©cc-by-nc-sa 2004-2026 Н.П.Лихушина

योगतारावली

āvalī *f* – венок, гирлянда;

वन्दे गुरूणां चरणारविन्दे संदर्शितस्वात्मसुखावबोधे ।

जनस्य ये जाङ्गलिकायमाने संसारहालाहलमोहशान्त्यै ॥ १॥

aravinda *n* – лотос;
kāyamāna *n* – хижина из травы;

सदाशिवोक्तानि सपादलक्षलयावधानानि वसन्ति लोके ।

नादानुसन्धानसमाधिमेकं मन्यामहे मान्यतमं लयानाम् ॥ २॥

lakṣa *m, n* – сто тысяч;
laya *m* – исчезновение, заход солнца, смерть, отдых;
avadhāna *n* – внимание, внимательность, интенсивные занятия;
anusaṃdhāna *n* – исследование, тщательное изучение, планирование; поиск;

सरेचपूरैरनिलस्य कुम्भैः सर्वासु नाडीषु विशोधितासु ।

अनाहताख्यो बहुभिः प्रकारैरन्तः प्रवर्तेत सदा निनादः ॥ ३॥

nāḍī *f* – вена, жила, трубка;
prakāra *m* – вид, сорт; способ, манера;
ninada *m* – звук, шум;

नादानुसन्धान नमोऽस्तु तुभ्यं त्वां साधनं तत्त्वपदस्य जाने ।

भवत्प्रसादात्पवनेन साकं विलीयते विष्णुपदे मनो मे ॥ ४॥

sādhana *n* – средство, способ, результат, достижение;
sākam *adv.* – вместе, с к.-л.; одновременно;
vi√lī I P. – исчезать, растворяться, плавиться;

जालन्धरोड्याणनमूलबन्धाञ्जल्पन्ति कण्ठोदरपायुमूलान् ।

बन्धत्रयेऽस्मिन्परिचीयमाने बन्धः कुतो दारुणकालपाशात् ॥ ५॥

jālandhara-bandha, uḍḍīyana-bandha, mūla-bandha – виды мудр;
pari√ci V U. – собирать, накапливать;
dāruṇa – суровый, строгий, твёрдый, грубый;

ओड्याणजालन्धरमूलबन्धैरुन्निद्रितायामुरगाङ्गनायाम् ।

प्रत्यङ्मुखत्वात्प्रविशन्सुषुम्नां गमागमौ मुञ्चति गन्धवाहः ॥ ६॥

uraga *m* – змея;
suṣumnā *f* – вид нади, телесный канал;
gandhavāha *m* – ветер;

उत्थापिताधारहुताशनोल्कैराकुञ्चनैः शश्वदपानवायोः ।

सन्तापिताच्चन्द्रमसः पतन्तीं पीयूषधारां पिबतीह धन्यः ॥ ७॥

utthāpitādhāra = mūlādhāra *n* - одна из чакр;
ākuñcana *n* – сгибание;
pīyūṣa *m, n* – молозиво, сок, нектар;

बन्धत्रयाभ्यासविपाकजातां विवर्जितां रेचकपूरकाभ्याम् ।

©cc-by-nc-sa 2004-2026 Н.П.Лихушина

विशोषयन्तीं विषयप्रवाहं विद्यां भजे केवलकुम्भरूपाम् ॥ ८॥

reca(ka) *m* – выдох;
pūra(ka) *m* – вдох;
kevala-kumbhaka *m* – вид дыхательного упражнения, задержка дыхания;

अनाहते चेतसि सावधानैरभ्यासशूरैरनुभूयमाना ।

संस्तम्भितश्वासमनःप्रचारा सा जृम्भते केवलकुम्भकश्रीः ॥ ९॥

anāhata *n* – одна из чакр;
√jṛmbh I Ā. - открывать, раскрывать, распускаться (как цветок);

सहस्रशः सन्तु हठेषु कुम्भाः सम्भाव्यते केवलकुम्भ एव ।

कुम्भोत्तमे यत्र तु रेचपूरौ प्राणस्य न प्राकृतवैकृताख्यौ ॥ १०॥

त्रिकूटनाम्नि स्तिमितेऽन्तरङ्गे खे स्तम्भिते केवलकुम्भकेन ।

प्राणानिलो भानुशशाङ्कनाड्यौ विहाय सद्यो विलयं प्रयाति ॥ ११॥

kūṭa *m, n* - вершина
stimita – спокойный, неподвижный, тихий; *n* неподвижность, бнсшумность;
nāḍī *f* - трубка, канал; вена, жила; пульс;
sadyas *adv.* – немедленно, тотчас же, сразу;

प्रत्याहृतः केवलकुम्भकेन प्रबुद्धकुण्डल्युपभुक्तशेषः ।

प्राणः प्रतीचीनपथेन मन्दं विलीयते विष्णुपदान्तराले ॥ १२॥

pratyā√har I P. – притягивать назад, приносить обратно, получать обратно;
antarāla *n* – промежуточное состояние, промежуток;

निरङ्कुशानां श्वसनोद्गमानां निरोधनैः केवलकुम्भकाख्यैः ।

उदेति सर्वेन्द्रियवृत्तिशून्यो मरुल्लयः कोऽपि महामतीनाम् ॥ १३॥

niraṅkuśa – неограниченный, полностью свободный;
nirodhana *n* – обуздывание, задержка, подавление;

न दृष्टिलक्ष्याणि न चित्तबन्धो न देशकालौ न च वायुरोधः ।

न धारणाध्यानपरिश्रमो वा समेधमाने सति राजयोगे ॥ १४॥

sam√edh I Ā. – расти, процветать;

