

# هاتا یوگا پرادپیکا

(نوری بر هاتا یوگا)

اثر یوگی سواتماراما  
تفسیر سوامی ساتیاناندا ساسواتی

ترجمہ و تالیف  
جلال موسوی نسب (آناندا حیوتی)  
و بیتا ہدایتی (سوریا ناندآ)

انتشارات فراروان  
(روان شناسی، فراروان شناسی و عرفان)

## فهرست مطالب

۱۹

گفته‌های سوامی حی در مورد «هاتا یوگا»

بحوه شکل‌گیری هاتا یوگا، علم پاکسازی، تأکید بر «شات کارما»، هدف هاتا یوگا، اثر متقابل انرژی درونی، هماهنگی بین سیروهای مثبت و منفی، پاکسازی از طریق آموزش و تمرین، لارمه تمرکز پاکسازی است، دگر دسی از ناحالسی به‌حلووس، یوگا اتحاد جسم و دهن است، برانگیختن انرژی بالقوه، کنترل دهن توسط کنترل پرانا، اسعاد پراسا، حسه‌های عملی، حسه درمائی، هدف واقعی هاتا یوگا

۳۵

بحث اول آساناها (وضعیت‌های یوگا)

صفحه

سوترا موضوع

۳۷

۱ سلام بر شیوا

۴۱

۲ هدف هاتا یوگا

—

۳ ناشاحته ماندن راحا یوگا به‌علت درک نادرست

۴۲

۴ اولین هاتا یوگی‌ها، ماتسیدرانات و گوراکات

۴۴

۵-۹ کمال یافتگان بررگ

۴۶

۱۰ سه نوع درد یا تاپا

۴۹

۱۱ محرمانه نگه داشتن تمرینات روحی برای کسب موفقیت

۵۵ و ۵۲

۱۲-۱۳ مکان تمرین

۱۴ احراى تمرینات روحی طبق دستورالعمل پرتویحش به‌دور

۵۸

ار فشارهای دهی

۶۲

۱۵ علل شکست در برنامه تمرینات روحی

۱۳۵	روش بیدارسازی شاکتی یا پادماسانا	۴۸	۶۵	علل موفقیت در برنامه تمرینات روحی	۱۶ (I)
۱۳۶	روش رهایی یا پادماسانا، توضیح ماروتا	۴۹	۶۷	یاما و نیاما	(II&III)
۱۳۸	سیمهاسانا (وضعیت شیر)	۵۰-۵۲	۷۸	آسانا، اولین مرحله هاتا یوگا	۱۷
۱۴۱	بهادرآسانا (وضعیت مهربان)	۵۳-۵۴	۷۹	توضیحات واشیشتا و ماتسیدرانات درباره آساناها	۱۸
۱۴۴	ترتیب تمرین هاتا یوگا	۵۵-۵۶	۸۰	سواستیک آسانا (وضعیت راحت)	۱۹
۱۴۶	کمال پس از یک سال	۵۷	۸۲	گوماک آسانا (وضعیت گاو)	۲۰
۱۴۷	میتاهارا - رژیم غذایی مناسب	۵۸	۸۵	ویرآسانا (وضعیت قهرمان)	۲۱
۱۵۰ و ۱۴۹	خوراک منع شده برای تمرین کننده هاتا	۵۹-۶۰	۸۷	کورماسانا (وضعیت لاک پشت)	۲۲
۱۵۱	موارد احتیاط برای هاتا یوگی	۶۱	۹۰	کوکوت آسانا (وضعیت حوچه)	۲۳
۱۵۴ و ۱۵۳	مناسبات ترین خوراک برای هاتا یوگی	۶۲-۶۳	۹۲	اوتان کورماسانا (لاک پشت خوابیده)	۲۴
۱۵۵	افرادی که می توانند هاتا یوگا تمرین کنند	۶۴	۹۴	دهانورآسانا (وضعیت کمان)	۲۵
۱۵۵	کمالات حاصله از تمرین	۶۵	۹۷	ماتیسدراسانا (پیچ ستون فقرات)	۲۶
۱۵۵	عمل موجب کمال است نه حرف	۶۶	۱۰۰	فواید ماتیسیدراسانا	۲۷
۱۵۷	احرای مداوم آسانا، پرانا یاما و غیره تا رسیدن به کمال	۶۷	۱۰۲	پاچی موتان آسانا (وضعیت کشش پشت)	۲۸
			۱۰۵	فواید پاچی موتان آسانا	۲۹
۱۵۹	<b>بحث دوم شاتکارما و پرانا یاما (تمرینات نطافتی و تنفسی)</b>		۱۰۶	مایورآسانا (وضعیت طاوس)	۳۰
<b>صفحه</b>	<b>موضوع</b>	<b>سوترا</b>	۱۰۸	اثرات درمانی مایورآسانا	۳۱
	مقدمه		۱۱۰	شاوآسانا (وضعیت حسد) و فواید آن	۳۲
۱۶۱			۱۱۳ و ۱۱۲	چهار آسانای اصلی و برتری سیدآسانا	۳۳-۳۴
۱۶۳	با استقرار در آسانا پرانا یاما ناید تمرین شود	۱	۱۱۴	سیدآسانا (وضعیت استاد)	۳۵
۱۶۵	اتصال دهن و پرانا و ثبات آن ها توسط پرانا یاما	۲	۱۱۸	شکل دیگر سیدآسانا	۳۶
۱۶۹	رشدگی و مرگ چیست، عملکردهای پنج گانه وایو	۳	۱۱۹	تفاوت بین سیدآسانا، واحراآسانا، موکت آسانا و گوپت آسانا	۳۷
۱۷۳	ناخالصی های نادیه ها و پاکسازی معبر میانی	۴	۱۲۱	سیدآسانا، مهم ترین وضعیت	۳۸
۱۷۵	پاکسازی نادیه ها و چاکراها برای نگهداری پرانا	۵	۱۲۲	پاکسازی نادیه ها توسط سیدآسانا	۳۹
۱۷۹	حالت ساتویک دهن برای پرانا یاما، سه گونا	۶	۱۲۳	کسب کمال در برنامه روحی دوازده سال رمان می برد	۴۰
۱۸۱	نادیه شودانا پرانا یاما (تنفس متناوب)	۷-۹	۱۲۵	کمال تنها با سیدآسانا قابل حصول است	۴۱
۱۸۵	پاکسازی نادیه ها با تنفس متناوب در مدت سه ماه	۱۰	۱۲۷	وقوع خودبه خودی قفل ها از طریق سیدآسانا	۴۲
۱۸۸	مواقع و طول مدت تمرین	۱۱	۱۲۸	بی همتایی سیدآسانا	۴۳
۱۹۱	نشانه های مهارت و کمال در تمرین پرانا یاما	۱۲	۱۲۹	پادماسانا (وضعیت بیلوفر)	۴۴-۴۷
۱۹۳	ماساژ بدن با عرق	۱۳			

