

Svāmi Svārmārāma (15.gs.)

Hatha joga pradīpikā - Spēcīgās jogas izgaismojošais skaidrojums (fragmenti no 2.daļas, elpošanas prakse)

1. Tagad, sēžot stabilā pozā, jogam, kurš pārvalda savas maņas un kurš ievēro mērenību ēšanā, Sekojot guru norādītājam ceļam, vajag praktizēt elpošanas kontrolēšanu.

*Burtiski: tagad-pozā stabilā jogs pārvaldnieks ievēro-mērenību-ēdājs
guru-norādījumu-ceļš prānas-kontrolēšanu-praktizēt-vajag*

अथासने दृढे योगी वशी हितमिताशनः ।
गुरुपदिष्टमार्गेण प्राणायामान्समभ्यसेत् ॥ १ ॥

2. Ir tā, ka, ja kustās elpa, kustās arī prāts, bet, ja nekustās elpa, nekustās arī prāts, Un jogs iegūst stabilitāti, tāpēc ir jāaiztur elpa.

*Burtiski: kustoties elpai kustās prāts nekustoties nekustās jābūt
jogs stabilitāti-iegūst tāpēc vēju aizturēt-vajag*

चले वाते चलं चित्तं निश्चले निश्चलं भवेत् ।
योगी स्थाणुत्वमाप्नोति ततो वायुं निरोधयेत् ॥ २ ॥

3. Kamēr ķermenī atrodas elpa, tikmēr dzīvā būtne nevar tikt atbrīvota, Nāve ir elpas aiziešana (izbeigšanās), tāpēc vajag aizturēt elpu.

*Burtiski: ja-vējš stāv ķermenī, tad dzīve netiek-atbrīvota
nāve tā aiziešana-tāpēc vēju aizturēt-vajag*

यावद्वायुः स्थितो देहे तावज्जीवनमुच्यते ।
मरणं तस्य निष्करान्तिस्ततो वायुं निरोधयेत् ॥ ३ ॥

4. Nādī kanāliem esot pilniem ar sārņiem, vitālā enerģija neplūst pa vidu; Kā gan tad var rasties samādhi / unmanī (apgaismības) stāvoklis un kā lai darbībām būtu panākumi?

*Burtiski: sārņu-pilnumā nādī-iekšā Māruta patiesi-ne vidū-gājējs
kā var-unmanī-stāvoklis darbību-pilnība kā lai-būtu*

मलाकुलासु नाडीषु मारुतो नैव मध्यगः ।
कथं स्यादुन्मनीभावः कार्यसिद्धिः कथं भवेत् ॥ ४ ॥

5. Ja visa nādī kanālu sistēma, kas pildīta sārņiem, virzās uz tīrību, Tad piedzimst jogs, kurš spējīgs kontrolēt prānu (elpu).

*Burtiski: tīrību-uz-iet ja viss nadī-kopums sārņu-pilns
tad-arī tiek-radīts jogs prānas-kontrolē spējīgs*

शुद्धिमेति यदा सर्वं नाडीचक्रं मलाकुलम् ।
तदैव जायते योगी प्राणसङ्ग्रहणे क्षमः ॥ ५ ॥

6. Tāpēc katru dienu ar skaidru prātu vajag veikt *prānājāmu* (elpas savaldīšanu),
Un tādejādi *sušumnā nādī* (centrālāis kanāla) sārņi virzās uz tīrību.

*Burtiski: prāna-ājāmu tāpēc jādara-ikdienas ar-skaidru prātu
tādējādi sušumnā-nādī-vieta sārņi uz-tīrību iet un
प्राणायामं ततः कुर्यान्नित्यं सात्त्विकया धिया ।
यथा सुषुम्नानीस्था मलाः शुद्धिं प्रयान्ति च ॥ ६ ॥*

7. Jogam, kas ir nosēdies stingrā lotosa pozā, jāievelk elpa pa kreiso (mēness) nāsi,
Tad tā jāaiztur, cik ilgi vien iespējams, un pēc tam jāizelpo pa labo (saules) nāsi.

*Burtiski: stingra-padmas-poza jogs prānu pa-mēnesi jāizelpo
aizturējis cik-spēks ir pa-sauli jāizelpo
बद्धपद्मासनो योगी प्राणं चन्द्रेण पूरयेत् ।
धारयित्वा यथाशक्ति भूयः सूर्येण रेचयेत् ॥ ७ ॥*

8. Pa saules (labo) nāsi ievelkot elpu, lēnām jāpiepilda vēdera dobums,
Pienācīgi jāizdara *kutumbaka* (aizturēšana) un atkal pa kreiso (mēness) nāsi jāizelpo.

*Burtiski: prānu pa-sauli ievelkot jāpiepilda-vēders lēnām
pēc-noteikumiem-kutumbaku izdarot atkal-pa-mēnesi jāizelpo
प्राणं सूर्येण चाकृष्य पूरयेदुदरं शनैः ।
विधिवत्कुम्भकं कृत्वा पुनश्चन्द्रेण रेचयेत् ॥ ८ ॥*

9. Pa to nāsi, kuru izelpoja, ir jāieelpo, pēc tam jāaiztur, cik vien ilgi iespējams,
Un tad jāizelpo pa otru nāsi patiesi lēnām, nesteidzoties.

*Burtiski: pa-to izelpot-pa-šo ieelpojis jāaiztur-pārpārēm-bloķējot
jāizelpo-un tad-pa-otru lēni-patiešām ne strauji
येन त्यजेत्तेन पीत्वा धारयेदतिरोधतः ।
रेचयेच्च ततोऽन्येन शनैरेव न वेगतः ॥ ९ ॥*

10. Ja prāna pa *ida* (kreiso) nāsi ir ieelpota un aizturēta, tad pa otru nāsi to izelpo,
Pēc ieelpas pa *pingala* (labo) nāsi, gaisu tāpat stingri notur un atbrīvo pa kreiso nāsi.

*Burtiski: prāna ja-caur-idu ieelpojot-aizturēta ir-caur-otru jāizelpo
ieelpojot caur-pingalu gaisu-tāpat stingri-noturot jāatbrīvo-caur-kreiso
प्राणं चेदिडया पिबेन्नियमितं भुयोऽन्यया रेचयेत् ।
पीडगलया समीरणमथो बद्ध्वा त्यजेद्दामया ॥ १० ॥*