ЙОГАНИДРА
Понимание истории и контекста

авторы: Jason Birch и Jacqueline Hargreaves[1]
(пер. на русский Александра Сатара)

TheLuminescent.blogspot.com
Published: 6 January 2015
источник: http://theluminescent.blogspot.co.uk/2015/01/yoganidra.html

В современное время, йога нидра в целом понимается как особенный вид сопровождаемой голосом медитации, выполняющейся в положении лежа на спине. Это достаточно общая интерпретация обязана успеху техники, которую преподавал Сатьянанда Сарасвати в Бихарской Школе Йоги. В книге Свами Статьянанда Сарсвати “Йога нидра”, впервые опубликованной в 1976 году, он заявил о создании техники управляемой медитации, состоящей из семи частей, “важных, но малоизвестных практик” (редакция 2009 года: p 3), которые он обнаружил в различных Тантрах.

Написание этой статьи было вызвано недавними обвинениями в адрес покойного Свами Сатьянанды, прозвучавшими на Royal Commission into Institutional Responses to Child Abuse [2], которая прошла в Сиднее, Австралия (декабрь 2014). Для обсуждения обвинений и их последствий для йога сообщества, можете обратиться к посту Matthew Remski, Boycott Satyānanda's Literature and Methods.

Цель этой статьи - исследовать термин *Йоганидра* в его историческом контексте, чтобы те, кто практикует и преподает Йога Нидру сегодня, могли решить для себя, как эта практика (или компоненты современной практики) могут быть использованы и интерпретированы в широком понимании истории южной Азии.

Йоганидра - это термин, который имеет разнообразную древнюю историю в санскритской литературе. Он был использован в различных значениях, и встречается в Эпосах и Пуранах, Шиваистских и Буддийских Тантрах, средневековых текстах по Хатха и Раджа йоге (включая, широкоизвестную Хатха йога Прадипику) и даже стал названием одной из поз йоги в 17 веке.

---

[1] Мы хотели бы поблагодарить Элизабет Де Мишелис за ее ценные комментарии к проекту этой статьи.

[2] Australia, Royal Commission into Institutional Responses into Child Sexual Abuse. (2016). Report of Case Study No. 21.
Issued before Presiding Member Justice Jennifer Coate and Commissioner Prof. Helen Milroy. Royal Commission
into Institutional Responses into Child Sexual Abuse, Canberra. Retrieved from http://www.childabuseroyalcommission.gov.au/getattachment/8c968a34-f97a-4136-af86-b992f119f7cc/Report-of-Case-Study-No-21. Accessed on August 1, 2017.

Эта статья опирается на исследования различных санскритских текстов, в частности, средневековых работ по йоге, написанных между 11-18 веками. Все переводы сделаны Jason Birch (если не указано иное).

Статья состоит из двух глав:

1. Историческое трактование
2. Прецеденты в современной практике

1. Историческое трактование

Свами Сатьянанда (2009) справедливо заметил, что термин состоит из двух слов *yoga* и *nidra*, которое впоследствии приобрело значение “сон”. Он обозначил это так:

> *В течении практики йога нидры, практикующий кажется спящим, но сознание пребывает в состоянии глубокого осознавания. Поэтому, йога нидра часто упоминается как глубокое расслабление или психический сон с внутренним осознаванием.*

Как сложносочиненный санскритский термин *йоганидра,* может интерпретироваться несколькими путями, включая “йогический сон”, “сон, вызванный йогой”, “сон йоги”. Тем не менее, конкретное значение термина определяется историческим контекстом.

Эпос и Пураны

Первое упоминание этого термина встречается в первой книге Махабхараты, эпическое повествование чаще всего датируемое с 300 лет до н.э до 300 лет н.э. В Махабхарате (1.19.13), *йоганидра* предстает как сон Вишну между циклами существования Вселенной (югами). Также это значение встречается в более поздних работах Кришны и Вишну (такие как Бхагавата-пурана 1.3.2, Вишну-маха-пурана 6.4.6, Жайякша-самхита 2.45 и другие)

Йоганидра — это одно из имен Богини в Дэвимахатмье (1.65-85), которая является частью большого текста Маркандея-пураны. Брахма вопрошал к Йоганидре разбудить Вишну, чтоб он мог сражаться против двух демонов асуров — Мадху и Кайтабха.

Эти ранние отсылки к термину *yoganidra* не определяют практики или техники в йоге, но описывают трансцендентный сон божеств и проявление божеств как сон.

