą. Jis - kaip pirmas laiptas, vedantis į Radža-jogos aukštumas.

- 1.1. Vieną kartą Čanda Kapali atėjo į išminčiaus Gherandos atsiskyrusią vietą ir su pagarba nusilenkė prieš jį. Čanda pasakė:
- 1.2. O aukščiausias tarp jogų! O Jogos Mokytojau! Aš norėčiau išgirsti apie kūno jogą, kuri veda į tiesos pažinimą (Tattva-Džniana).
- 1.3. Gheranda atsakė: Tai labai gerai, o turintis stiprias rankas, kad tu klausai manęs apie tai. Aš išdėstysiu tau, mano sūnau. Klausyk įdėmiai.
- 1.4. Nėra pančių, lygių Majai, nėra jėgos aukštesnės, nei Joga, nėra geresnio draugo, nei išmintis, nėra blogesnio priešo, nei egoizmas (Ahamkara).
- 1.5. Studijuojant abėcėlę, galima pažinti visus mokslus, taip pat, įvaldžius šią jogą, pasiekiamas tiesos [esmės] pažinimas.
- 1.6. Gyvų būtybių kūnai atsiranda iš gerų ir piktų darbų, iš šių pačių darbų atsiranda likimas (Karma) ir tai visada eina ratu, kaip šulinio ratas.
- 1.7. Lygiai taip pat, kaip šulinio ratas eina viršun ir žemyn, judinamas jaučio jėgos (kuris suka šulinio ratą), taip ir siela, judinama likimo jėgos (Karmos), praeina per gimimus ir mirtis.
- 1.8. Pastoviai griūna [suyra, sudūžta] kūnas, kaip išsiskaido vandenyje nedegintas ąsotis. Apdegink kūną Jogos ugnyje ir taip atliksi jo išvalymą.
- 1.9. Štai įrankis tam (valymui), susidedantis iš septynių dalių: valymas, atkaklumas, tvirtumas, patvarumas, lengvumas, pažinimas, „buvimas be dėmių” - sadhana (treniruotė), susidedanti iš septynių dalių.
- 1.10. Sudedamieji 7-ių dalių sadhanos elementai: Šeši veiksmai (Šat-karma) duoda išvalymą. Asanos duoda jėgą. Mudros duoda stabilumą.
- 1.11. Pradžahara - ramybė. Pranajama duoda lengvumą. Dhyana - savo Būtybės suvokimą. Samadhi duoda „buvimą be dėmių” (nirliptata), kuris yra išsilaisvinimas (Mokša).
- 1.12. Dhauti, Basti, Neti, Lauliki, Trataka ir Kapalabhati - 6 valymosi veiksmai, kuriuos reikia atlikti.
- 1.13. Dhauti būna keturių rūšių: išorinis valymas (Antar-dhauti, apsplovimas), dantų valymas (Dat-dhauti), širdies valymas (Hrid-dhauti), galinio išėjimo valymas (Mula-sadhana).
- 1.14. Vidinis Dhauti taip pat turi keturias dalis: valymas oru (Vatasara), valymas vandenių (Varisara), valymas ugnimi (Agnisara), Bahiś krita.

Vatasara Dhauti

1.15. Su burna, kaip varno snapu gerk labai lėtai vandenį, judink pilvą ir tada priversk šį orą išeiti per galinį išėjimą [anusą].

1.16. Vatasarą verta laikyti paslapyje. Ji daro kūną laisvą nuo nešvarumų, išvaro įvairios rūšies ligas ir uždega virškinimo ugnį.

Varisara Dhauti

1.17. Pripildyk burną vandeniu ir gerk jį lėtai. Judink vandenį skrandyje [žarnyne], šiuo judesiu priversk jį išeiti pro galinį išėjimą [anusą].

1.18. Varisarą verta laikyti paslapyje. Ji išvalo kūną ir kruopščiai ją atliekant pasiekiamas šviečiantis dieviškasis kūnas (Deva-deha).

1.19. Iš visų Dhauti Varisara geriausia. Kas ją atlieka stropiai, tas išvalo savo kūną ir pasiekia šviečiantį dieviškąjį kūną (Deva-deha).

Agnisara Dhauti

1.20. Glaudžiai prispausk bambos mazgą prie stuburo (įtraukdamas pilvą) 100 kartų. Tai Agnisara Dhauti, kuri atneša jogui sėkmę jogoje, pašalina skrandžio ligas ir sustiprina virškinimo ugnį.

1.21. Šią dhauti reikia saugoti paslapyje - ją sunku pasiekti netgi dievams. Tačiau ją atliekant pasiekiamas šviečiantis dieviškasis kūnas.

Bahiškrita Dhauti

1.22. Atlikus Kaki-mudrą (įkvėpus per burną varnos snapo formoje) - pripildyk skrandį oru. Užlaikyk jį ten pusantros valandos ir išleisk per apačią (per galinį išėjimą) [anusą]. Ši Dhauti turi griežtai būti paslapyje ir niekada neturi būti atskleista.

1.23. Tuomet įlipk į vandenį iki bambos ir leisk tiesiajai žarnai išeiti į išorę. Plauk ją rankomis, kol ji netaps švari, tuomet viską įtrauk atgal į kūną.

1.24. Šis praplovimas turi būti saugomas paslapyje, jį sunku pasiekti netgi dievams. Šios vienintelės tokios Dhauti darymu pasiekiamas šviečiantis dieviškasis kūnas (Deva-deha).

1.25. Tačiau kol žmogus negali užlaikyti oro skrandyje pusantros valandos, didingoji Bahiškrita yra neįmanoma.

Danta-dhauti

1.26. Dantų šaknų plovimas, liežuvio šaknies, abiejų akių skylių ir abiejų ausų - penkios Danta-dhauti rūšys.

Danta-Mula-Dhauti

- 1.27. Valyk dantų šaknis katehu milteliais arba švariu moliu, kol purvai bus pašalinti.
1.28. Jogos praktikoje dantų šaknų valymas laikomas didingiausia Dhauti. Žinantis Jogą, saulėtekio metu, visada turi rūpintis savo dantimis. Valymo pratimuose šią Dhauti mini visi jogai.

Dživa Sadhana

- 1.29. O dabar papasakosiu tau, kaip valyti liežuvį. Liežuvio ištempimas visu ilgiu apsaugo nuo ligų, senatvės ir mirties.
1.30. Tris pirštus - rodomąjį, vidurinį ir bevardį - teisingai įstatyk į gerklę ir lėtai trink liežuvio šaknį. Šiuo trynimu gleivės palaipsniui yra pašalinamos.
1.31. Trink liežuvį šviežiu karvės sviestu ir tuo metu visą laiką melžk ją. Tuomet ištempk jį geležinėmis žnyplėmis vis daugiau ir daugiau.
1.32. Daryk tai visada saulei kylant ir leidžiantis. Jeigu darysi tai pastoviai, liežuvis pailgės.

Karna Dhauti

- 1.33. Rodomuoju ir bevardžiu pirštu trink abiejų ausų skyles. Jeigu tai darysi pastoviai, tau atsiradys vidinis garsas Nada.

Kapala Randha Dhauti

- 1.34. Didžiuoju dešinės rankos pirštu trink kaktos sinusus. Šiuo pratimu pašalinamos gleivės.
1.35. Nadi išsivalo ir atsiranda dieviškasis matymas. Atlik tai kas dieną prabudus, dienos pabaigoje ir po maisto.

Hrid-dhauti

- 1.36. Hrid-dhauti - širdies valymas, kuris turi tris rūšis: pagaliu, su vėmimo pagalba ir su medžiagos pagalba.
1.37. Įvesk bananinį arba cukranendrių stiebą į gerklę, judink jį ten lėtai ir taip pat lėtai ištrauk jį į viršų.
1.38. Taip gleivės, tulžis ir įvairūs kiti skysčiai bus pašalinti per burną. Šis „Dhauti su lazda“ patikimai išgydo visas širdies ligas (tokia Danta-dhauti).

Vamana dhauti

- 1.39. Po maisto žinantis žmogus geria daug vandens ir po to, kai jis kurį laiką žiūri į viršų (stovi ant galvos), išleidžia vandenį su vėmimo pagalba. Pastoviai treniruojantis pašalinamos gleivės ir tulžis.

Vastra-dhauti

1.40. Lėtai praryk ploną nosinę [medžiagą] keturių pirštų pločio ir tuomet ištrauk ją į išorę. Tai - valymas nosine [medžiaga].

1.41. Chroniškas gastritas, karščiavimas, blužnies uždegimas, raupsai ir tulžies pūslės susirgimai dingsta, o sveikata, jėga ir užsiiminėjančio savijauta auga su kiekviena diena.

Mula-sadhana

1.42. Kol tu neišvlei galinio praėjimo [anuso], Apana-vaju (dujos) negali išeiti laisvai. Todėl reikalingas kruopštus valymas.

1.43. Šaknimi (stiebu) kurkumos arba viduriniu pirštu kruopščiai plauk keletą kartų galinį išėjimą.

1.44. Taip tu pašalinsi vidurių užkietėjimą ir nevirškinimą. Šis valymas duoda grožį, augimą ir uždega virškinimo ugnį.

Basti (klizma)

1.45. Paminimos dvi Basti rūšys: Džala-basti (vandeninė klizma) ir Sukšma-basti (sausą klizma). Vandens klizmą visada daro vandenyje, o sausą - žemėje.