۲۴۸	تمرین قفل نا پرانا یاما	۴۵
۲۴۰	هدایت پرانا در برهما نادی توسط قفل برگ	۴۶
۲۵۰	رهایی از کهولت نا اتحاد پرانا و آپانا	۴۷
۲۵۱	سوریابهادا پرانا یاما (تنفس تحریک کسده حیات)	۴۸-۴۹
۲۵۱	اثرات درمانی سوریابهادا پرانا یاما	۵۰
۲۵۴	اوحایی پرانا یاما (تنفس روانی)	۵۱-۵۲
۲۵۴	اثرات درمانی اوحایی پرانا یاما	۵۳
۲۵۷	سیتکاری پرانا یاما (تنفس هیس)	۵۴
۲۶۲ و ۲۶۰	فواید سیتکاری پرانا یاما	۵۵-۵۶
۲۶۳	شیتالی پرانا یاما (تنفس خنک کسده)	۵۷-۵۸
۲۶۷ و ۲۶۶	بهاستریکا پرانا یاما (دم آهنگری)	۵۹-۶۵
۲۷۱	فواید بهاستریکا پرانا یاما، نفوذ در سه گرانتی (گره)	۶۶-۶۷
۲۷۳	بهراماری پرانا یاما (تنفس رسوری)	۶۸
۲۷۶	مورچا پرانا یاما (تنفس جلسه ای)	۶۹
۲۷۹	پلاوینی پرانا یاما (تنفس بلع هوا)	۷۰
۲۸۱	سه نوع پرانا یاما، کوالا کامهاکا	۷۱-۷۴
۲۸۵ و ۲۸۳	کمال در هاتا یوگا و راجا یوگا از طریق کوالا کامهاکا	۷۵-۷۷
۲۸۷	نشانه های کمال در هاتا یوگا	۷۸
<b>بخش سوم مودرا و ناندا</b>		
۲۸۹	سوترا	موضوع
—	مقدمه	دانش برتر
۲۹۱	کندالیینی حامی تمرینات یوگا	۱
۲۹۲	لطف پرتوبخش و نار شدن چاکراها	۲
۲۹۳	سوشومنا مسیر عبور پرانا می شود و مرگ دفع می گردد	۳
۲۹۵	نام های سوشومنا	۴
۲۹۷	بیداری الهه حفته توسط مودرا	۵
۲۹۸	مودراهای ده گانه از بین برنده مرگ	۶-۷
۳۰۰	کسب کمالات هشت گانه توسط مودرا	۸