Тантры

Основания для использования термина *yoganidra* в контексте медитации можно найти в некоторых Шиваитских и Буддийских тантрах. Например в шиваитских тексте Чинчин матасарасамукхья (7.146), *yoganidra* описывается как «пространство между словами» (vācām atītaviśrāntir yoganidrā), которые получены из учений Гуру.

Yoganidra упоминается в буддийской Махамайя-тантре (2.19ab) как состояние, в котором совершенные Будды приходят реализовать тайное знание. В объяснениях этого образа, более поздний комментатор по имени Ратнакарашанти добавил, что *yoganidra* похожа на сон, потому что это состояние абсолютно свободно от отвлечений, и оно так называется, так как одновременно является и йогой и сном.

Средневековые тексты по йоге

Нельзя сказать, что с 11-12 веков термин *yoganidra* появляется в текстах по йоге: правильнее сказать, что текст, в котором практика йоги дается как единственное средство достижения освобождения (наряду с гносисом, ритуалами, поклонениями и прочими). Эти примеры были найдены в некоторых текстах, которые связаны с Хатха и Раджа йогой. Здесь термин *yoganidra* использовался как синоним для состояния глубокой медитации, известного как самадхи, в котором Йогин не думает, не дышит и не шевелится.

В 12-ти вековом тексте по Раджа йоге, называемом Аманаска, несколько стихов обыгрывают тот факт, что состояние самадхи одинаково схоже со сном и бодрствованием, но находится между ними. Самадхи это йогический сон, в котором йогин является спящим для земной мира, но бодрствующим для реальности чувственных объектов. В Аманаске сказано (2.64):

> *Как некто, кто внезапно просыпается ото сна, становится знающим чувственные объекты, так и йогин пробуждается от этого мира чувственных объектов в конце своего йогического сна.*

Это трансцендентное состояние йогического сна (то есть самадхи, йоганидра) было достигнуто посредством практики Шамбхави Мудры (в которой глаза полуоткрыты, полузакрыты, взгляд пристально направлен вовнутрь при полной неподвижности) наряду с полной отрешенностью и преданностью Гуру.

Йогический сон Самадхи (*yoganidra*) более детально описывается в Йогатаравали (24-26), йогическом тексте 13 - 14 веков, в котором дается учение и Хатха и Раджа йоги:

> *Это необычный сон при отсутствии ленности, устраняющий любую мысль о мире множественности, проявляется для людей в момент, когда все их прошлые привязанности растворяются ввиду преобладания их внутреннего осознавания. Йоганидра, в которой необусловленное ощущение счастья, возникающее из непрерывной практики, захватывает йогина, чья мысль была пресечена волевым усилием и чья карма была полностью уничтожена. Освоив прекращение деятельности ума во время сна, пребывая в ложе четвертого состояния, которое превосходит три состояния, начинающиеся с мирского, о друг, навсегда войди в этот особый сон без мыслей, который состоит только из Сознания.*

Расширяя метафору сна, однако, йогин в йоганидре не спит в обычной кровати, но пребывает в ложе четвертого состояния (*турия*), которое является синонимом самадхи в текстах по Хатха и Раджа йоге. Самадхи является четвертым состоянием, потому что оно за пределами трех обычных знакомых всем людям состояний - бодрствования, сна и глубокого сна со сновидениями.

Отсылка к четвертому состоянию (турия) за пределами бодрствования, сна и сна со сновидениями встречается и в Мандукья упанишаде и в поздних текстах Адвайта веданты, таких как Гаудапада-карика. Комментарии (на Мандукья упанишаду) обычно датируются 6-7 веками н.э.

В традиции Адвайта веданты Турия - это гностический опыт познания недуальной реальности за пределами земного мира. Слушание и размышление на учением Упанишад имеет первостепенное значение над практикой йоги. Термин *yoganidra* не встречается в более ранних текстах этой традиции (по сути он встречается только в нескольких относительно недавних Упанишадах йоги) и довольно сомнительно, что гностики когда-либо стремились достичь такого камнеподобного состояния как самадхи/йоганидра в Хатха и Раджа йоге.