अशेषदृश्योज्झितदृङ्मयानामवस्थितानामिह राजयोगे ।

न जागरो नापि सुषुप्तिभावो न जीवितं नो मरणं विचित्रम् ॥ १५॥

ujjhita – покинутый, свободный;

अहम्ममत्वाद्यपहाय सर्वं श्रीराजयोगे स्थिरमानसानाम् ।

न द्रष्टृता नास्ति च दृश्यभावः सा जृम्भते केवलसंविदेव ॥ १६॥

mamatva *n* – эгоизм, себялюбие;
saṃvid *f* – постижение, познание, восприятие;

नेत्रे ययोन्मेषनिमेषशून्ये वायुर्यया वर्जितरेचपूरः ।

मनश्च सङ्कल्पविकल्पशून्यं मनोन्मनी सा मयि सन्निधत्ताम् ॥ १७॥

saṅkalpa *m* – решение, желание, воля;
vikalpa *m* – заблуждение, сомнение; различие; выбор;

manonmanī *f* – форма Дурги; состояние глубокой медитации;

चित्तेन्द्रियाणां चिरनिग्रहेण श्वासप्रचारे शमिते यमीन्द्राः ।

निवातदीपा इव निश्चलाङ्गाः मनोन्मनीमग्नधियो भवन्ति ॥ १८॥

उन्मन्यवस्थाधिगमाय विद्वन् उपायमेकं तव निर्दिशामः ।

पश्यन्नुदासीनतया प्रपञ्चं सङ्कल्पमुन्मूलय सावधानः ॥ १९॥

unmanī √as II P. – впадать в замешательство или заблуждение, становиться рассеянным; unmanī bhāva – отсутствие ума;

udāsīna – непричастный, безразличный, равнодушный, нейтральный;

prapañca *m* – видимый мир, вселенная;

sāvadhāna – внимательный, заботливый;

प्रसह्य सङ्कल्पपरंपराणां संभेदने सन्ततसावधानम् ।

आलम्बनाशादपचीयमानं शनैः शनैः शान्तिमुपैति चेतः ॥ २०॥

apa√ci V P. – собирать, обирать;

निश्वासलोपैर्निभृतैः शरीरैर्नेत्राम्बुजैरर्धनिमीलितैश्च ।

आविर्भवन्तीममनस्कमुद्रामालोकयामो मुनिपुङ्गवानाम् ॥ २१॥

lopa *m* – недостаток, невыполнение, помеха;

nibhṛta - скрытый, тайный; неподвижный, установленный; наполненный ч.-л.;

amanaska – без восприятия, без интеллекта;

अमी यमीन्द्राः सहजामनस्कादहंममत्वे शिथिलायमाने ।

मनोतिगं मारुतवृत्तिशून्यं गच्छन्ति भावं गगनावशेषम् ॥ २२॥

√śithilāya *den.* Ā. – ослабляться;

निवर्तयन्तीं निखिलेन्द्रियाणि प्रवर्तयन्तीं परमात्मयोगम् ।

संविन्मयीं तां सहजामनस्कां कदा गमिष्यामि गतान्यभावः ॥ २३॥

√nivartaya – отворачиваться, избегать; уничтожать;

saṃvid *f* – познание, постижение, восприятие;

प्रत्यग्विमर्शातिशयेन पुंसां प्राचीनगन्धेषु पलायितेषु ।

प्रादुर्भवेत्काचिदजाड्यनिद्रा प्रपञ्चचिन्तां परिवर्जयन्ती ॥ २४॥

pratyak *adv.* – назад, против, к западу от ч.-л., внутри, прежде, раньше;

vimarśa *m* – испытание, обдумывание, знание;

gandha *m* – запах; связь, родство;

jāḍya *n* – холод, глупость, ограниченность;

विच्छिन्नसङ्कल्पविकल्पमूले निःशेषनिर्मूलितकर्मजाले ।

निरन्तराभ्यासनितान्तभद्रा सा जृम्भते योगिनि योगनिद्रा ॥ २५॥

nirantara – не имеющий промежутков, постоянный;

nitānta – чрезвычайный, значительный;

विश्रान्तिमासाद्य तुरीयतल्पे विश्वाद्यवस्थात्रितयोपरिस्थे ।

संविन्मयीं कामपि सर्वकालं निद्रां सखे निर्विश निर्विकल्पाम् ॥ २६॥

turīya – четвёртый; *n* соединение индивидуальной души с Высшим Брахманом;

talpa *m* – постель, ложе;

uparistha – стоящий над ч.-л.;

प्रकाशमाने परमात्मभानौ नश्यत्यविद्यातिमिरे समस्ते ।

अहो बुधा निर्मलदृष्टयोऽपि किञ्चिन्न पश्यन्ति जगत्समग्रम् ॥ २७॥

samasta – связанный, соединенный;
samagra – весь, целый;

सिद्धिं तथाविधमनोविलयां समाधौ श्रीशैलशृङ्गकुहरेषु कदोपलप्स्ये ।

गात्रं यदा मम लताः परिवेष्टयन्ति कर्णे यदा विरचयन्ति खगाश्च नीडान् ॥ २८॥

vilaya *m* – исчезновение, уничтожение, смерть;
kuhara *n* – пещера;

विचरतु मतिरेषा निर्विकल्पे समाधौ कुचकलशयुगे वा कृष्णसारेक्षणानाम् ।

चरतु जडमते वा सज्जनानां मते वा मतिकृतगुणदोषा मां विभुं न स्पृशन्ति ॥ २९॥

kuca *m* – женская грудь;
kalaśa *m* – кувшин;
kṛṣṇasāra *m* – черная пятнистая антилопа;

॥ इति श्रीआदिशङ्करभगवत्पादविरचितं योगतारावली सम्पूर्णम् ॥