۱۴	رژیم غذایی و پرانا یاما	۱۹۴
۱۵	کنترل پرانا برای جلوگیری از تحریک	۱۹۵
۱۶-۱۷	ریشه کن کردن بیماری ها با تمرین صحیح و نتایج نامطلوب	۱۹۵-۱۹۶
۱۸	با تمرین نادرست	۱۹۷ و ۱۹۶
۱۸	کنترل ماهرانه تنفس منتج به کمال می شود	۱۹۸
۱۹-۲۰	نشانه ها و نتایج پاکسازی نادی ها	۱۹۹
۲۱	لروم شات کارما در صورت وجود چربی و بلغم	۲۰۱
۲۲	شات کارما (تمرینات شش گانه پاکسازی)	۲۰۲
۲۳	محرمانه بودن و نتایج اعجاب انگیز شات کارما	۲۰۵
۲۴	دهیوتی (پاکسازی داخلی)	۲۰۶
۲۵	درمان بسیاری از بیماری ها توسط دهیوتی	۲۱۱
۲۶	ناستی (تنقیح یوگایی)	۲۱۲
۲۷-۲۸	اثرات درمانی ناستی	۲۱۵
۲۹	نتی (تمیز کردن بینی)	۲۱۷
۳۰	فواید نتی	۲۲۱
۳۱	تراتاكا (خیره شدن متمرکز)	۲۲۳
۳۲	اثرات درمانی تراتاكا	۲۲۷
۳۳	نولی (ماساژ شکم)	۲۲۹
۳۴	فواید نولی	۲۳۳
۳۵	کاپال بهاتی (پاکسازی معر پیشین)	۲۳۴
۳۶	رهایی از دوشاهای اضافی توسط شات کارما	۲۳۸
۳۷	برخی می گویند پرانا یاما به تنهایی ناخالصی ها را برطرف می کند	۲۴۰
۳۸	گاجا کارانی (پاکسازی شکم فیل)	۲۴۱
۳۹	حتی برهما و الهه ها پرانا یاما تمرین می کنند	۲۴۳
۴۰	از بین رفتن ترس از مرگ با حفظ کامهاکا و شامهاوی	۲۴۳
۴۱	پاکسازی نادی ها و چاکراها و بیداری سوشومنا با حسن تنفس	۲۴۴
۴۲	مانومانی (ذهن تهی از افکار)	۲۴۵
۴۳	کسب کمال با تمرین کامهاکا	۲۴۶
۴۴	اسامی تمرینات هشت گانه حسن تنفس	۲۴۶