И Аманаска и Йога таравали, упомянутые выше, были известны автору Хатха йога Прадипики, которая была написана в 15 веке и которая стала определяющим текстом Хатха йоги. Йоганидра появляется в четвертой главе Хатха йога Прадипики, в которой описывается как Кхечари мудра (разворачивание языка назад и помещение его в носоглотку) может использоваться для достижения самадхи. Текст (4.49) гласит:

> *Человек должен практиковать Кхечари мудру, пока не заснет в йоге. Для того, кто достиг йоганидры, смерть никогда не наступает.*

Комментатор Брахмананда добавляет, что в этой шлоке йога подразумевает под собой прекращение ментальных активностей (sarvavṛttinirodha).

Понимание йоганидры. как самадхи, сохранилось и в 18ом веке, как видно из Мандала Брахман Упанишады (2.5.2):

> *Йогин, способный перемещаться по всему миру, доверив свое семя Высшему Я, становится освобожденным при жизни, стремясь к состоянию полного блаженства в йогическом сне (йоганидра), который чистый, недвойственный, неинерциальный, естественный и безмысленнный.*

В своем комментарии к этому отрывку, йогин из Брахман Упанишады толкует йоганидру как *нирвикальпа самадхи,* которое является одним из высших состояний самадхи в некоторых текстах Адвайта веданты (например, Веданта-сара 193 и прочие)

Стоит упомянуть, что в 17 веке термин *йоганидра* был принят как название одной из асан. Йоганидрасана была описана в Хатхаратнавали (3.70) следующим образом:

> *Закрутив ноги вокруг заднее стороны шеи, и обхватывая спину обеими руками, йогин должен спать (sayana) в этой позе. Йоганидрасана дарует блаженство.*

2. Прецеденты современной практики

В дополнение к пониманию йоганидры как состояния медитации, которое необходимо достичь, Свами Сатьянанда использует его как название уникальной систематизации различных йога техник из разных религиозных традиций, как современных так и

средневековых. В обсуждении ниже средневековыми предшественниками было описано, где это возможно. Не точно, что Сатьянанда знал все эти специфические прецеденты.ю когда создавал свою систематизированную практику Йога нидры. Однако, наличие и отсутствие прецедентов дает некое указание на влияние традиции и современности.

Свами Сатьянанда (2009: 69-73) объясняет технику Йога нидры как состоящую из семи частей:
2.1. Подготовка
2.2. Решимость: Санкальпа
2.3. Ротация сознания
2.4. Осознавание дыхания
2.5. Чувства и ощущения
2.6. Визуализация
2.7. Завершение практики

2.1. Подготовка

Сатьянанда сообщает, что необходимо принять позу Шавасана.

Самые ранние упоминания в текстах йоги практики лежания на земле в позе трупа, пока не растворится деятельность ума, встречаются в разделе Лайя йоги в 12 веке в Даттатрейя Йога-шастре. Это техника Лайя йоги, которая еще не воспринимается как поза йоги (асана), вероятно возникла из ранних тантр, таких как Виджняна-Бхайрава-тантра, в которой простые медитативные техники (например, лежание на земле навзничь) учат растворять разум (*cittalaya*). Потому выбор Сатьянанды позы лежа на спине, как позы, в которой практикуются медитативные техники, был не нов для индуистской традиции йоги.

Как поза йоги (асана), датировка Шавасаны уходит назад в 15 вековую Хатха прадипику. В этом тексте она описывается следующим образом:

> *Лежание навзничь на земле подобно трупу это Шавасана. Она устраняет усталость и прекращает деятельность ума.*

Возможно, вдохновившись Хатха прадипикой, гуру современной йоги, такие как Б.К.С.Айенгар обучали, что шавасана должна практиковаться после асан, чтобы снять усталость. В книге Сатьянанды “Асана. Пранаяма. Мудра. Бандха.” шавасана дается для аналогичных целей.

Тем не менее, в случае йога нидры Сатьянанды, шавасана является просто первой из семи стадий выполнения. Подобная структура йога нидры отличает использование шавасаны от простого средства снятия усталости.

2.2. Решимость: Санкальпа

В начале практики, практикующего просят сформулировать личную Санкальпу, которая описывается кратким, позитивны и четким выражением, таким как например “Я пробужу свою духовную силу”, “Я достигну успеха во всех своих начинаниях” и т.д.