Džala-basti

1.46. Išsitemęs vandenyje Utkatanasanos pozoje (žiūrėti 2.27), atlik Džala-basti, vienas po kito sutraukiant ir suspaudžiant galinį praėjimą.

1.47. Taip tu pašalinsi šlapimo organų susirgimus, virškinimo ir pilvo pūtimo sutrikimus. Tavo kūnas taps pavaldus tavo valiai (ir nuostabus), kaip meilės dievo Kamadevos kūnas.

Sukšma basti

1.48. Pašimotanasanos padėtyje (žiūrėti 2.22) lėtai judink vidumi [vidiniais organais] į apačią. Ašvini-mudra tai trumpink, tai išplėsk galinį praėjimą.

1.49. Šiuo pratimu sustiprėja silpna žarnyno veikla ir virškinimo ugnis, o pilvo pūtimas dingsta.

Neti

1.50. Įvesk trumpą siūlą [šniūrą] ilgio nuo plaštakos iki nosies šnervės, o tada ištrauk jį per burną. Šis pratimas vadinasi Neti (nosies valymas).

1.51. Šiuo pratimu tu pasieksi Khečari-sidhi (žiūrėti 3.27), bus pašalinti gleivinės pažeidimai ir bus įgauta didingoji regėjimo galia.

Lauliki

1.52. Stipriais stūmimais (raumenų) judink pilvą tai į vieną, tai į kitą pusę. Tai vadinasi Lauliki-joga. Ji pašalina įvairias ligas ir uždega virškinimo ugnį.

Trataka

1.53. Žiūrėk į mažą tašką, nemirskėk ir neužmerk akių, kol nepradės bėgti ašaros. Išminčiai tai vadina „trataka“.

1.54. Šiais pratimais, be abejonės, pasiekama Sambhava-sidhi (žiūrėti 3.64-67). Pradingsta akių ligos ir pasiekama dieviškoji regėjimo galia.

Kapalabhati

1.55. Kapalabhati būna trijų rūšių: Vamakrama, Vjutkrama, Sitkrama. Tuo pašalinamos gleivių ligos.

Vamakrama

1.56. Įkvėpk per kairę šnervę, iškvėpk per dešinę, įkvėpk per dešinę ir iškvėpk per kairę.

1.57. Nei įkvėpimas, nei iškvėpimas neturi būti per daug stiprus. Šis pratimas pašalina gleivinės susirgimus.

Vjutkrama

1.58. Įtrauk vandenį abiem nosies šnervėmis ir lėtai išleisk jį į išorę. Tai vadinasi Vjutkrama, kuri pašalina širdies ligas.

Sitkrama

1.59. Su garsu „sit“ įtrauk orą per burną ir išleisk jį per šnerves. Šis pratimas padarys tave lygiu meilės dievui (Kamadevui).

1.60. Tavęs nenugalės nei senatvė, nei karštinė. Gleivinių susirgimai pradinga, tavo kūnas taps lankstus ir pavaldus tavo valiai.

2. Asanos

- 2.1. Gheranda pasakė: kiek yra gyvų būtybių, tiek yra ir kūno padėčių (Asanų). Iš šimto tūkstančių, Šiva paaiškino 84.
- 2.2. Šios 84 - išskirtinės asanos, o 32 iš jų galima panaudoti žmonėms šiame pasaulyje.
- 2.3. Siddha, Padma, Bhadra, Mukta, Vadžra, Svastik, Simha, Gomukha, Vira, Dhanur,
- 2.4. Mrita, Gupta, Matsja, Matsiendra, Gorakša, Paščimotana, Utkata, Samkata,
- 2.5. Majura, Kukuta, Kurma, Utana, Vrikša, Manduka, Garuda, Vriša, Salabha, Makara, Uštra, Bhudžanga, ir Jogasana
- 2.6. yra šios asanos, kurios atneša Sidhas (tobulumą) mirtingiesiems šiame pasaulyje.

Sidhasana

2.7. Sėsk ant vienos kojos pėdos. Kitos kojos pėdą prispausk prie lytinių organų pagrindo. Smakras prispaustas prie krūtinės. Išsaugok nepajudinamumą ir valdydamas savo jausmus, įdėmiai žiūrėk į vietą tarp antakių. Ši poza, atidaranti duris į išsilaisvinimą, vadinama Sidhasana.

Padmasana

2.8. Paguldyk dešinę pėdą ant kairės šlaunies, kairę pėdą ant dešinės šlaunies, sukryžiuok rankas už nugaros ir paimk už didžiųjų pėdų pirštų. Prispausk smakrą prie krūtinkaulio ir nukreipk dėmesį į nosies galiuką. Tai - padmasana, kuri palaipsniui pašalina visas ligas.

Bhadrasana

- 2.9. Atsargiai padėk pėdas po tarpkoju. Sukryžiuok rankas už nugaros ir paimk jomis didžiuosius pėdų pirštus.
- 2.10. Tuo metu, kai atlieki Džalandhara-mudrą (3.12-13), žiūrėk į nosies galiuką. Tai - Bhadrasana, išgydanti įvairias ligas.

Muktasana

2.11. Padėk kairę pėdą po galiniu išėjimu, dešinę pėdą - virš kairės. Kaklas ir kūnas tiesūs. Tai - Muktasana, duodanti sidhas.

Vadžrasana

2.12. Padaryk apatines šlaunų dalis kietas, kaip almazus, padėk pėdas abejose pusėse nuo galinio išėjimo. Tai - Vadžrasana, duodanti jogui Sidhas (tobulumą).

Svastikasana

2.13. Padai tarp kelių ir šlaunų. Kūnas tiesus sėdimoje padėtyje. Tai vadinasi Svastikasana.

Simhasana

2.14. Padėk po tarpkoju sukryžiuotas pėdas, pasuktus apatinėmis dalimis į viršų. Rankos guli ant kelių, kurie guli ant grindų.

2.15. Atidaryk burną, atlikdamas Džalandhara-mudrą ir žiūrėk į nosies šaknį. Tai - Simhasana, išvejanti įvairias ligas.

Gomukhasana

2.16. Sėdėdamas tiesiai, padėk kojas ant grindų. Pėdos už nugaros ir pasuktos į viršų. Kūnas stabilus. Tai - gomukhasana, panaši į karvės galvą.

Virasana

2.17. Padėk vieną pėdą ant kitos kojos šlaunies, antrą pėdą - atgal. Tai - Virasana.

Dhanurasana

2.18. Padėk kojas ant žemės stabiliai, kaip lentas, rankomis pagauk pėdų galus ir išsilenk (atgal), kaip lankas. Tai Dhanurasana.

Mritasana

2.19. Gulėjimas ant žemės, kaip lavonui, vadinasi Mritasana. Mritasana pašalina nuovargį ir atneša ramybę.

Guptasana

2.20. Pėdos guli tarp kelių ir šlaunų, uždarydamos galinį praėjimą. Tai žinoma kaip Guptasana.

Matsiasana

2.21. Mukta-padmasanoje atsigulti išsitiesus. Pagauk galvą alkūnėmis. Tai - Matsiasana, išvaranti ligas.

Paščimotanasana

2.22. Ištrauk kojas ant grindų, kaip pagalius. Padėk rankas ant abiejų kojų ir kruopščiai laikyk rankomis pėdų galus. Tai - Paščimotanasana.

Matsiendrasana

2.23. Padaryk pilvą tokį plokščią, kaip ir nugarą. Sėdėdamas be įtampos, sulenk kairę koją ir padėk jos pėdą ant kairio kelio.

2.24. Padėk (ant kairės kojos) dešinę alkūnę. Veidas pasuktas į dešinę. Žvilgsnis - tarp antakių. Tai - Matsiendrasana

Gorakšasana

2.25. Pėdų apatinės dalys pasuktos į viršų, laikyk jas atvertas tarp šlaunų ir kelių. Priverk kulkšnis rankomis kurios pasuktos į viršų.

2.26. Ištrauk kaklą ir žiūrėk į nosies galiuką. Tai - Gorakšasana, duodanti jogui Sidhas.

Utkatanasana

2.27. Tvirtai laikyk pėdų pirštus ant grindų, o kulnus ore. Padėk sėdmenis ant kulnų. Tai žinoma kaip Utkatanasana.

Sankatasana

2.28. Padėk kairę pėdą ant grindų, apsvyk dešine koja aplink kairę koją ir laikyk abi rankas ant kelių. Tai - Sankatasana.

Majurasana

2.29. Atremk abu delnus į grindis, įremk alkūnes į bambą ir pakelk į orą kojas, tiesias kaip lentas. Šią pozą vadina Majurasana.

2.30. Blogą arba likusį maistą ji sudegina iš karto, pabudina virškinimo ugnį ir padeda suvirškinti netgi nuodus. Ji pašalina visas ligas, panašias į gastritą, karščiavimą, skrandžio sulčių išskyrimo sutrikimus ir kitas - tuo ši poza naudinga.

Kukutasana

2.31. Sėdėdamas lotoso pozoje, prakišk rankas iki alkūnes per kelius ir viršutinę šlaunų dalį. Pakelk kūną aukštai, remkis į alkūnes. Tai - Kukutasana.

Kurmasana

2.32. Padėk pėdas kryžiumi po tarpkoju. Laikyk galvą, kaklą ir liemenį tiesius. Tai vadinasi Kurmasana.

Utana-kurmasana

2.33. Sėdėdamas kurmasanoje, laikyk kaklą dviem rankomis. Ši pakelta į viršų padėtis, panaši į vėžlio pozą (kurmasana), ji vadinasi Utana-kurmasana.