۳۳۸	حفظ شهد توسط کچاری برای کمال بدن	۵۲	۳۰۱	لروم محرمانه نگه داشتن مودراها	۹
۳۳۹	گرد هم آمدن پنج نادی در مرو	۵۳	۳۰۲	ماها مودرا (وضع یا حالت بررگ)	۱۰-۱۳
۳۴۰	تحرره یکی شدن	۵۴	۳۰۵	قدرت ماها مودرا	۱۴
۳۴۴ و ۳۴۲	اودیا نانا نندا (فعل شکم)	۵۵-۵۷	۳۰۶	برابری تعداد دفعات تمرین در طرفین در ماها مودرا	۱۵
۳۴۷	فواید فعل شکم	۵۸-۵۹	۳۰۷	هیچ چیز برای تمرین کننده ماها مودرا سمی نیست	۱۶
۳۴۹	موکتی (رهایی) منتج از فعل شکم	۶۰	۳۰۸	اثرات درمانی ماها مودرا	۱۷
۳۵۰	مولا نانا (فعل عجان/انقاص دهانه رحم)	۶۱-۶۳	۳۰۸	لروم محرمانه نگه داشتن ماها مودرا	۱۸
۳۵۴	یکی شدن پرانا و آپانا، نادا و بیدو از طریق مولا نانا	۶۴	۳۰۹	ماها نانا (فعل بررگ)	۱۹-۲۲
۳۵۸	اثرات فیریکی مولا نانا	۶۵	۳۱۳	متوقف شدن نشتی از نادیها توسط ماها نانا	۲۳
۳۵۹	شدت یافتن حرارت در بدن در نتیجه اتحاد پرانا و آپانا	۶۶-۶۷	۳۱۳	ماها نانا از سبب برنده رمان، متحد کننده سه نادی در آحاجاکرا	۲۴
۳۶۱	بیداری کندالینی	۶۸-۶۹	۳۱۴	ضرورت ماها ودا مودرا برای ماها مودرا و ماها نانا	۲۵
۳۶۲	حالاتدهارا نانا (فعل گلو)	۷۰-۷۱	۳۱۵	ماها ودا مودرا (وضعیت نمود کننده بررگ)	۲۶-۲۸
۳۶۴	حلوگیری از برول شهد در آتش گوارشی به وسیله فعل گلو	۷۲	۳۱۹ و ۳۱۸	فواید ماها ودا مودرا	۲۹-۳۰
۳۶۶	فعل شدن شاردده گلبرگ ویشودهی	۷۳	۳۱۹	رمان احرای ماها ودا مودرا	۳۱
۳۶۸	فعل های عجان، گلو و شکم	۷۴	۳۲۱ و ۳۲۲	کچاری مودرا (حالت ناقی ماندن در هوشیاری متعال)	۳۲-۳۶
۳۶۸	فواید سه فعل	۷۵	۳۲۳	روش تمرین کچاری مودرا، مرکز اثر	۳۷
۳۶۹	کمال یافتگان بررگ سه فعل را تمرین می کنند	۷۶	۳۲۶ و ۳۲۴	فواید کچاری مودرا	۳۸-۴۰
۳۷۰	مصرف شدن شهد	۷۷	۳۲۶	کچاری مودرا به معنی حرکت دهی در برهما	۴۱
۳۷۲	وپیاریت کارانی مودرا (وضعیت معکوس)	۷۸-۷۹	۳۲۷	مهار می توسط کچاری	۴۲
۳۷۶	وپیاریت کارانی مودرا، رژیم غذایی و تمرین	۸۰-۸۱	۳۲۷	مهار می توسط واحرولی مودرا	۴۳
۳۷۸	فواید وپیاریت کارانی مودرا	۸۲	۳۲۸	نوشیدن مایع و عله بر مرگ فیریکی توسط کچاری	۴۴
—	واحرولی مودرا (وضعیت آدرخش)	۸۳	۳۲۸	بی اثر شدن سم توسط تمرین کچاری	۴۵
—	کسب دو شرط لازم برای واحرولی مودرا مشکل است	۸۴	۳۲۹	حفظ پرانا در بدن توسط کچاری	۴۶
—	مرد یا زن می تواند در واحرولی مودرا به مهارت کامل دست یابد	۸۵	۳۲۹	نوشیدن آمارا وارویی توسط کچاری	۴۷
—	واحرولی مودرا نا سوند	۸۶	۳۳۱	مفهوم خوردن «گوشت گاو» در هانا یوگا	۴۸
—	بیدو (می) ساید به داخل رحم برول کند	۸۷	۳۳۳	حاری شدن شهد توسط حرارت ناشی از کچاری	۴۹
—	حفظ بیدو حیات است	۸۸	۳۳۴	دفع کهولت و ظهور کمالات توسط شهد	۵۰
—	نا حفظ بیدو بدن حوشو و مرگ دفع می شود	۸۹		شهد، کندالینی را آزاد، عمر را طولانی و بدن را سه رمی گل نیلوفر	۵۱
—	لروم کنترل می و دهی	۹۰	۳۳۵	می کند و بر ویشودهی اثر دارد	