Санскритское слово *sankalpa* часто встречается в текстах йоги, обычно со значением внутренней установки. В отличии от Йога нидры Сатьянанды, средневековый йогин, чья цель была - достижение самадхи, стремился избавить ум от всех санкальп. Например, в Аманаске самадхи определяется так:

> *Необычная медитативная поглощенность, в которой все санкальпы отрезаны и прекращены все движения, понятна только самому себе и находится за пределами слов.*

Вне текстов по йоге, термин *sankalpa* может пониматься как желаемый результат какого-либо ритуала или некой аскезы. Это объясняется в важнейшем священном писании индуизма о религиозных обязанностях (дхарме), называемом Ману-смрити (2.3):

> *Желание (кама) берет свое начало в намеренном мышлении (санкальпа), и выполнение жертвоприношения происходит от намеренного мышления. Все аскетические обряды (такие как омовение) и аскетические ограничения (такие как непричинение вреда) традиционно считаются берущими свое начало в намеренном мышлении.*

Этот вариант понимания термина sankalpa также был отброшен в тексте Аманаска (2.104):

> *Йогин не должен отказываться от ведических ритуалов. Ибо в состоянии не ума он пребывает вне ритуалов из-за прекращения санкальпы (намеренного мышления), которая есть корень всех ритуалов.*

Может показаться, что Свами Сатьянанда ввел слово *санкальпа* как интегрированная практика самовнушения, что доказывают его примеры санкальп, такие как “Я достигну успеха во всех своих начинаниях”. Марк Синглетон в своей прекрасной статье “Спасение через Расслабление: проприоцептивная терапия и ее связь с Йогой” отследил ее связь с Западными техниками релаксации 19 века (см. Journal of Contemporary Religion, Vol. 20, No. 3, 2005 pp. 289–304). Синглетон также определил большинство западных терминов в области расслабления (такие как стресс, напряжение как причина заболеваний, расслабление как лекарство и прочие), которые встречаются в йога нидре Сатьянанды.

Таким образом, можно провести параллели между использованием Сатьянандой термина санкальпа и значением этого термина в контексте практики (т.е. желаемого результата). Ясно, что такое выражение как “Я достигну успеха во всех своих

начинаниях” является желаемым результатом. Тем не менее, Сатьянанда интегрировал намеренное мышление в медитативную практику, чтобы достичь поставленный результат. Это противоречит средневековым практикам, целью которых было уничтожение внутреннего мышления и желаний. Появление стадии Решимости (Санкальпы) в йога нидре Сатьянанды, видимо, было вдохновлено западной релаксационной терапией.

2.3. Ротация сознания

Движение сознания от одной части тела к другой в заданной последовательности.

Во вступлении к книге Йога нидра Свами Сатьянанда (2009:3) раскрывает, что вдохновением для практики ротации сознания послужила практика ньясы, описанная в различных Тантрах. Он приводит пример aṅguṣṭhādiṣaḍaṅganyāsa (т.е. помещение биджа мантр в шести конечностях, начиная с большого пальца руки) и ссылается на издание Маханирвана-тантры Сэра Джона Вудроффа. Соответствующий раздел перевода Вудроффа (раздел 3, 39-43) выглядит так:

> *Слушай, Дорогая, я расскажу тебе об Анга-ньясе и Кара-ньясе (39-40). О Великая и Восхитительная Дэви! слог Ом, слова Сат, Чит, Экам, Брахма должны произноситься над большим пальцем руки, указательным пальцем, средним, безымянным и мизинцем, соответственно, сопровождаемые в каждом случае словами Намах, Сваха, Вашат, Ханг, Ваушат; и следует произнести Ong Sachchidekam Brahma над ладонью и тыльной стороной ладони, сопровождая мантрой Пхат (41, 42). Поклоняющийся ученик должен подобным образом, удерживая разум под контролем, выполнить Анга-ньясу в соответствии с этими правилами, начиная от сердца и заканчивая руками (43).*

Вероятно, Сатьянанда мог позаимствовать базовую последовательность точек внимания на теле из тантрической практики Ньяса. Однако, ему должно быть пришлось хорошо проработать эту последовательность, чтобы представить ее так, как она выглядит в его книге.