Mandukasana

2.34. Apatinės pėdų dalys nukreiptos į nugarą, didieji kojų pirštai liečia vienas kitą. Palenk kelius į priekį. Taip bus atliekama Mandukasana.

Utana Mandukasana

2.35. Pasilik Mandukasanoje ir laikydamas galvą alkūnėmis išsitiesk kaip varlė. Tai - Utana Mandukasana.

Vrikšasana

2.36. Į vidinę išorinės kairiosios šlaunies dalį padėk dešinę pėdą. Taip stovėk ant grindų, kaip medis. Tai žinoma, kaip vrikšasana.

Garudasana

2.37. Blauzdas ir šlaunis prispausk prie grindų, laikydamas kūną ant kelių. Padėk abi rankas virš kelių. Tai vadinasi Garudasana.

Vrišasana

2.38 Padėk anusą ant dešinės pėdos. Kairę pėdą padėk iš viršaus ant dešinės kojos ir paliesk (kaire pėda) žemę. Tai Vrišasana.

Salabhasana

2.39. Gulint veidu į apačią su rankomis krūtinės lygyje, atsiremki delnais į grindis ir pakelk kojas į viršų, per rankų ilgį. Šią pozą išminčiai vadina Salabhasana.

Makarasana

2.40. Gulėdamas veidu žemyn, krūtine ant grindų ir su ištemptomis kojomis, laikyk galvą abiem rankom. Tai - Makarasana, uždeganti kūne virškinimo ugnį.

Uštrasana

2.41. Gulint veidu žemyn, prastumk kojas ir padėk jas ant nugaros, laikyk pėdas rankomis. Patempk pilvą ir stipriai įtrauk burną. Šią pozą asketai vadina Uštrasana.

Bhudžangasana

2.24. Gulkis ant grindų, ant pilvo. Laikyk delnus ant žemės, kelk galvą, kaip gyvatė.

2.43. Virškinimo ugnis kūne pastoviai kils, visos ligos bus pašalintos ir panaši į gyvatę deivė (Kundalini) prabus dėka Bhudžangasanos atlikimo.

Jogasana

2.44. Pasuk pėdas į viršų ir padėk jas ant kelių. Virš jų padėk rankas delnais į viršų.

2.45. Įkvėpk ir žiūrėk į nosies galiuką. Tai - Jogasana, kurią atlieka jogai sadhanos metu.

3. Mudros

- 3.1. Gheranda pasakė: yra 25 Mudros, suteikiančios jogui sidhas. Štai šios mudros: Maha-mudra, Nabho-mudra, Udijana-bandha, Džalandhara-bandha, Mula-bandha, Maha-vedha, Khečari,
- 3.2. Viparita-karani, Joni-mudra, Vadžroli-mudra, Šaktičalani-mudra, Tadagi-mudra, Manduki, Sambhavi, Pančadharana,
- 3.3. Ašvini, Pašini, Kaki, Matangini, Bhudžangini.
- 3.4. Apie mudras Mahešvara (Šiva) papasakojo Devei. Šiomis žiniomis pasiekia didingiausią sėkmę.
- 3.5. Tai turi būti laikoma paslapyje pačių kruopščiausiu būdu ir niekam neišduodama. Tai duoda jogui palaimą ir netgi patiems Marutoms (dangiškosioms dvasioms) sunku tai pasiekti.

Maha-mudra

- 3.6. Kairę pėdą prispausk prie galinio išėjimo. Ištempk dešinę koją ir dešinę pėdą. Šios kojos pėdą pagauk rankomis.
- 3.7. Suspausk kaklą ir žiūrėk tarp antakių. Ši mudra išminčių vadinama Maha-mudra.
- 3.8. Praktikuojantis Maha-mudroje, galima išgydyti kosulį esant tuberkuliozei, žarnyno nepraeinamumą, blužnies padidėjimą, nevirškinimą, karščiavimą [karštinę] ir įvairių rūšių (kitas) ligas.

Nabho-mudra

- 3.9. Kur bebūtų jogas ir ką jis bedarytų, jis visada turi laikyti liežuvį (prispaustą) į viršų ir užlaikinti kvėpavimą. Tai Nabho-mudra, atbaidanti ligas nuo jogo.

Udijana-bandha

- 3.10. Patempk pilvą - aukščiau ir žemiau bambos - prie nugaros. Tuo didingasis paukštis (Prana) įskrenda į Sušumna ir dabar juda tik ten. Praktikuojantis Udijana-bandhą nugali mirtį.
- 3.11. Iš visų bandhų ši - geriausia. Jos praktika išsilaisvinimas ateina lengvai.

Džalandhara-bandha

- 3.12. Suspaudus gerklę, padėk smakrą ant krūtinės. Tai Džalandhara-bandha. Šia Bandha bus perdengtos 16 atramų (adharų). Ši bandha kartu su Maha-mudra sunaikina mirtį.
- 3.13. Sėkmė Džalandhara-bandhoje duoda jogui Sidhas. Tas, kas daro ją šešis mėnesius, neabejotinai taps Sidha (pasiekęs Sidhas, supergalias).

Mula-bandha

- 3.14. Prispauk kairės pėdos kulną prie tarpkojo, suspauk anusą, tuomet prispauk kruopščiai bambą prie stuburo (įtraukdamas pilvą).
- 3.15. Dešinę pėdą padėk ant lytinių organų. Ši, senatvę sunaikinanti Mudra vadinasi Mula-bandha.
- 3.16. Tas, kuris nori perplaukti būties vandenyną, privalo atlikti šią Mudrą paslapčiomis, atsiskyrusioje vietoje.
- 3.17. Šios Mudros praktika, be abejonės, bus pasiektas tobulumas ir kvėpavimo įvaldymas. Tai kruopščiai praktikuokis, tyloje ir be pertraukų.

Maha-bandha

- 3.18. Uždaryk galinį išėjimą kaire pėda, kruopščiai prispaudžiant ją dešine pėda.
- 3.19. Atsargiai judink pėdą, kad pabudintum galinio išėjimo raumenį ir lėtai įtraukinėk tarpkoją, tuo metu, kai kvėpavimas užlaikomas su Džalandhara-bandha. Tai vadinasi Maha-Bandha.
- 3.20. Maha-bandha - didingoji Bandha, išvaranti senatvę ir mirtį. Šia Bandha pasiekia visų norų išpildymą.

Maha-vedha

- 3.21. Taip pat, kaip grožis, žavesys ir moters jaunystė yra niekas be vyro (gebančio įvertinti tai), taip ir Mula-bandha ir Maha-bandha yra niekas be Maha-vedhos.
- 3.22. Sėdėdamas Maha-bandhoje padaryk Udijana-kumbhaką. Tai vadinasi Maha-vedha, atnešanti sėkmę.
- 3.23. Jogas kas dieną atlikdamas Maha-bandhą ir Mula-bandhą kartu su Maha-vedha - geriausias iš tų, kas žino Jogą.
- 3.24. Jam nėra nei senatvės, nei mirties baimės. Ši Maha-vedha turi būti kruopščiai jogų saugoma paslapyje.

Khečari-mudra

- 3.25. Prapjauk (sausgyslę) po liežuvio. Pastoviai judindamas liežuvį, „melžk“ jį (sutepinėk) šviežiu karvės sviestu ir ištempinėk geležinėmis žnyplėmis.
- 3.26. Jeigu palaipsniui tai darysi, liežuvis taps ilgesnis. Kai jis pasieks vietą tarp antakių, atsiranda Khečari.
- 3.27. Palaipsniui judink liežuvį į dangaus vidurį. Kai liežuvis (užsuktas atgal) įeis į nosies šnerves, išeinančias į gerklę ir uždarys jas, kvėpavimas sustoja. Žvilgsnis nukreiptas į tašką tarp antakių. Tai Khečari.
- 3.28. Nuo to (jogui) neatsitiks nei alpimas, nei troškulys, nei nuovargis, nei ligos, nei senatvė, nei mirtis, tačiau atsiras šviečiantis dieviškasis kūnas (Deva-deha).
- 3.29. Šis kūnas negali būti apdegintas ugnimi, išdžiovintas vėju, sušlapintas vandeniui, įkastas gyvatės.

- 3.30. Kūnas tampa nuostabus. Samadhi be abejonės pasiekiamas ir liežuvis, palietęs kaukolės skylę, jaučia nektaro skonį.
- 3.31. Kas diena jaučiama nauja palaima ir skirtingi nektaro skoniai. Pradžioje skonis sūrus, tada šarminis, tada kartus, tada rūgštus ir sutraukiantis.
- 3.32. Tada atsiranda skonis sviesto, grietinėlės, pieno, varškės, išrūgų, medaus, palmių sulčių ir galiausiai, pačio nektaro skonis.

Viparita-karani

- 3.33. Bambos šaknyje yra saulė, o gomurio šaknyje - mėnulis.
- 3.34. Mudra, su kurios pagalba saulė pernešama į viršų, o mėnulis - į apačią (ir jie keičiasi vietomis), vadinasi Viparita-karani. Ši Mudra - slapta visose Tantrose.
- 3.35. Padėk galvą ant žemės ir apkabink ją rankomis. Pakelk pėdas aukštai į viršų ir pasilik tokioje padėtyje nepajudinamai - tai vadinasi Viparita-Karani.
- 3.36. Pastoviai praktikuojant šią mudrą ligos ir mirtis įveikiamos. (praktikuojantis) pasiekia Sidhas ir ištirpsta netgi Pralajos metu.