۴۱۸	روش‌های دیگر پاکسازی نادی‌ها	۱۲۳	—	۹۱	حفظ بیدو و راحاس
۴۲۰	مستقیم شدن سوشوماسا از طریق آسانا، پرانا یاما، مودرا و تمرکز	۱۲۴	—	۹۲-۹۴	ساحا حولی مودرا (وضعیت بیداری خود به خودی)، روش یوگا و بهوگا
۴۲۴	شامپه‌وی، بهترین مودرا برای اعطای کمال	۱۲۵	—	۹۵	پرهیزکاران نه یوگا (اتحاد) دست می‌یابند به افراد خودخواه
۴۲۷	هیچ چیز بدون راحا یوگا ریاسست	۱۲۶	—	۹۶-۹۷	آمارولی مودرا (وضعیت بیداری حاودانگی)
۴۲۸	پرانا یاما ناید نا دهس متمرکز انجام شود	۱۲۷	—	۹۸	مالیدن مخلوط خاکستر و مسی بر بدن پس از واحرولی مودرا
۴۳۰	ده مودرای گفته شده توسط آدیات کمال می‌آورد	۱۲۸	—	۹۹	یوگینی کسی است که واحرولی را تمرین می‌کند
—	کسی که مودرا را طبق آیس مراد و مریدی آموزش می‌دهد، ایشوارا است	۱۲۹	۳۷۹	۱۰۰	نا حفظ راحاس، بیدو و نادا یکی می‌شوند
—	کسب کمالات هشت‌گانه از طریق مودرا و پیروی از دستورات عمل‌های پرتو بخش	۱۳۰	۳۸۱	۱۰۱	اتحاد بیدو و راحاس توسط واحرولی کمالات را ارزانی می‌کند
—			۳۸۶	۱۰۲	یوگینی نا حفظ راحاس به کجاری دست می‌یابد
۴۳۱	بخش چهارم سامادهی		۳۸۸	۱۰۳	رهایی توسط واحرولی همراه نا بهوگا
صفحه	موضوع	سوترا	۳۹۱	۱۰۴	نام‌های کندالینی شاکتی
۴۳۳	سلام بر شیوای پرتو بخش	۱	۳۹۲	۱۰۵	کندالینی کلید رهایی
۴۳۷	فرایند سامادهی	۲	۳۹۳	۱۰۶-۱۰۷	شاکتی هفته وسیله رهایی از اسارت
۴۴۲	نام‌های برترین وضعیت	۳-۴	۳۹۶	۱۰۸	چسره ردن کندالینی مانند مار
۴۴۳	اتحاد دهس و آتما مانند نمک در دریا	۵	۳۹۸	۱۱۰-۱۰۹	کندالینی در میان ایدا و پیگالا
۴۴۳	ایست پرانا و دهس در سامادهی	۶	۴۰۱	۱۱۱	تحریک کندالینی و صعود آن
۴۴۳	از بین رفتن آروها هنگام اتحاد حوا آتما نا پارام آتما	۷	۴۰۲	۱۱۲	شاکتی چالانا مودرا (وضعیت حرکت انرژی)
۴۴۷	لطف و شفقت پرتو بخش، راه درک حقیقت	۸-۹	۴۰۴	۱۱۳	محل کاندا
۴۵۰	حل شدن پرانا در تهی پس از بیداری کندالینی	۱۰	۴۰۵	۱۱۴	فشرده شدن کاندا در واحرا آسانا
۴۵۲	سامادهی نتیجه طبیعی سداری کندالینی و رها شدن از کارما است	۱۱	۴۰۶	۱۱۵	بیداری کندالینی در واحرا آسانا نا تمرین بهاستریکا پرانا یاما
۴۵۲	از بین رفتن کارما در سوشوماسا و تهی	۱۲	۴۰۷	۱۱۶	انقباض خورشید در مایپورا
۴۵۵	تسلط بر رمان	۱۳	۴۰۸	۱۱۷	حرکت دادن کندالینی به مدت یک ساعت و بیم و ورود و صعود آن در سوشوماسا
۴۵۷	کسب آمارولی، واحرولی و ساحا حولی به واسطه آرامش دهس	۱۴	۴۱۱	۱۱۸	حرکت پرانا در سوشوماسا توسط تمرین
—	تا زمانی که پرانا فعال و دهس غیر قابل کنترل است دانش و درک درونی وجود ندارد	۱۵	۴۱۲	۱۱۹	رهایی از بیماری از طریق حرکت دادن منظم کندالینی
۴۵۸			۴۱۴	۱۲۰	فواید حرکت دادن منظم کندالینی
۴۶۰	لروم مسدود کردن کندالینی در برهما راندهارا	۱۶	۴۱۶	۱۲۱	کمال در چهل روز
۴۶۲	سوشوماسا رمان را مصرف می‌کند	۱۷	۴۱۷	۱۲۲	عدم ترس از مرگ نا تمرین بهاستریکا پرانا یاما