Также, очевидно, что в средневековой йоге существует практика пратьяхары (т.е. подавление чувств) путем последовательного перемещения дыхания через восемнадцать жизненных точек (*мармастхана*) в теле. В тексте 14 века Йога Яджнявалкья в 7 главе описывается этот вариант пратьяхары, который выглядит как предшественник техник сканирования тела в современной релаксационной терапии. Это описывает так (7.6-31ab):

> *Удерживая дыхание на восемнадцати жизненных точка тела (мармастхана), прорисовывая их от точки к точке, известно как Пратьяхара. О, Гарджи, два Ашвина, лучшие врачеватели богов, использовали жизненные точки тела для силы (сиддхи) и для освобождения в йоге. Слушай, я назову тебе их все в надлежащей последовательности. Два больших пальца на ногах, щиколотки, середины голеней, основание голеней, середина коленей, бедра и анус. После*

этого основание тела, половой орган, пупок, сердце, основание горла, корень языка, основание носа, глазные яблоки, межбровье, лоб, макушка. Это жизненные точки.

Сейчас выслушай их меры. Мера от основания стопы до лодыжки составляет четыре с половиной ширины пальца. От лодыжки до середины голени - десять пальцев. От середины голени до основания голени - одиннадцать пальцев. От основания голени до колена - два пальца. От колена до середины бедра - девять пальцев. От середины бедра до ануса - 9 пальцев. От ануса до основания тела - два с половиной пальца. от основания тела до полового органа - два с половиной, от полового органа до пупка - два с половиной, от пупка до сердца - четыре, от сердца до основания горла - шесть, от основания горла до корня языка - четыре, от корня языка до основания носа - четыре, от основания носа до точки в глазу - половина ширины пальца. Оттуда до середины межбровья, которая является внутренней проекцией себя, половина ширины пальца, от середины межбровья до лба - два пальца, от лба до так называемого "космоса" (макушка) - три пальца. Поднимая дыхание вместе с разумом через эти жизненные точки, йогин должен удерживать их в каждой из них. Таким образом прорисовывая дыхание и разум через эти точки, йогин выполняет Пратьяхару. Исчезают все болезни, и осуществляется йога для такого йогина.

Некоторые йогины и люди, опытные в йоге обучают следующим образом Пратьяхаре. Слушай, о, прекрасная женщина, я объясню тебе это. Следует задержать дыхание, как наполненный сосуд, наполненный вниманием от кончиков пальцев ног до макушки. Мудрые учат этому, и это пранаяма. Извлекая вдох из отверстия в пространстве макушки головы, следует переместить его в лоб. Снова, взяв его из лба нужно переместить в точку посередине бровей. Осознав его в середине бровей, нужно переместить его в глаза. Взяв дыхание из глаз, нужно переместить его в основание носа. Из основания носа следует переместить дыхание в корень языка. Из корня языка нужно переместить его в основание горла. Из основания горла переместить в сердце; из сердца переместить в пупок; из пупка - в половой орган; из полового органа - в основание тела; из основания тела - в анус; из ануса - в основание бедер; от основания бедер - в колени; оттуда перемещать в основание голеней; оттуда - в центр голеней. Осознав его в центре голеней перемести в лодыжки. Из лодыжек, О Гарджи, следует переместить его в большие пальцы ног. Осознавая дыхание от точки к точке, мудрый должен перемещать его таким образом. Он становится очищен от всякого греха и живет до тех пор, пока существуют луна и звезды.

В книге Свами Сатьянанды Йога нидра нет упоминаний, что он знал эту средневековую практику Пратьяхары, но он говорит:

Йога нидра - это один из аспектов Пратьяхары, которая приводит к высокому состоянию концентрации и самадхи (2009:2).

2.4. Осознавание дыхания

Наблюдение за дыханием в ноздрях, груди или в процессе его прохождения от пупка к горлу без вмешательства и изменения его.

Насколько нам известно, в средневековых санскритских текстах по йоге не существует медитативной техники (*дхйяна*), описывающей пассивное наблюдение (осознанность) непринужденного дыхания. Когда дыхание в центре практики, оно либо намеренно меняется каким-то образом (пранаяма), либо самопроизвольно прекращается с помощью определенной медитативной техники. Спонтанное прекращение дыхания - это одно из необходимых условий самадхи.

Аджапа мантра - одно из возможных исключений. Это явно не описывается, как пассивное осознавание дыхания, но можно сделать справедливый вывод, что на самом деле в этой практике это необходимо. Эта техника упоминается в некоторых средневековых текстах. Например, в тексте Вивека-мартанда 12-13 веков дается следующее описание:

> *Дыхание покидает тело со звуком “Ха” и входит в тело со звуком “Са”. Джива всегда повторяет эту мантру “Хамса, Хамса”. Каждые семьдесят две тысячи шестьсот дыхание в течении дня и ночи. Джива всегда повторяет эту Аджапа мантру много раз.*

Вивека-мартанда далее гласит, что эта Аджапа мантра, также известная как Гаятри мантра йогинов, приводит к подъему Кундалини. Общепринято, что подъем Кундалини вверх по центральному каналу сопровождается остановкой дыхания и растворением ума. В Гхеранда самхите (5.86-94) описывается, как Аджапа мантра приводит к Кевала кумбхаке, спонтанной задержке дыхания.