Joni-mudra

- 3.37. Sėdint Sidhasanoje, uždaryk abi ausis dideliais pirštais, akis - rodomaisiais pirštais, nosies šnerves - viduriniais pirštais, viršutinę lūpą - ketvirtaisiais pirštais ir apatinę - mažyliais.
- 3.38. Atlikęs keletą kartų Kaki-mudrą (3.86), įkvėpk Praną, sujungdamas ją su Apana.
- 3.39. Susitelkęs į 6 čakras pagal eilę, tegul išminčius prabudins miegančią deivę Kundalini mantros Hum-Hamsah pakartojimais ir keldamas Šakti kartu su Dživa, patalpins juos į tūkstančio žiedlapių lotosą (Sahasrara).
- 3.40. Būdamas pripildytas Šakti, būdamas sujungtas su didinguoju Šiva, tegul jis (jogas) koncentruojasi į įvairias palaimos ir džiaugsmo formas.
- 3.41. Tegul jis susitelkia į Šivos ir Šakti susijungimą (kuris yra visur) šiame pasaulyje. Būdamas pripildytas palaimos, jis (jogas) tampa vienis su Brahmanu.
- 3.42. Ši Joni-mudra aukščiausiu laipsniu slapta, ji sunkiai pasiekama netgi dievams. Kas pasiekia joje tobulumą nors vieną kartą, tas pastovus Samadhyje.
- 3.43. Nei brahmano nužudymo nuodėmė, nei vaisiaus nunuodijimas (abortas), nei alkoholizmas-nusigerinėjimas, nei mokytojo santuokos išniekinimas - niekas neprisikabins prie to, kas įsitvirtino šioje Mudroje.
- 3.44. Šios mirtinos nuodėmės, kaip ir mažesnės nuodėmės, atperkamos praktikuojant joni-mudrą. Todėl, jeigu tu nori išsilaisvinimo, tu privalai ją daryti.

Vadžroli Mudra

- 3.45. Remdamasis delnais į grindis, užmesk pėdas į viršų ir laikyk galvą virš grindų. Šią mudrą, pabudinančią Šakti (Kundalini) ir prailginančią gyvenimą, išminčiai vadina Vadžroli.

- 3.46. Šis metodas, aukščiausias visoje Jogoje, yra jogo išsilaisvinimo priežastis. Šis gerovinis metodas duoda jogams tobulumą.
- 3.47. Šiuo būdu patikimai pasiekiamas Bindu-Sidhi (Sėklos įvaldymas), o kai ir ši Sidha pasiekta, tai ar yra dar kažkas nepasiekiamo šiame pasaulyje.
- 3.48. Atliekant šią Mudrą, jogas pasiekia tobulumą, net jeigu jis pasiners į didingus malonumus.

Šaktičalani Mudra

- 3.49. Didingoji dievybė Kundalini - Atmano jėga (Atma-šakti) tūno muladharoje, susisukusi į tris su puse ratus, kaip gyvatė.
- 3.50. Kol ji miega kūne, siela (Dživa) yra kaip gyvulys, išmintis neateis, net jeigu atliksi dešimt milijonų jogų.
- 3.51. Kaip durys atsidaro raktu, taip Kundalini prabunda su Hatha-jogos pagalba, atveria Brahmano duris (Brahma-dvara).
- 3.52. Ne nuogas ir ne atviroje vietoje, o mūvintis genitalijas dengiantį apdarą ir sėdėdamas užrakintame kambaryje, tegul jogas praktikuoja Šaktičalani.
- 3.53. Genitalijas dengiantis apdaras turi būti 4 pirštų pločio ir ilgio per alkūnę, minkštas, plonas ir švariai baltos spalvos. Pririšk tokį gabalo medžiagos prie juosmens.
- 3.54. Sutepk kūną pelenais ir sėdęs į Sidhasaną, įkvėpk per abi šnerves Praną ir sujunk ją su Apana.
- 3.55. Lėtai spausk Ašvini-mudra apatinį išėjimą iki to laiko, kol Vaju (oras) su jėga įeis į Sušumną ir pareikš ten savo buvimą.
- 3.56. Darant įkvėpimo užlaikymus, į gyvatę panašiai deivei (Kundalini-šakti) tampa trošku ir ji siekia keliauti į Brahma-randhra.
- 3.57. Po Šaktičalani atlik Joni-mudrą. Be Šaktičalani Joni-mudra neduoda sėkmingo rezultato.
- 3.58. Taip aš paaiškinau tau, Čanda Kapali, Šaktičalani-mudrą. Laikykit ją paslapyje ir atlikit kas dieną.
- 3.59. Ši didingoji Mudra sunaikina senatvę ir mirtį. Todėl ji turi būti atliekama jogų, kurie siekia asmeninio tobulumo.
- 3.60. Jeigu jogas pastoviai ją atlieka, tai tobulumas jo rankose. Jis pasiekia gebėjimą tapti bet kokių atvaizdų (Vigroha-sidhi) ir jo ligos pranyksta.

Tadagi-mudra

- 3.61. Sėdėdamas Paščimotanasanoje, padaryk pilvą pilną, kaip prūdą: ši didingoji Tadagi-mudra („prūdo įspaudas, ženklas“), išvaranti senatvę ir mirtį.

Manduki-mudra

- 3.62. Uždaryk burną ir judink liežuvio galą per gomurį. Palaiptiesniui jaučiamas skonis nektaro (tekantis iš Soma-čakros). Tai žinoma kaip Manduki-mudra.

3.63. Tas, kuris pastoviai atlieka Manduki-mudrą, nežino nei raukšlių, nei senatvės, tačiau turi amžiną jaunystę ir jo plaukai nežyla.

Sambhavi-mudra

3.64. Žiūrėdamas į vietą tarp antakių, stebėk patį savo egzistavimą. Tai Sambhavi-mudra, slapta esanti visose tantrose.

3.65. Vedos, Šastros ir Puranos yra kaip lengvai prieinamos moterys, o šią Mudrą kaip tik reikia saugoti (paslapyje), kaip damą iš gerbiamos šeimos.

3.66. Tas, kuris žino šią mudrą, kaip Adinatha („pasaulio viešpats“), kaip pats Narajana. Jis - kaip Brahma-kūrėjas.

3.67. Tiesą [esmę] pasakė Mahešvara: kas išmoko Sambhavi, tas - (tapatus) Brahmanui ir niekam kitam.

Dharana-mudros

3.68. Sambhavi-mudra paaiškinta. Dabar sužinok apie 5 Dharana-mudras - ko tik negalima pasiekti šiame pasaulyje šiomis Dharanomis?

3.69. Kartu su šiuo žmogiškuoju kūnu tu galėsi iš naujo ir iš naujo lankyti dangų (Svar-loka). Greitas, kaip protas, tu įgausi gebėjimą keliauti danguje ir galėsi nukeliauti ten, kur panorėsi. Šios 5 Dharanos - Žemė, Vanduo, Oras, Ugnis ir Eteris.

Prithivi Dharana Mudra - koncentracija į Žemės stichiją

3.70. Žemės stichija geltonos spalvos, keturių kampų, susijusi su Brahma ir jos Bidža (skiemuo) LAM. Stebėk [pasyviai stebėdamas išžiūrėk] šią stichiją (Muladharoje) ir ten fiksuok Kumbhaka (kvėpavimo užlaikymu) Praną ir Čitą (dėmesį) dviems valandoms. Ši žemiausia iš Dharanų duoda stabilumą ir viešpatavimą Žemės stichijoje.

3.71. Atliekantis šią Prithivi Dharana Mudrą tampa viešpats virš mirties ir klajos po žemę kaip Sidha (tobulasis).

Ambhavi Dharana Mudra - koncentracija į Vandens stichiją

3.72. Vandens stichija, balta kaip jazminas arba kriauklė, mėnulio formos, susijusi su nektaru ir Višnu, jos Bidža (skiemuo) VAM. Susitelk į Vandens stichiją (Svadhastanoje), fiksuok ten Praną ir Čitą dviem valandoms. Tai - susitelkimas į Vandens stichiją, sugriaunantis visas kančias.

3.73. Vanduo negali atnešti žalos tam, kas jį kuria. Ši Ambhavi - didingoji Mudra ir kas ją žino - tas nusimanantis Jogoje. Netgi giliame vandenyje jis nenumirs.

3.74. Šią didingą Mudrą verta kruopščiai saugoti - dalinantis, jos jėga dingsta, aš iš tiesų kalbu tiesą.

Agni Dharana Mudra - koncentracija į Ugnies stichiją

3.75. Ugnies stichija, esanti bambos srityje, trikampė ir ugingai-raudona, kaip dievo boružėlė, ji susijusi su Rudra ir jos Bidža (skiemuo) RAM. Ji duoda Sidhas. Fiksuok Praną ir Čitą Ten (Manipuroje) dviems valandoms. Ši Dharana išveja baisią mirties baimę.

3.76. Net jeigu sadhaka (besitreniruojantis) papuls į ugnį, jis pasiliks gyvas ir nenumirs.

Vajavi Dharana Mudra - koncentracija į Oro stichiją

3.77. Oro stichija dūmo spalvos, kaip tepalas akims, ji susijusi su Išvara ir jos bidža YAM. Koncentruokis (į ją Anahatoje), fiksuok ten Praną ir Čitą dviems valandoms. Tai Vajavi Dharana Mudra, duodanti galimybes judėti oru.