۵۰۰	مکان شیوا و قلمرو توریا	۴۸	۴۶۴	سوشومسا، مهم‌ترین نادی	۱۸
۵۰۴	یوگاییدرا از طریق کچاری	۴۹	۴۶۸	صعود کندالیزی توسط ساماناوایو	۱۹
۵۰۶	دهمی بی‌اتکا ماسد نقطه‌ای در فصا	۵۰	۴۶۸	وقوع مانویمانی هنگام جریان یافتن پرانا در سوشومسا	۲۰
۵۰۷	توقف تمس و سکوت دهن	۵۱-۵۲	۴۷۰	مهار پرانا و دهن و اثر متقابل مهار یکی بر دیگری	۲۱
۵۰۸	بدن برتر ما پر شدن از شهید	۵۳	۴۷۰	دو علت چیتا واسانا و پرانا	۲۲
۵۰۹	متمرکز کردن دهن و شاکتی	۵۴	۴۷۰	سکوت و واستگی متقابل دهن و پرانا	۲۳
۵۰۹	قرار دادن آتما در مرکز برهمس	۵۵	۴۷۰	احتلاط پرانا و دهن ماسد شیر و آب	۲۴
۵۱۱	تهی در درون و بیرون	۵۶	۴۷۰	ار بین رفتن متقابل	۲۵
۵۱۱	تهی شدن از فکر	۵۷	۴۷۳	حواص حیوه‌ای دهن	۲۶
۵۱۱	جهان، محصول فکر	۵۸	۴۷۳	حواص حیوه‌ای پرانا	۲۷
۵۱۴	حل شدن دهن در سامادهی	۵۹	۴۷۹	ایجاد وضعیت ساتویک به وسیله تشییت دهن، پرانا و بیدو	۲۸
۵۱۵	یکی شدن شساسده، شاخته‌شونده و شساحت	۶۰	۴۸۱	دهن فرمانروای حواص، پرانا فرمانروای دهن و نادا فرمانروای پرانا	۲۹
۵۱۵	حل شدن دوگانگی با حل شدن دهن	۶۱	۴۸۱	طبق برخی منابع، نادا رهایی است	۳۰
۵۱۵	کیوالیا در نتیجه حل شدن دهن	۶۲	۴۸۳	وقوع کوالا کامسهاکا پیش از جذب دهن	۳۱
۵۱۵	روش‌های مختلف برای رسیدن به سامادهی	۶۳	۴۸۴	لایا، نتیجه پایان یافتن آروها	۳۲
۵۱۸	سلام بر سوشومسا، کندالیزی، آمریتا، مانویمانی، شاکتی و آتما	۶۴	۴۸۴	وقوع لایا هنگام معطوف شدن نگاه به یک نقطه	۳۳
۵۱۸	تمرکز بر نادا طبق گفته‌های گوراکسات	۶۵	۴۸۹	صمات مشحصه لایا	۳۴
۵۱۸	لایا از طریق نادا آوساندهانا	۶۶	۴۹۱	شامسهاوی مودرا تنها برای تشریف یافتگان	۳۵
۵۲۳	نادا آوساندهانا (کشف صدا)	۶۷-۶۸	۴۹۲	شامسهاوی مودرا (حیره شدن به مرکز بین دو ابرو)	۳۶-۳۷
۵۲۸	مراحل چهارگانه تمرین یوگا و شسیدن نادا	۶۹	۴۹۴	ایجاد وحد و سرور با شامسهاوی و کچاری	۳۸
۵۳۰	آرامسها آواستها (مرحله شروع)	۷۰-۷۱	۴۹۵	آمانی در نتیجه کمال در شامسهاوی	۳۹
۵۳۲	گانا آواستها (وضعیت طرف)	۷۲-۷۳	—	سر درگمی ناشی از دانش دهی	۴۰
۵۳۴	پاریچایا آواستها (وضعیت افراش)	۷۴-۷۵	۴۹۶	ناسی‌کاگرا دریشتی و توقف پیگالا	۴۱
۵۳۷	دیشپاتی آواستها (وضعیت پایان)	۷۶	—	«عادت» شیوالیگام	۴۲
۵۳۸	راحا یوگا، وضعیت ایشوارا تاتوا	۷۷	۴۹۸	کمال کچاری مودرا هنگام جریان یافتن سوشومسا	۴۳
۵۳۸	لذت و اسماط از طریق لایا	۷۸	۴۹۸	کچاری و پرانا در تهی	۴۴
—	می‌ثمری هاتا یوگا بدون درک راحا یوگا	۷۹	۴۹۸	تحریک و یوما چاکرا توسط کچاری	۴۵
۵۳۹	عدم ضرورت هوش ریاد برای تمرین شامسهاوی مودرا و نادا یوگا	۸۰	۴۹۸	پر شدن دریچه سوشومسا با ریان، شیوا در جریان ماه	۴۶
۵۴۰	کسب سرور سرشار در سامادهی با نادا آوساندهانا	۸۱	۴۹۸	آمانی در نتیجه شکل راحا یوگای کچاری	۴۷