Целью же осознавания дыхания в рамках практики йога нидры Сатьянанды является глубокое расслабление (2009:71). Однако, он добавляет:

> *Осознавание дыхания не только способствует расслаблению и концентрации, но также пробуждает тонкие вибрации и направляет их в каждую клеточку организма. Это помогает достичь пратьяхары в тонком теле в последующих практиках.*

Кто-то может сослаться на буддийскую практику наблюдения за дыханием, называемую *анапанасати*, которая дается в Сатипаттхана-сутте, и было бы здорово, если бы кто-то мог прокомментировать, являлась ли эта практика (или любая другая древняя средневековая практика) опорой для используемой Сатьянандой техники осознавания дыхания. В статье о системе йоги современной джайнской секты Терапантхи (см. Yoga in Practice, edited by David White,pp. 365-82, 2012) было обнаружено, что использование пассивного осознавания дыхания в медитации Терапантхи, вдохновлено Випассаной по Гоенке.

2.5. Чувства и ощущения

Соединение противоположных ощущений (например, жара и холод, тяжесть и легкость, боль и наслаждение и пр.)

В одном средневековом тексте по йоге дается описание самадхи как “союз противоположностей” (sarvadvandvayor aikyaṃ – смотри Горакша-шатаки издания Новотны, стих 185). С другой стороны, йогин описывается свободным от противоположностей (dvandvavinirmukta – смотри Шива-самхиту, 3.27, 5.154) и имеющим ум, в котором растворены все противоположности (naṣṭadvandva – Мандалобрахма-упанишада, 3.1.4). По факту, в Йога-бидже[3], йога определяется как союз множества противоположностей (dvandvajālasya saṃyogo yoga ucyate).

Остается неясным, эти ли выражения вдохновили Свами Сатьянанду на работу с противоположными ощущениями и чувствами в его практике Йога нидра, но он говорит, что этот компонент практики:

> *гармонизирует противоположные полушария мозга (2009: 72)*

Разница в том, что средневековые тексты говорят о состоянии, выходящем за пределы противоположностей, тогда как Сатьянанда включает их внутрь медитативной практики.

2.6. Визуализация

В практике йога нидры Сатьянанды практикующий визуализирует картины, которые называет и описывает инструктор. Такие картины включают в себя ландшафты, океаны, горы, храмы, святых, цветы и т.д наравне с чакрами, лигнамом, крестом и золотым яйцом.

Практики визуализации были отличительной чертой тантрической йоги. Медитация (дхьяна) в Тантре обычно заключалась в визуализации какого-то божества. Описания могли быть очень детальными, часто переплетающимися с картинками учений и метафизики.

В отличие от тантрической йоги, практики визуализации в основном отсутствовали в ранних текстах по Раджа и Хатха йоге, но подобные практики были внедрены в поздние йогические тексты (позднее 16 в.). Например, посмотрите на описание практики медитации (дхьяны) в Гхеранда самхите 18го века.

Сатьянанда, очевидно, экспериментировала с образами, которые не встречаются в средневековых описаниях практик визуализации (например, крест, золотое яйцо и пр.), но его понимание практики с точки зрения концентрации (дхарана) и медитации, ведущей к состоянию, в котором исчезает отвлечения, подобно тому, как визуализация

---

[3] текст, относящийся к традиции йоги, основанной великим Ачарьей Махасиддхой Горакшанатхом.

была интегрирована в йогические тексты (как вспомогательные инструменты дхараны и дхьяны, ведущих к самадхи).

2.7. Завершение практики

Повторение санкальпы и постепенное приведение ума в состояние бодрствования.
Для объяснения Санкальпы, обратитесь к разделу 2.2.

Избранная библиография

Йога нидра, Свами Сатьянанда Сарасвати. Издательство Trust, Munger, Bihar, India. 2009 (Шестое издание, переизданное).