3.78. Ji sugriauna ligas ir neleidžia ateiti mirčiai, praktikuojantis ją niekada nemirs dėl oro.

3.79. Ši Mudra neturi būti atverta tam, kuris suktas [nesąžiningas] ir neturi atsidavimo. Jeigu ji duodama (tokiems žmonėms), ji praranda jėgą. O, Čanda, tiesa yra tai, ką kalbu tau!

Akaša Dharana Mudra - koncentracija į Eterio stichiją

3.80. Eterio Stichija, šviečianti švrios jūrinės bangos spalva, susijusi su Sada-Šiva, jos bidža HAM. Fiksuok ten (Višudhoje) Praną ir Čitą dviem valandoms. Ši eterinė Dharana, atidaro duris išsilaisvinimui.

3.81. Tas, kuris žino šią Akaša Dharaną Mudrą - tikras jogas. Jam nėra nei senatvės, nei mirties ir jis neištirps Pralajoje.

Ašvini-mudra

3.82. Sutrumpink galinio išėjimo raumenį, o paskui atpalaiduok jį. Pakartok tai. Tai - Ašvini-mudra, prabudinti Šakti.

3.83. Ašvini - didingoji Mudra, pašalinanti galinio išėjimo ligas, duodanti jėgą, gerą savijautą ir sauganti nuo priešlaikinės mirties.

Pašini-mudra

3.84. Uždėk abi pėdas sau ant kaklo, tvirtai laikydamas jas kartu, kaip kilpą. Tai Pašini-mudra, prabudinti (Kundalini) Šakti.

3.85. Pašini - didingoji Mudra, duodanti jėgą ir gerovę. Sadhakos [praktikai], norintys pasiekti Sidhas, turi kruopščiai ją atlikti.

Kaki-mudra

3.86. Įkvėpk orą labai lėtai per burną, pridudamas jam varno snapo formą. Tai Kaki (varno) mudra, išskleidanti įvairios rūšies ligas.

3.87. Kaki - didingoji Mudra, visose Tantrose saugoma paslapyje. Su šios Mudros pagalba Žmogus tampa laisvas nuo visų ligų, kaip (laisvas nuo jų) varnas.

Matangini-mudra

3.88. Stovėdamas vandenyje iki kaklo, įtrauk vandenį per abi nosies šnerves ir išleisk per burną.

3.89. Tada įtrauk vandenį per burną ir išleisk atgal per šnerves. Pakartok tai vėl ir vėl. Tai - Matangini - didingoji Mudra, išvaikanti senatvę ir mirtį.

3.90. Vietoje be žmonių, kruopščiai atlikinėk šią Mudrą ir tu tapsi stiprus kaip dramblys.

3.91. Tada jogas jaučia pasitenkinimą, kur jis bebūtų. Todėl jis turi atlikti šią („dramblis“) Mudrą su ypatingu kruopštumu.

Bhudžangini-mudra

3.92. Ištempęs burną į priekį, gerk orą su gerkle. Tai Bhudžangini („gyvatės“) Mudra, išvaikanti senatvę ir mirtį.

3.93. Su šia Mudra greitai pašalinamos visos pilvo ligos, kokios tik egzistuoja - pagrinde skrandžio nevirškinimas.

3.94. Taip, o Čanda Kapali, tau paaiškinta nuostabi dalis „Mudra“. Ją myli visi Sidhos (pasiekę) ir ji nuveja senatvę ir mirtį.

3.95. Viso to negalima kalbėti tam, kas apgavikas [nesąžiningas, melagis] ir nėra atsidavęs, tai reikia laikyti paslapyje, nes (šios žinios) sunkiai pasiekiamos netgi dievams.

3.96. Tai reikia duoti tyram, geros kilmės žmogui, įvaldžiusiam dvasinę ramybę ir pilnatvę, atsidavusiam savo dvasiniam mokytojui. Jos (Mudros) duos (tokiam žmogui) išsilaisvinimą ir laimę gyvenime.

3.97. Šios mudros išvaro įvairias ligas ir uždega virškinimo ugnį (apetitą) pas tą, kuris pastoviai jas atlieka.

3.98. Pas jį neateis nei senatvė, nei mirtis, nei baimė prieš mirtį, vandenį ar orą.

3.99. Kosulys, astma, raupsai, blužnies padidėjimas ir 20 gleivių susirgimo rūšių, be abejonės, bus pašalinta atliekant šias Mudras.

3.100. Ką dar pasakyti tau apie tai, o Čanda? Kad pasiektum Sidhas nėra šiame pasaulyje nieko didingesnio, nei Mudros.

4. Pratjahara

Gheranda pasakė:

- 4.1. Dabar papasakosiu tau apie Pratjaharą (suvokimų [juslių] kontrolė). Pratjaharos pažinimu bus sunaikinti tokie priešai kaip geismas ir jam panašūs.
- 4.2. Kai tik Čita, kuri nepastovi ir turi polinkį klajoti, išeina (per „juslių vartus“), tu privalai supančioti ją, kad Atmanas valdytų Čitą.
- 4.3. Ar jautiesi pagerbiamas ar tau skiria priekaištus, girdi malonius arba nemalonus garsus, nukreipk Čitą nuo šių dalykų ir atvesk ją į Atmano („Aš“) kontrolę.
- 4.4. Ar jauti malonų kvapą ar nemalonų, nukreipk (Čitą) nuo šių kvapų ir atvesk ją į Atmano kontrolę.
- 4.5. Ar tavo suvokimas pripildytas medaus saldumu, rūgščiu, karčiu arba bet koku kitu skoniu - nukreipk jį nuo šių dalykų ir duok savo „Aš“ (Atmanui) valdyti tai.

5. Pranajama

Gheranda pasakė:

- 5.1. Dabar aš duodu pranajamos taisykles. Su jomis žmogus tampa lygus dievams.
- 5.2. Pranajamos praktikai būtina atitinkanti vieta, tinkamas laikas, mitybos sureguliuojimas ir, galų gale, Nadi išvalymas.
- 5.3. Joga turi būti pradėta ne atsiskyrusioje vietoje, ne giliame miške, ne dideliame mieste ir ne žmonių pripildytoje vietoje. Jeigu atliksi jogą tokiose vietose, tai sėkmės nepasieksi.
- 5.4. Atsiskyrusioje vietoje jogas iššauks įtarimą, miške pas jį nebus apsaugos, žmonių buvimas jam trukdys. Todėl verta to vengti.
- 5.5. Geroje šalyje, su teisingais valdytojais, kur yra kokybiška mityba ir nėra trikdžių, pastatyk sau namelį ir apsupk jį gyvatvore.
- 5.6. Viduje gyvatvorės padaryk šulinį ir saugyklą vandeniui. Namelis turi būti ne per aukštas ir ne per žemas, jame neturi būti vabzdžių.
- 5.7. Gerai ištepki šį namelį karvės mėšlu. Šioje slaptoje vietoje tu turi praktikuoti Pranajamą.
- 5.8. Jogos nevertėtų pradėti nei žiemą, nei anksti pavasarį, nei vasarą, nei lietaus periodu. Jeigu joga bus pradėta tuo metu, tai ji atneš tik ligas.
- 5.9. Pradėk joga pavasarį arba rudenį. Tada be abejonės jogas taps laisvas nuo ligų ir pasieks sėkmę.
- 5.10. Kas du mėnesius - metų laikus, pradėdant nuo kovo ir pasibaigus vasariui. (Taip pagal kalendorių). Tačiau metų laikai jaučiasi kitaip, kas 4 mėnesius.
- 5.11. (Pagal kalendorių) pavasaris - kovas ir balandis. Vasara - gegužė ir birželis. Lietaus periodas - liepa ir rugpjūtis. Ruduo - rugsėjis ir spalio. Žiema - lapkritis ir gruodis. Šalčių periodas - sausis ir vasaris.
- 5.12. Dabar tau pranešiu apie tai, kaip jaučiami metų laikai. Mėnesiai nuo sausio iki balandžio jaučiami kaip pavasaris.
- 5.13. Nuo kovo iki birželio jaučiami kaip vasara. Nuo birželio iki rugsėjo - kaip lietaus periodas. Nuo rugpjūčio iki lapkričio - kaip ruduo.
- 5.14. Nuo spalio iki sausio - kaip žiema. Nuo lapkričio iki vasario - kaip pašalimo periodas.
- 5.15. Jogos pradžia turi būti pavasarį arba rudenį. Tada ji atneš naudą ir bus atliekama be įtampos.
- 5.16. Kas pradeda jogą be mitybos suderinimo, tas tik pritrauks sau įvairias ligas ir pasiliks be Sidhų.
- 5.17. Maistas jogui: ryžiai, miežių arba kviečių duona, pupelės - švarios, be ankščių.
- 5.18. Jogas privalo valgyti agurkus, duonos medžio vaisius, manakašą (Arum Colocasia), kakolą (uogų rūšis), zizif, bananus ir figas.
- 5.19. Nesunokę bananai, maži bananai, bananų stiebai ir šaknys, brindžalis, šaknys ir ridhi vaisiai,