۵۴۰	شسیدن نادا و رسیدن به سکوت نا تمرین یویی مودرا	۸۲
۵۴۰	فرویشیسی آگاهی خارجی نا گوش دادن به نادا	۸۳
۵۴۰	شسیدن ناداهای مختلف	۸۴
۵۴۳	انواع ناداها دریافتی	۸۵-۸۷
۵۴۳	گوش دادن به صداهای عمیق و لطیف تر	۸۸
۵۴۳	پیوستن دهی به نادا و یکی شدن نا آن	۸۹
۵۴۴	توقف اشتیاق دهی به تحارب حسی هنگام حدب در نادا	۹۰
۵۴۶	رام کردن دهی سرگردان و کنترل حواس	۹۱
۵۴۶	دهی محدود در نادا بی حرکت می شود	۹۲
۵۴۶	طالب یوگا ناید به نادا گوش فرا دهد	۹۳
۵۴۸ و ۵۴۷	شکار شدن و حدب دهی توسط نادا	۹۴-۹۹
۵۴۹	حالت متعال ویشو (استهیتی)	۱۰۰
۵۵۰	تا زمانی که صدا شسیده می شود مفهوم آکاشا وجود ندارد	۱۰۱-۱۰۲
۵۵۲	هاتا و لایا یوگا، وسیله رسیدن به راجا یوگا (سامادهی)	۱۰۳
۵۵۲	چگونگی شکفتن وضعیت بی دهی (آنمانی آواستها)	۱۰۴
۵۵۵	از بین رفتن کارمای بد (گناه) یا تمرکز دانمی بر نادا	۱۰۵
۵۵۵	حالت بدن در وضعیت آنمانی آواستها	۱۰۶
۵۵۵	رفتن به ماورای تمامی حالات هوشیاری، بی شک رهایی است	۱۰۷
۵۵۵ و ۵۵۶	تأثیر پذیری یوگی در وضعیت سامادهی	۱۰۸-۱۱۲
۵۶۲	بهره مدی از مانترا و یانترا در سامادهی	۱۱۳
۵۶۵	یوگی راستین و مدعیان نادرست	۱۱۴
۵۶۷	واژه نامه	
۶۰۲	آثار ترجمه شده	



### अथ हठयोग प्रदीपिका

श्रीआदिनाथाय नमोऽस्तु तस्मै येनोपदिष्टा हठयोगविद्या ।  
विभ्राजते प्रोन्नतराजयोगमारोदुमिच्छोरधिरोहिणीव ॥ १ ॥

درود بی‌پایان بر پرتوبخش بررگ، سری آدیات<sup>۱</sup> تعلیم‌دهنده<sup>۱</sup> داش علمی هاتا یوگا سلام بر او که برای عروج به بالاترین مدارح یوگا و راحا یوگا سردنایی ساحت و آن را تقدیم به دستداران این علم در سطح جهان نمود (۱)



آدیات نام پرافتخاری است که به الهه شیوا عیایت شد و نماد والاترین درحه<sup>۱</sup> آگاهی کیهانی است در علم تانتریک دو مفهوم شاکتی و شیوا اساس این علم را تشکیل می‌دهند شیوا عبارت است از آگاهی مطلق یا آگاهی ارلی/اندی از جهان هستی و شاکتی یا بیروی اولیه قدرت حلاق

1 Sri Adinath

است آگاهی کیهانی<sup>۱</sup> یا روح جهانی با نام‌های مختلفی شناخته می‌شود در فلسفه «سانکھیا»<sup>۲</sup>، یکی از شش فلسفه هندو، «پوروشا»<sup>۳</sup>، و در فلسفه «ودانتا»<sup>۴</sup> به نام «برهم»<sup>۵</sup> نامیده شده است. پیروان مکتب شیوانیسم آن را «شیوا» و پیروان مکتب ویشو آن را «ویشو» می‌نامند همه آن‌ها بر این باورند که مسع اصلی حلاقی و هوشیاری هم اوست، و همه اتفاق نظر دارند که در واقع این همان قدرت ذاتی پنهان در تمام اشیا است و با نام پرتوبخش شاسایی می‌شود. ظهورش رهایی از تاریکی جهالت و پیوند با نور حقیقت می‌باشد در فرقه دیگری از یوگا به نام «نات یوگا»<sup>۶</sup> آن را «آدیبات»<sup>۷</sup>، حامی اصلی، می‌داند.

«سواتماراما» بویسده این متن از فرقه «نات» است، در نتیجه «شیوا» را «آدیبات» می‌نامد تمامی دانش‌ها بدون استثنا از آگاهی کیهانی نشأت گرفته است «تانترا» و تمام شعب یوگا حملگی از آن مسع سرچشمه گرفته و متون قدیمی بیر «شیوا» را به کار برده‌اند آعار متون مقدس سانسکریت عالماً با این جمله است «درود بر باربتعالی» با این حال «آوادھوتا گیتا»<sup>۸</sup> که فلسفه اش «ودانتیک» است نظر دیگری را مطرح نموده و می‌گوید چگونه می‌توانم به آن که وجودش بدون شکل، غیرقابل تقسیم و تعییرناپذیر است و در حالی که همه چیز حتی وجود را پر می‌کند و همچین هر نفسی را از حویث پرمی‌سارد، ادای احترام کم «شیوا»، مطلق که بدون سفیدی یا هر رنگ دیگر همیشه بوده است علت و معلول، «شیوا» متعالی است درک یکی شدن با بیروی ذاتی هستی، فصیلت و مقامی است والا و کمتر کسی می‌تواند به این مرحله ار کمال برسد و ار خودشناسی به حداشناسی نایل گردد تمریبات روحی به این مطور شالوده‌ریری شده‌اند لذا لارم است قمل ار شروع هر تمرین روحی نداید