Ссылки на Махабхарату, Пураны и Тантры можно найти в электронных библиотеках GRETIL (http://gretil.sub.uni-goettingen.de/) and Muktabodha (http://www.muktabodha.org/).

Маханирвана Тантра (Тантра великого Освобождения), пер Артур Авалон (Сэр Джон Вудрофф). Опубликовано библиотекой Александрии (без даты: ISBN 1465537147).

Цитаты из текстов йоги

Даты и библиографические детали этих средневековых санскритских текстов по йоге можно найти на первых двух страницах опубликованной статьи Jason Birch "Meaning of haṭha in Early Haṭhayoga" (Journal of the American Oriental Society).

1. Amanaska 2.64
yathā suptotthitaḥ kaś cid viṣayān pratipadyate |
jāgraty eva tato yogī yoganidrākṣaye tathā ||

2. Yogatārāvalī 24-26
pratyagvimarśātiśayena puṃsāṃ prācīnasaṅgeṣu palāyiteṣu |
prādur bhavet kā cid ajāḍyanidrā prapañcacintāṃ parivarjayantī ||
vicchinnasaṃkalpavikalpamūle niḥśeṣanirmūlitakarmajāle |
nirantarābhyāsanitāntabhadrā sā jṛmbhate yogini yoganidrā ||
viśrāntim āsādya turīyatalpe viśvādyavasthātritayoparisthe |
saṃvinmayīṃ kām api sarvakālaṃ nidrāṃ sakhe nirviśa nirvikalpām ||

3. Haṭhapradīpikā 4.49
abhyaset khecarīṃ tāvad yāvat syād yoganidritaḥ |
samprāptayoganidrasya kālo nāsti kadā cana ||

4. Maṇḍalabrāhmaṇopaniṣat 2.5.2
sarvalokasaṃcāraśīlaḥ paramātmagagane binduṃ nikṣipya
śuddhādvaitājāḍyasahajāmanaskayoganidrākhaṇḍānandapadānuvṛttyā jīvanmukto bhavati||

5. Haṭharatnāvalī 3.70
atha yoganidrāsanam -
pādābhyāṃ veṣṭayet kaṇṭhaṃ hastābhyāṃ pṛṣṭhabandhanam |
tanmadhye śayanaṃ kuryād yoganidrā sukhapradā ||