- 5.20. jauni žali vaisiai, juodi vaisiai, Patol lapai, Vištuka (špinatų), Himaločika vaisiai - štai daržovių rūšys, kurios tinka jogui.
- 5.21. Maistas - švarus, saldus ir ne aštrus - turi pripildyti pusę skrandžio. Tai - mityba su saiku.
- 5.22. Pusė skrandžio turi būti pripildyta maistu, ketvirtis vandeniu, o dar vienas ketvirtis turi pasilikti laisvam dujų judėjimui.
- 5.23. Pradedant užsiiminėti joga, venk to, kas kartu, aštru, rūgštu, sūdyta ir kepta, o taip pat rūgštaus pieno, praskiestų pieno išrūgų, didelių vaisių, alkoholinių gėrimų, vyno palmių riešutų, pernokusio duonos medžio vaisiaus.
- 5.24. Taip pat vengti Kulathos vaisių, lęšių vaisių, moliūgų, laukinių agurkų, Kapitha ir Palaša vaisių
- 5.25. o taip pat Kadambo, citrinų, Bimo, Lukučo (duonmedžio vaisiaus rūšis), česnako, Pipalos, Hingo, Salmalio ir Kemuko.
- 5.26. Pradedantis jogas turi vengti kelionių, moterų ir neturi šildytis prie ugnies. Jis taip pat turi vengti sviesto, sugižusio pieno, cukrinių sulčių ir cukranendrių sulčių, sunokusių bananų, kokoso riešutų, granatų, vynuogių ir visko, kur yra rūgščios sultys.
- 5.27. Tačiau jogas privalo valgyti kardamoną, muskatinius riešutus ir baltą gvazdiką, rožinius obuolius, figas ir kitus vaisius, kurie pabudina gyvybinę energiją.
- 5.29. Gerai jogo būsenai, maistas privalo būti lengvai virškinimas, nedeginantis ir tinkantis, kad sukurtų pagrindines kūno medžiagas.
- 5.30. Jogas privalo vengti visko, kas ilgai stovėjo, kas sunkiai virškinama ir pūna žarnyne, o taip pat to, kas per daug karšta.
- 5.31. Taip pat jis neturi daryti rytais šaltų apsiplovimų, neturi badauti, įvedinėti kūną į kančias, neturi valgyti tik vieną kartą per dieną arba pasilikti be maisto daugiau 3 valandų.
- 5.32. Po to, kai gyvenimas suderintas pagal šitas taisykles, galima praktikuotis Pranajamoje. Pradžioje reikės vartoti nedaug pieno su išlydytu sviestu - du kartus per dieną, ryte ir vakare.
- 5.33. Sėdint ant vilnonio dechio, padėto ant antilopės, tigro odos arba kūš žolės, arba tiesiog ant žemės, veidu pasuktu į rytus arba į šiaurę, po Nadi išvalymo, tu privalai praktikuoti Pranajamą.
- 5.34. Čanda Kapali paklausė: O, atjautos vandenyne! Kas yra Nadi išvalymas ir kaip jį atlikti? Apie tai norėčiau paklausti, papasakok man apie tai. Gheranda atsakė:
- 5.35. Oras nepraeina per Nadi, kai jie užteršti. Kaip tuomet galima turėti sėkmę Pranajamoje ir pasiekti tiesos [esmės, tikrovės] pažinimą? Todėl iš pradžių reikia praktikuoti Nadi valymą, o tik po to Pranajamą.
- 5.36. Yra dvi Nadi valymo rūšys: su mantra ir be mantros. Valymas su mantra daromas atliekamas tariant Bidža (skiemenis - LAM, RAM ir t.t.), valymas be mantros daromas su Dhauti pagalba.
- 5.37. Dhauti buvo aprašyti anksčiau (1 dalis), paminint apie šešis valomuosius veiksmus (Šat-karma). Dabar, o Čanda, klausyk detaliau apie Nadi valymą su mantrų pagalba.

- 5.38. Sėdęs į Padmasaną, savo vietoje, jogas turi visų pirma pašlovinti Guru, kaip priskirta jam jo mokytojo, o paskui jau atlikti Nadi valymą, kad pasiektų sėkmę Pranajamoje.
- 5.39. Žinantis jogas susikoncentruoja į Vaju-bidžą (YAM), dūmo spalvos ir pilną energijos. Tuomet įkvėpia per kairę šnervę, pakartoja 16 (YAM) (per 16 širdies dūžių).
- 5.40. Tada jis sulaiko kvėpavimą, 64 kartus kartodamas (YAM) ir iškvėpia orą per dešinę šnervę, taip pat 16 kartų kartodamas (YAM).
- 5.41. Bambos srityje (Manipūroje) yra Ugnis (Agni-tatva). Uždegant šią Ugnį, sujunk ją su Žeme (Prithivi-Tatva Muladharoje). Susitelk į šį susijungimą.
- 5.42. Paskui įkvėpk per dešinę šnervę, 16 kartų kartodamas Agni-bidža (RAM). Užlaikyk kvėpavimą, 64 kartus kartodamas (RAM) ir iškvėpk per kairę šnervę, 32 kartus kartodamas (RAM).
- 5.43. Nukreipk žvilgsnį į nosies galą, stebėk ten šviečiantį Mėnulio atspindį. Įkvėpk per kairę šnervę, 16 kartų pakartojęs „THAM”.
- 5.44. Užlaikyk kvėpavimą, 64 kartus kartodamas „THAM”. Įsivaizduok, kad Nadi [kanalai] pripildyti Mėnulio nektaru (tekančiu iš Soma-čakros) ir jie valosi. Iškvėpk per kairę šnervę, 32 kartus kartodamas „LAM”.
- 5.45. Šiuo pratimu Nadi valosi. Tada sėsk į stabilią sėdimąją padėtį ir praktikuok Pranajamą.
- 5.46. Yra 8 rūšių kvėpavimo užlaikymai. Sahita, Surjabhedana, Udžai, Sitali, Bhastrika, Bramari, Murča, Kevali.

Sahita

(„su įkvėpimu ir iškvėpimu”)

- 5.47. Sahita būna dviejų rūšių: Sagarbha ir Nirgarbha. Sagarbha atliekama su Bidža-mantra. Nirgarbha - be.
- 5.48. Pradžioje papasakosiu tau apie Sagarbha-pranajamą. Sukhasanoje, veidu nukreiptu į rytus arba šiaurę, susikoncentruok į (atvaizdą) Brahmos, pilną Radžaso, kruvinai-raudonos spalvos ir į Sanskrito raidės „A” formą.
- 5.49. Paskui išminčius įkvėpia per kairę šnervę, 16 kartų kartodamas „A”. Įkvėpimo pabaigoje ir kvėpavimo užlaikymo pradžioje, jis daro Udijana-bandhą.
- 5.50. Tada jis turi galvoti apie Hari (Višnu), pilną Satvos, juodos spalvos ir sanskrito raidės „U” formą. Užlaikydamas kvėpavimą, jis 64 kartus pakartoja „U”.
- 5.51. Iškvėpdamas per dešinę šnervę ir 32 kartus pakartojant „M”, reikia galvoti apie Šivą, baltą ir pilną Tamaso. Ir apie Raidės „M” formą.
- 5.52. Tada iš naujo įkvėpti per dešinę šnervę, užlaikyti kvėpavimą ir iškvėpti per kairę, kartojant šias raides ta pačia tvarka.
- 5.53. Iš naujo ir iš naujo praktikuok tai. Įkvėpimo pabaigoje ir užlaikymo pradžioje suspausk šnerves didžiaisiais pirštais, dešinės rankos mažyliu ir bevardžiu, nenaudok rodomojo ir viduriniojo piršto.
- 5.54. Nirgarbha-pranajama atliekama be raidinės mantros. Įkvėpimo, užlaikymo ir iškvėpimo trukmė nuo 1 iki 100 širdies dūžių.

- 5.55. Tokia pranajama turi tris laiptus. Žemiausia - įkvėpimas 12 (pulso dūžių), užlaikymas 48, iškvėpimas 24. Vidurinė: 16-64-32. Aukščiausioji: 20-80-40.
- 5.56. Žemiausiame lygyje - prakaitas. Viduriniame - drebulys stubure, aukščiausiam - kūnas praranda svorį. Tai - sėkmės ženklai trijuose Pranajamos lygiuose.
- 5.57. Su pranajama pasiekama Khečari-sidhi, Pranajama pašalinamos ligos, Pranajama pabudina Šakti, Pranajama pagimdo būseną Unmani (bemintę), sąmonė prisipildo palaimos. Laimingas tas, kuris praktikuoja Pranajamą.

Suryabhedana

(„saulės prasiskverbimas“)

- 5.58. Gheranda pasakė: Sahita Kumbhaka tau paaiškinta. Dabar klausyk apie Surjabhedaną. Įkvėpk per dešinę šnervę išorinį orą.
- 5.59. Su didelę kvėpavimo užlaikymo įtampą šešiolika Džalandhara-mudromis (žiūrėti 3.12-13), tęsk kvėpavimo užlaikymą, kol prakaitas neišeis iš po nagų ir iš plaukų šaknų.
- 5.60. Yra 10 Vajų (vėjų): Prana, Apana, Samana, Udana, Vjana, o taip pat Naga, Kurma, Krikara, Devadata, Dhanandžaja.
- 5.61. Prana pastoviai juda į širdį, Apana - į anuso sritį, Samana - į bambos sritį, Udana - į kaklą, Vjana - praeina per visą kūną.
- 5.62. Šie (5 Vėjai) prasideda nuo Pranos - pagrindinio Vaju, vadinamo Pranadi. Jis priskiriamas prie vidinio kūno. Tie patys Vaju, kurie prasideda nuo Naga - 5 kitų Vaju.
- 5.63. Pranešu tau šių (kitų) Vajų veiklos sritis: Naga veikia prabudime, Kurma - akių atmerkime,
- 5.64. Krikara - alkio (jausme), Devadata - žiovavimo metu, Dhanandžaja praninka per visą kūną ir nepalieka jo netgi po mirties.
- 5.65. Naga-vaju iššaukia sąmonės prabudimą, Kurma-vaju - iššaukia regėjimą, Krikara iššaukia alkį ir troškulį, Devadata - žiovulį, Dhanandžaja pagimdo kalbą. Šie 5 Vaju niekada nepalieka kūno.
- 5.66. Sujunk visus šiuos vaju su įkvėpimu per dešinę šnervę ir pakelk juos nuo bambos srities, o paskui iškvėpk per kairę šnervę su pastoviomis stabiliomis pastangomis.
- 5.67. Iš naujo įkvėpk per dešinę šnervę, užlaikyk kvėpavimą kaip aprašyta ir iškvėpk tokiu pat būdu dar ir dar kartą.
- 5.68. Kvėpavimo užlaikymas Suryabhedanoje sustabdo senatvę ir mirtį, pabudina Kundalini-šakti ir uždega kūno ugnį. Taigi, o Čanda, tau pasakyta apie didingąją Surjabhedaną.

