

СИЛА ЙОГА

Йог забывает о теле, чтобы сконцентрировать ум на Боге. Он побеждает жару и холод, контролируя своё дыхание и нервную систему.

С помощью *бхастрика-пранаямы* йог генерирует в своем теле психический жар.

Он с легкостью переносит любой климат.

Он сидит на снегу, и снег тает от тепла его тела.

Йог оборачивает себя смоченной в ледяной воде простыней и высушивает ее йогическим жаром, генерируемым в его теле. Некоторые адепты высушивали по тридцать простыней за одну ночь.

В конце жизни совершенный йог сам кремирует свое тело собственным йогическим жаром.

НАСТАВЛЕНИЯ О СИДДХИ

1. С помощью хатха-йоги йог достигает физического совершенства. *Шастры* говорят:

Рупалаванья бала ваджрасамханана кайя сампат —

«Совершенство тела — это красота, изящество, сила и алмазная твердость».

Способность переносить холод и жару (титикша), способность жить без воды и пищи, а также некоторые другие способности тоже относятся к категории кайя-сампат (совершенства тела).

2. Так как тело хатха-йога совершенно, его разум устойчив и сконцентрирован. С помощью практики *дхараны* и *дхьяны* он достигает самых высоких ступеней в йогической лестнице и, через *самадхи*, бессмертия. Йог, который достиг самой высокой ступени, будет иметь 8 главных и все второстепенные *сиддхи*.
3. Достижение силы зависит от способности концентрироваться на различных *чакрах* и *таттвах* и пробуждать *кундалини*. Практика *мудр*, *бандх*, *асан* и *пранаям* также способствует обретению *сиддхи*.
4. *Сиддхи*, полученные через практику *мудр*, могут также быть получены практикой *бандх*, *асан*, *пранаям* и концентрацией на различных *чакрах*. Это зависит от характера и способностей учеников. Цели можно достичь разными упражнениями и разными методами, поэтому, если вы не можете добиться прогресса одним упражнением, переходите к другим упражнениям.
5. Многие из восьми главных *сиддхи* вообще невозможны в этой эпохе (калийе), так как у подавляющего большинства людей ни тело, ни разум не

ВТОРОСТЕПЕННЫЕ СИДДХИ

Йог обретает также следующие второстепенные *сиддхи*:

1. Освобождение от чувства голода и жажды.
2. Освобождение от ощущений жары и холода.
3. Освобождение от *рага-двеша* (привязанности и ненависти).
4. *Дура-даршан* (*дура-дришти*), или ясновидение.
5. *Дура-шраван* (*дура-шрути*, *дура-правачану*), или совершенную остроту слуха
6. *Мано-джайю*, управление сознанием.
7. *Кама-рупу*: йог может принимать любую форму.
8. *Паракайя-правешу*: он может входить в тело другого человека, оживлять трупы и входить в них, переселяя в них свою душу.
9. *Иччха-притью*: может умирать по собственному желанию.
10. *Дэванам-саха-криду* и *даршану*: он может видеть богов и играть с ними.
11. *Ятха-санкальпу*: он может получить все, что захочет.
12. *Трикала-джняну*: знание прошлого, настоящего и будущего.
13. *Адвандву*: он может быть вне крайностей.
14. *Вак-сиддхи*: все, что он предсказывает, сбывается.
15. Он может превращать обычные металлы в золото.
16. Он может использовать сколько угодно тел, чтобы избавиться от своей *кармы* в течение одной жизни.
17. *Дардури-сиддхи*: он может прыгать, как лягушка.
18. *Патала-сиддхи*: он становится повелителем желаний, уничтожает печаль и болезни.
19. Он узнает о своих прошлых жизнях.
20. Он узнает все о планетах и созвездиях.
21. Он может видеть все *сиддхи*.
22. Он обретает власть над стихиями (*бхута-джайя*) и власть над *праной* (*прана-джайя*).
23. *Камачари*: он может перемещаться в любое место.
24. Он становится всемогущим и всезнающим.
25. *Вайю-сиддхи*: он может левитировать.
26. Он может указывать места, где зарыты клады.