6. Haṭhapradīpikā 1.34
uttānaṃ śavavad bhūmau śayanaṃ tac chavāsanam |
śavāsanaṃ śrāntiharaṃ cittaviśrāntikārakam ||

7. Amanaska 2.22
ucchinnasarvasaṅkalpo niḥśeṣāśeṣaceṣṭitaḥ |
svāvagamyo layaḥ ko 'pi jāyate vāgagocaraḥ ||

8. Amanaska 2.104
na karmāṇi tyajed yogī karmabhis tyajyate hy asau |
karmaṇāṃ mūlabhūtasya saṅkalpasyaiva nāśataḥ ||

9. Yogayājñavalkya 7.6-31ab
7.6ab aṣṭādaśasu yad vāyor marmasthāneṣu dhāraṇam
7.6cd sthānāt sthānāt samākṛṣya pratyāhāro nigadyate
7.7ab aśvinau ca tathā brūtāṃ gārgi devabhiṣagvarau
7.7cd marmasthānāni siddhyarthaṃ śarīre yogamokṣayoḥ
7.8ab tāni sarvāṇi vakṣyāmi yathāvac chruṇu (em: chṛnu) suvrate
7.8cd pādāṅguṣṭau ca gulphau ca jaṅghāmadhye tathaiva ca
7.9ab cityor mūlaṃ ca jānvoś ca madhye corudvayasya ca
7.9cd pāyumūlaṃ tataḥ paścād dehamadhyaṃ ca meḍhrakam
7.10ab nābhiś ca hṛdayaṃ gārgi kaṇṭhakūpas tathaiva ca
7.10cd tālumūlaṃ ca nāsāyā mūlaṃ cākṣṇoś ca maṇḍale
7.11ab bhruvor madhyaṃ lalāṭaṃ ca mūrdhā ca munisattame
7.11cd marmasthānāni caitāni mānaṃ teṣāṃ pṛthak śṛṇu
7.12ab pādān mānaṃ tu gulphasya sārdhāṅgulacatuṣṭayam
7.12cd gulphāj jaṅghasya madhyaṃ tu vijñeyaṃ tad daśāṅgulam
7.13ab jaṅghamadhyāc cityor mūlaṃ yat tad ekādaśāṅgulam
7.13cd cityor mūlād varārohe jānuḥ syād aṅgulidvayam
7.14ab jānvor navāṅgulaṃ prāhur ūrumadhyaṃ munīśvarāḥ
7.14cd ūrumadhyāt tathā gārgi pāyumūlaṃ nāvāṅgulam
7.15ab dehamadhyaṃ tathā pāyor mūlād ardhaṅguladvayam
7.15cd dehamadhyāt tathā meḍhraṃ tadvat sārdhāṅguladvayam
7.16ab meḍhrān nābhiś ca vijñeyā gārgi sārdhadaśāṅgulam
7.16cd caturdaśāṅgulaṃ nābher hṛnmadhyaṃ ca varānane
7.17ab ṣaḍaṅgulaṃ tu hṛnmadhyāt kaṇṭhakūpaṃ tathaiva ca
7.17cd kaṇṭhakūpāc ca jihvāyā mūlaṃ syāc caturaṅgulam
7.18ab nāsāmūlaṃ tu jihvāyā mūlāc ca caturaṅgulam
7.18cd netrasthānaṃ tu tanmūlāt ardhāṅgulam itīṣyate
7.19ab tasmād ardhāṅgulaṃ viddhi bhruvor antaram ātmanaḥ
7.19cd lalāṭākhyaṃ bhruvor madhyād ūrdhvaṃ syād aṅguladvayam
7.20ab lalāṭād vyomasaṃjñaṃ syād aṅgulitrayam eva hi
7.20cd sthāneṣv eteṣu manasā vāyum āropya dhārayet
7.21ab sthānāt sthānāt samākṛṣya pratyāhāraṃ prakurvataḥ
7.21cd sarve rogā vinaśyanti yogāḥ siddhyanti (em: yogaḥ siddhyati) tasya vai
7.22ab vadanti yoginaḥ kecid yogeṣu kuśalā narāḥ
7.22cd pratyāhāraṃ varārohe śṛṇu tvaṃ tad vadāmy aham
7.23ab sampūrṇakumbhavad vāyum aṅguṣṭhān mūrdhamadhyataḥ
7.23cd dhārayed anilaṃ (?em:dhārayen manasā) buddhyā prāṇāyāmapracoditaḥ
7.24ab vyomarandhrāt samākṛṣya lalāṭe dhārayet punaḥ
7.24cd lalāṭād vāyum akṛṣya bhruvor madhye nirodhayet
7.25ab bhruvor madhyāt samākṛṣya netramadhye nirodhayet

7.25cd netrāt prāṇaṃ samākṛṣya nāsāmūle nirodhayet
7.26ab nāsāmūlāt tu jihvāyā mūle prāṇaṃ nirodhayet
7.26cd jihvāmūlāt samākṛṣya kaṇṭhamūle (em: -kūpe) nirodhayet
7.27ab kaṇṭhamūlāt (em: -kūpāt) tu hṛnmadhye hṛdayān nābhimadhyame
7.27cd nābhimadhyāt punar meḍhre meḍhrād vahnyālaye tataḥ (em:dehasya madhyame)
7.28ab dehamadhyād gude gārgi gudād evorumūlake
7.28cd ūrumūlāt tayor madhye tasmāj jānvor nirodhayet
7.29ab citimūle tatas tasmāj jaṅghayor madhame tathā
7.29cd jaṅghāmadhyāt samākṛṣya vāyuṃ gulphe nirodhayet
7.30ab gulphād aṅguṣṭhayor gārgi pādayos tan nirodhayet
7.30cd sthānāt sthānāt samākṛṣya yas tv evaṃ dhārayet sudhīḥ
7.31ab sarvapāpaviśuddhātmā jīved ā candratārakam

10. Gorakṣaśataka 42-43 (Nowotny's edition).
This edited text is a late version of the Vivekamārtaṇḍa. The oldest manuscript of the Vivekamārtaṇḍa contains verses on the ajapā mantra, but not 43 below.
42ab hakāreṇa bahir yāti sakāreṇa viśet punaḥ
42cd haṃsa haṃsety amuṃ mantraṃ jīvo japati sarvadā
43ab ṣaṭśatāni divārātrau sahasrāṇy ekaviṃśatiḥ
43cd etatsaṅkhyānvitaṃ mantraṃ jīvo japati sarvadā