Udžai („nugalinti”)

- 5.69. Įtrauk orą abiem šnervėm. Pripildyk oru burną, suspausk orą burnoje.
- 5.70. Išvalyk užvertą burną nuo oro, įvesdamas orą atgal į gerklę ir plaučius. Atlik Džalandhara-bandhą ir užlaikyk kvėpavimą visa jėga, ir užlaikyk jį tiek, kiek galėsi.
- 5.71. Udžai-kumbhaka pašalina visus negalavimus, duoda išsilaisvinimą nuo gleivių ir baisių nervinių susirgimų.
- 5.72. Dizenterija, silpnas virškinimas, tuberkuliozė ir blužnies padidėjimas tuo gydomas. Kad įveikti senatvę ir mirtį, daryk Udžai-kumbhaka.

Sitali („šaldantis kvėpavimas”)

- 5.73. Įtrauk orą per liežuvį (susuktą į triūbelę) ir lėtai pripildyk pilvą. Daryk trumpam užlaikymą ir iškvėpk per abi nosies šnerves.
- 5.74. Jogas visada privalo daryti nuostabią Sitali-kumbhaka. Prastas virškinimo, slogos ir tulžies išsiliejimo pas jį nebus.

Bhastrika („dumplės”)

- 5.75. Taip pat, kaip dumplės pastoviai juda, taip tolygiai vesk orą per šnerves į vidų ir išorę.
- 5.76. Greitai įkvėpk ir iškvėpk 20 kartų, o paskui atlik užlaikymą.
- 5.77. Išminčius atlieka šią Bhastrika-kumbhaka tris kartus. Jis neturi nei ligų, nei skausmų ir kiekvieną dieną yra sveikas.

Bramari („kaip bitė”)

- 5.78. Po pusiaunakčio toje vietoje, kur kitos būtybės netriukšmauja, jogas, užspaudęs abiem rankom ausis, įkvepia ir užlaiko kvėpavimą.
- 5.79. Dešinėje ausyje jis girdės skirtingus vidinius garsus - pradžioje panašius į svirplio, o paskui į fleitą,
- 5.80. paskui į griaustinį, į būgną, į bitę, į varpą, į gongą iš žalvario, į triūbą, į fanfaras, į Mridango būgną, į litavrą, į Dundubhi būgną.
- 5.81. Kasdieną praktikuojant šioje Kumbhakoje, šie garsai bus pažinti, kaip pasireiškimai garso Anahat. Šiame garse yra rezonansas.
- 5.82. Šiame rezonanse yra šviesa ir į šią šviesą įeina mąstymas ir ten ištirpsta. Kai mąstymas ištirpęs, pasiekama aukščiausioji Virmu (Paramapada) būseną. Sėkmė šioje Bramari-kumbhakoje padeda pasiekti Samadhi.

Murčha („alpimo būseną”)

5.83. Atlikus patogų kvėpavimo užlaikymą, nukreipk Manasą nuo visų objektų ir nukreipk į vietą tarp antakių. Tai pagimdo proto alpimo būseną ir duoda laimę. Tokiu Manasa ir Atmano sujungimu pasiekama Jogos palaima.

Kevali-kumbhaka („išskirtinas užlaikymas”)

5.84. Kiekvieno (gyvos būtybės) kvėpavimas, įeidamas sukuria garsą „soh” ir išeidamas - garsą „ham”. Šie du garsai sukuria (žodį) „soham” („Aš esu Tai”) arba „hamsa” (sansk. „hamsa” - gulbė).

Per parą gaunasi 21600 kvėpavimų (15 įkvėpimų per minutę). Kiekviena gyva būtybė nesąmoningai atlieka šią neišsakytą Mantrą, vadinamą Adžapa Gajatri.

5.85. Adžapa Gajatri yra kartojama 3 vietose - Muldaharoje, Anahatoje ir toje vietoje, kur susijungia abi šnervės (Adžna-čakroje).

5.86. Normalus kūnas turi (vidutiniškai) 96 pirštų ilgį (1 pirštas apie 2 cm; viso 6 pėdos). Įprastai oras iškvėpiamas per 12 pirštų.

5.87. Dainuojant šis atstumas lygus 16 pirštų, valgant - 20 pirštų, vaikstant 24 pirštai, miegant - 30, lytinio akto metu 36, esant fizinei įtampai - dar daugiau.

5.88. Sumažinus natūralaus iškvėpimo ilgį (sumažėjus plaučių ventilacijai) gyvenimo trukmė pailgėja.

5.89. Kol Prana yra kūne, nėra mirties. Kai visas pilnas kvėpavimas uždarytas kūne ir niekas neišeina į išorę - tai Kevali-kumbhaka.

5.90. Kiekvienas gyvas sutvėrimas nesąmoningai kartoja šių Adžapa-mantrų skaičių, tačiau neskaičiuoja jų. Jogai kartoja juos sąmoningai ir skaičiuoja.

5.91. Adžapa kiekio padvigubinimas (iki 30 kvėpavimų per minutę) pasiekiamas proto stabilumas (Manomani). Šiame procese jau nėra pakaitomis einančių įkvėpimų ir iškvėpimų, o tik viena kumbhaka (užlaikymas).

5.92. Įkvėpiant orą per abi nosies šnerves, atlik Kevali-kumbhaką. Pirmą dieną užlaikyk kvėpavimą nuo 1 iki 64 (pulso dūžių).

5.93. Daryk Kevali 8 kartus per parą, kas 3 valandas arba daryk ją 5 kartus per parą taip, kaip tau pasakysiu:

5.94. ryte, vidurdienyje, vakare, viduryje nakties ir paskutinį nakties ketvirtį. Arba daryk ją 3 kartus per dieną: ryte, vidurdienyje ir vakare.

5.95. Kol neateis sėkmė Kevali, didink Adžapa-džapos ilgį kiekvieną dieną, nuo 1 iki 5 kartų. Kas žino Pranajamą ir Kevali, tas tikras jogas.

5.96. Ar yra dar šiame pasaulyje kažkas nepasiekto tam, kas įgavo sėkmę Kevali-kumbhakoje?

6. Dhyana-joga

6.1. Gheranda pasakė: egzistuoja trys Dhyanos (koncentracija-stebėjimas-apmąstymas, meditacija) rūšys: grubi (sthula), šviečianti (džotir) ir subtili (sukšma).

Jeigu koncentracijos objektu pasirinktas dievybės arba mokytojo atvaizdas, tai grubi meditacija.

Kai stebima [susitelkiant į] Brahmaną arba Prakriti, kaip šviesos masę - tai „šviečiantis susitelkimas”.

Kai stebima [susitelkiant į] Brahmaną taško formoje arba stebima Kundalini-šakti - tai „subtilus susitelkimas”.

Sthula Dhiana

6.2. Užmerkus akis, pajausk savo širdyje didžiulį nektaro vandenyną. Vandenyne - brangakmenių [ir brangiųjų papuošalų] sala, jos smėlį sudaro brangakmeniai.

6.3. Ten visur Kadambos medžiai su maloningomis gėlėmis, supančiomis medžių giraitę.

6.4. Malati, Malika, Džati, Kesara, Čampaka, Paridžati ir lotoso gėlės. Giraitė skęsta nuostabiame aromate.

6.5. Tarp šio sodo jogas įsivaizduoja Kalpa medį su jo 4 šakomis, simbolizuojančiomis 4 Vedas, nusėtas gėlėmis ir vaisiais.

6.6. Aplinkui dūzgia bitės ir gieda gegutės. Ten jis (jogas) įsivaizduoja dvarą iš brangakmenių,

6.7. o šiame dvare jogas, pagal jo mokytojo nurodymus, stebi [apmąsto, koncentruojasi, sutelkia dėmesį į] nuostabų sostą, kuriame sėdi Dievybė.

6.8. Galvodamas apie šios Dievybės atvaizdą, apie Jo papuošimus ir apie gyvūnus, kurie Jį neša. Tai - Sthula dhyana (grubus susitelkimas, koncentracija).

6.9. Didelio tūkstantlapio lotoso (Sahasrara) apdangale, stebėk [įsivaizduok] jame esantį 12 lapelių lotosą.

6.10. Jis baltos spalvos, apsuptas švytėjimu ir jo 12 (garsų) Bidža yra: ha, sa, kša, ma, la, va, ra, jum, haa, saa, kha, phrem.