۱ تمام اعمال به وسیله بیروه‌های کیهانی هدایت می‌شوند و شما وسیله این بیرو هستید

۲ آداب در شرق و غرب یکسان است

در انتدا ادای احترام و سپس درحواست می‌باشد کودکان هنگام شکرگزاری شانه اول والدین و سرپرستان خود را به خاطر می‌آورند به همین صورت حویدگان راه روحی بیر باید انتدا بیروی عطیم کیهانی را به یاد آورند

۱ بوند با بیروی کیهانی و حدانگونه سدن که مورد ادعای گروهی به نام ربکی اسب ارباطی با عفاند و سستم علمی / عملی یوگای ساتاناندا ندارد (حلال موسوی‌سب)

2 Sankhya

3 Purusha

4 Vedanta

5 Brahman

6 Nath Sect of Yoga

7 Admath

8 Avadhuta Gita

هنگامی که «سواتماراما» به ستایش «آدیبات» می‌پردازد، در واقع ادعا می‌کند دانشی که در آیات بعدی فاش می‌شود به واسطه شکوه پرتوبخش است نه اکتسابیات و دریافت‌های خودش در ایحا حشوع وجود دارد، نفس و مسیت از بین می‌رود این موارد اهمیت فراوانی در دستیابی به مراحل والاتر آگاهی دارند

«سواتماراما» هاتا یوگا را وسیله‌ای می‌داند که با استفاده از آن می‌توان برای رسیدن به «راحا یوگا» و مدارح بالاتر آماده شد واژه «هاتا» ترکیبی از دو کلمه «ها» به معنای ماه و «تا» به معنای حورشید است این واژه نمادین نشانگر انرژی دوگانه‌ای است که در همه اشیا وجود دارد و نمایانگر بیروه‌های دهی و پرانا است که بدن و فکر از آن تشکیل شده‌اند ماه نمود «انرژی ده» (چیتا) است، انرژی نامحسوسی که با تمام لایه‌های دهی در تماس است بیروی پرابیک همانند حورشید پویا و فعال است این دو بیرو حد و مرر درون‌گرایی و برون‌گرایی را به وجود می‌آورد تمریبات «هاتا یوگا» این امکان را فراهم می‌آورد که نوسانات بین این دو انرژی هماهنگ و متحد شوند و به یک انرژی تبدیل گردند

مسیره‌های ویژه‌ای برای سوق دادن این دو بیرو در بدن وجود دارد درست همان‌طور که سیم‌های مساسی برای هدایت جریان‌ات الکتریکی مثبت و منفی در یک مدار الکتریکی وجود دارد، در درون ساختار بدن بیر گذرگاه‌های خاصی برای عبور انرژی موحود است که «نادی» نامیده می‌شود «ناد» به معنای «حریان» می‌باشد انرژی دهی در راستای نادی ایدا حرکت می‌نماید و کنترل سمت چپ بدن را در اختیار دارد انرژی پرابیک از طریق نادی پیگالا حرکت می‌نماید و سمت راست بدن را کنترل می‌کند اثرات مثبت و منفی این انرژی‌ها معادل سیستم اعصاب سمپاتیک و پاراسمپاتیک می‌باشد با وجودی که رابطه آشکاری بین نادی‌ها و سیستم عصبی وجود دارد، این دو یکسان نیستند

اگر این دو جریان در حال نوسان یعنی پرانا و چیتا نتواند یکی شوند، شرایط مطلوب برای بیداری کندالینی یا همان انرژی روحی در بدن به وجود می‌آید که به صعود کندالینی از گذرگاه میانی، که همان نادی سوشوما است، کمک می‌نماید هاتا یوگا جریان متعادل‌ساری فیریکی، دهی، احساسی و روحی از طریق جریان انرژی‌های بدن است از طریق هاتا یوگا است که می‌توان شخص را برای دریافت تحریبات روحی متعالی آماده ساخت

تمامی وجود آدمی، و در درجه اول بدن فیریکی او، باید قدرتمند و پالایش شود تا نتواند به عنوان واسطه بیروی کیهانی متعال عمل نماید هاتا یوگا طوری طراحی شده است که نتواند