6.11. Viduje šio mažojo lotoso apdangale - trys linijos, sudarančios trikampį: A-Ka-Tha, pas kurį trys kampai Ha-La-Kša. Ten yra [būna] Pranava (garsas OM).

6.12. Stebėk [koncentruokis į] ten nuostabų sostą su Nada ir Bindu; ten diada HAM-SAH, sosto apačia ir pora medinių sandalų.

6.13. Ant sosto stebėk savo dieviškąjį mokytoją (Guru-Deva) su dviem rankomis, dviem akimis, balta apranga, kuris įtrintas nuostabių baltojo sandalmedžio aliejumi [tepalu].

6.14. Jam uždėta girlianda iš baltų gėlių, o šalia jo - graži Šakti. Tokia koncentracija - Sthula Dhyana.

Džotir (šviečianti) Dhyana

6.15. Gheranda pasakė: grubi koncentracija tau jau paaiškinta. Dabar klausyk apie šviesos koncentraciją, su kurios pagalba jogas pasiekia Sidhas ir mato savo esybę (Atmaną).

6.16. Muladharoje yra gyvatės formos Kundalini. Ten būna [yra] Dživatman, kaip žvakės šviesa. Stebėk šią liepsną, kaip šviečiantį Brahmaną. Tai ugninė (tedžas) arba šviesos [šviečianti] (džotir) Dhyana.

Sukšma Dhyana

6.18. Gheranda pasakė: o Čanda, tu išgirdai apie šviečiančią koncentraciją [koncentraciją į šviesą]. Klausyk dabar manęs apie subtilią (Sukšma) Dhyaną: dėka jos palaimos, pas kiekvieną gali prabusti Kundalini.

6.19. Kai dėl labai dėkingo likimo Kundalini pabuda, ji susijungia su Atmanu ir palieka kūną per dviejų akių skyles, klajojanti [keliaudama] po „karališką kelią“ (Radžamarga), kur ji negali būti matoma dėl savo pokyčių ir subtilumo.

6.20. Jogas pasiekia šią sėkmę sambhavi-mudra - stabiliu žvilgsniu į erdvę be mirksėjimo. Tai - subtilus stebėjimas, sunkiai pasiekiamas netgi dievams, tai - didingoji paslaptis.

6.21. Šviečianti [šviesos] koncentracija 100 kartų aukščiau grubios koncentracijos, o subtili koncentracija 100 000 kartų aukščiau šviečiančios [šviesos] koncentracijos.

6.22. Taip tau, o Čanda, aprašytas Dhyana-Jogos kelias, kuriuo pasiekiamas tiesioginis Atmano žinojimas. Todėl Dhyana labai vertinama.

7. Samadhi-joga

- 7.1. Gheranda pasakė: Samadhi - didingoji Joga ir ją įvaldo dėka labai dėkingo likimo. Jis pasiekiamas su mokytojo gerumu, mokytojo malone, su atsidavimu jam.
- 7.2. Kas tiki į mokymą, į savo mokytoją ir į asmeninį Aš, kieno mąstymas prabunda kiekvieną dieną, tas jogas pasiekia nuostabų Samadhi.
- 7.3. Atskirti Protą (manas) nuo kūno ir sujungti jį su aukščiausiuoju Aš (Paramatmanu) - tai Samadhi, sąmonės išsilaisvinimas nuo visų būsenų.
- 7.4. Aš - Brahmanas ir niekas kitas. Brahmanas esu Aš. Kančios nėra „Aš“ dalis, kurio prigimtis - absoliuti Sat-Čit-Ananda (būtis-sąmonė-palaima) [būtis-žinojimas/suvokimas-palaima]; „Aš“ visada laisvas ir yra mano asmeninė [tikroji] būtybė.
- 7.5. Keturi Samadhi: Dhyana-samadhi (Samadhi per koncentraciją, susitelkimą), Nada-samadhi (Samadhi per sąmonės įtraukimą į vidinį garsą Nada), Rasananda-samadhi (Samadhi nuo nektaro ragavimo), Laja-samadhi (ištirpimo Samadhi). Šie samadhi pasiekiami tokiais metodais - Dhyana-samadhi - Sambhavi mudra, Nada-samadhi - Khečari mudra, Rasananda-samadhi - Bramari-mudra ir Laja-samadhi - Joni-mudra.
- 7.6. Penktas kelias į Samadhi - Bhakti-joga, šeštas - Manomurčha kumbhaka, vedanti į Radža-joga-samadhi.

Dhyana-joga-samadhi

- 7.7. Sambhavi-mudra pasiekiamas savo „Aš“ pažinimas. Stebėdamas [koncentruodamasis į] Brahmaną kaip šviečiantį tašką. Fiksuok protą šiame taške.
- 7.8. Padėk savo Aš į Kha vidurį, o Kha - į savo Aš vidurį. Stebėk [koncentruokis į] tokiu būdu susitapatinimą Aš ir Kha, ir padaryk taip, kad tau niekas netrukdytų. Būdamas pilnas begalinės palaimos, žmogus pereina į Samadhi.

Nada-joga-samadhi

- 7.9. Pasuk liežuvį į viršų, uždaryk orui kelią Khečari-mudros praktika. Taip pasiekiamas Samadhi. Visos kitos (priemonės) čia nereikalingos.

Rasananda-joga-samadhi

- 7.10. Lėtai įkvėpk, padaryk Bramari-kumbhaką ir lėtai iškvėpk. Taip atsiranda dūzgiančios bitės garsas.
- 7.11. Klausydamasis į šį garsą, padėk Manasą į garso centrą. Taip įvyksta Samadhi, žinojimas „so-ham“ („Aš esu Tai“) kyla ir atsiranda laimė.

Laja-sidhi joga-samadhi

7.12. Daryk Joni-mudrą, įsivaizduok, kad tu esi Šakti, o Paramatmanas - Puruša. Šie du susijungia. Taip tu tampi pilnu palaimos ir pasieki Aham Brahma Asmi (Aš esu Brahmanas).

7.13. Tai veda į nedualumo Samadhi (Advaita) (pašalinančiam dualumą Aš: Brahmanas).

Bhakti-joga-samadhi

7.14. Stebėk [koncentruokis į] savo širdyje esančią mylimą Dievybę. Nuo šios koncentracijos prisipildyk ekstazės.

7.15. Su džiaugsmingu jauduliu ir laimės ašaromis ateina transas. Tai veda į Samadhi ir Manomani.

Radža-joga-samadhi

7.16. Praktikuokis Manomurča Kumbhaka (alpimo būseną), sujunginėdamas Manasą su Atmanu. Šiuo susijungimu tu pasieksi Radža-joga-samadhi.

7.17. O Čanda! Aš paaiškinau tau apie Samadhi, vedantį į išsilaisvinimą.

Radža-joga-samadhi, Unmani (bemintė būseną), Sahadžavastha (natūrali būseną) - sinonimai, reiškiantys Manaso vienybę su Atmanu.

7.18. Višnu vandenyje, Višnu žemėje, Višnu kalnų viršūnėse. Visur esantis yra vulkaninės ugnies sūkuryje ir ugnyje. Visas pasaulis pripildytas Višnaus.

7.19. Visos būtybės, kurios juda žemėje arba ore (medžiai, krūmai, lianos, šaknys, žolės, jūros ir kalnų keteros) - žinok: viskame tame Brahmanas. Ir visą tai atrask Atmane.

7.20. Atmanas, esantis kūne, yra absoliuti sąmonė (Čaitanja). Jame, aukščiausiam, nėra akimirkų, jis amžinas. Pažinęs jo atskirumą nuo kūno bus laisvas nuo kančių ir troškimų.

7.21. Samadhyje nedaleidžiamos jokios kančios. Laisvas nuo prisirišimo prie savo kūno, savo sūnaus, savo žmonos, savo draugų, savo turtų-egzistuojantis laisvai nuo visko (jogas) pasiekia Samadhi pilnumą.

7.22. Šiva paskelbė tau tiesų [esmių] - tokių, kaip nemirtingumas ištirpime (Laja-Amrita) ir kitas. Vieną iš šių (tiesų, esmių), vedančią į išsilaisvinimą, aš trumpai perdaviau tau.

7.23. Taigi, o Čanda, aš papasakojau tau apie sunkiai pasiekiamą aukštąjį Samadhi. Kas tai žino, niekada nebegims šiame pasaulyje.

Gheranda Samhita

Iš sanskrito į rusų kalbą išvertė

Aleksandr Rigin

Originalus leidimas

„Šivos kelias. Senovės Indijos klasikinių tekstų antologija”.
Kijevas, 1994.

Iš rusų į lietuvių kalbą išvertė

Rimantas Genys

Formatas

Elektroninė knyga

Išleido

Rimantas Genys

Leidimo data

2021 sausio 9 diena

Norėdami platinti šias knygas arba prisidėti
prie kitų knygų leidimo, galite susisiekti:

rimantas@hathajoga.lt

Gheranda Samhita

Tai vienas iš klasikinių hatha jogos tekstų, parašytas sanskritu XVII amžiaus pabaigoje. Knygoje aprašytas jogos mokymų rinkinys, kurį išminčius Gheranda paskelbė savo mokiniui Čanda Kapaliui. Septynios knygos dalys mokina jogos laiptų įsisavinimo paslapčių, kurios veda į kūno išvalymą, aukščiausių samadhi būsenų pasiekimą ir sielos pažinimą.