

هاتا یوگا پرادپیکا

(نوری بر هاتا یوگا)

اثر یوگی سواتماراما
تفسیر سوامی ساتا نانداساسواتی

ترجمه و تألیف
جلال موسوی نسب (آناندا جیوتی)
و بیتا هدایتی (سوریا ناندآ)

انتشارات فراروان
(روان شناسی، فراروان شناسی و عرفان)

- سرشناسه : Svatmarama, Swami
- عنوان و نام پدیدآور : هاتایوگا، ساتیاناندا ساراسواتی : (نوری بر هاتایوگا) / نوشته سواتماراما؛ تفسیر به قلم سوامی ساتیاناندا ساراسواتی؛ برگردان جلال موسوی نسب، بیتا هدایتی.
- مشخصات نشر : تهران: فراروان، ۱۳۹۱.
- مشخصات ظاهری : ۶۰۴ ص.
- شابک : 978-964-6135-96-3
- وضعیت فهرست نویسی : فیپا
- یادداشت : Hatha yoga-pradipika : عنوان اصلی :
- موضوع : Yoga (Philosophy) : یوگا (فلسفه)
- موضوع : Hatha yoga : هاتا یوگا
- شناسه افزوده : ساتیاناندا ساراسواتی، سوامی، ۱۹۲۳ - م. مفسر
- شناسه افزوده : Satyananda Saraswati, Swami
- شناسه افزوده : موسوی نسب مبارک‌ای، جلال، ۱۳۰۲ - ۱۳۸۸، مترجم
- شناسه افزوده : هدایتی، بیتا، ۱۳۵۵ - ، مترجم
- رده بندی کنگره : ۱۳۹۵ س۹ / ی۱۳۲ B
- رده بندی دیویی : ۱۸۱/۴۵
- شماره کتابشناسی ملی : ۴۲۶۵۵۰۲

هاتا یوگا پرا دیپیکا

(نوری بر هاتا یوگا)

نوشته سواتماراما، تفسیر سوامی ساتیاناندا ساراسواتی

برگردان جلال موسوی نسب و بیتا هدایتی

چاپ اول ۱۳۹۹، شمارگان: ۱۸۰، راجاپ

شابک: ۹۶-۹۶-۶۱۳۵-۹۶۴-۹۶۷۸

«حق چاپ و نشر برای انتشارات فراروان محفوظ است»

دفتر مرکزی: تهران، تلفن ۶۶۴۳۷۷۵۳ و ۶۶۹۲۱۳۷۸ نمابر ۶۶۹۰۰۲۹۹

کتابکده فراروان: خ ستارخان، پل یادگار امام، بازار سنتی، فاز ۱، شماره ۱/۱۱۸

تلفن ۷-۴۴۲۴۶۷۱۵ نمابر ۴۴۲۴۶۷۱۴

info@fararavan.com

قیمت ۹۸۰۰۰ تومان

فهرست مطالب

۱۹

گفته‌ها - سوامی جی در مورد «هاتا یوگا»

نحوه شکل‌گیری هاتا یوگا؛ علم پاکسازی؛ تأکید بر «شات کارما»؛ هدف هاتا یوگا؛ ارتباط متقابل انرژی درونی؛ هماهنگی بین نیروهای مثبت و منفی؛ پاکسازی از طریق ورزش و تمرین؛ لازمه تمرکز پاکسازی است؛ دگر دیسی از «اخا» می‌باشد؛ یوگا اتحاد جسم و ذهن است؛ برانگیختن انرژی بالقوه؛ کنترل ذهن در سطح کنترل پرانا؛ ابعاد پرانا؛ جنبه‌های عملی؛ جنبه درمانی؛ مدته راقم هاتا یوگا

۳۵

بخش اول آساناها (وضعیت‌های یوگا)

صفحه

۳۷

۴۱

—

۴۲

۴۴

۴۶

۴۹

۵۵ و ۵۲

۵۸

۶۲

سوترا موضوع

۱ سلام بر شیوا

۲ هدف هاتا یوگا

۳ ناشناخته ماندن راجا یوگا به علت درک نادرست

۴ اولین هاتا یوگی‌ها؛ ماتسیندرانات و گوراکنات

۵-۹ کمال یافتگان بزرگ

۱۰ سه نوع درد یا تپا

۱۱ محرمانه نگه داشتن تمرینات روحی برای کسب موفقیت

۱۲-۱۳ مکان تمرین

۱۴ اجرای تمرینات روحی طبق دستورالعمل پرتوبخش به دور

از فشارهای ذهنی

۱۵ علل شکست در برنامه تمرینات روحی

۶۵	علل موفقیت در برنامه تمرینات روحی	(I) ۱۶
۶۷	پاما و نیاما	(II&III)
۷۸	آسانا، اولین مرحله هاتا یوگا	۱۷
۷۹	توضیحات و آشیشتا و ماتسیندرانات درباره آساناها	۱۸
۸۰	سواستیک آسانا (وضعیت راحت)	۱۹
۸۲	گوماک آسانا (وضعیت گاو)	۲۰
۸۵	ویر آسانا (وضعیت قهرمان)	۲۱
۸۷	کورماسانا (وضعیت لاک پشت)	۲۲
۹۰	رکوت آسانا (وضعیت جوجه)	۲۳
۹۲	اوتان کم، ماسانا (لاک پشت خوابیده)	۲۴
۹۴	دها و آسانا (وضعیت کمان)	۲۵
۹۷	ماتیسنا (بیج ستون فقرات)	۲۶
۱۰۰	فواید ماتسیندرانا	۲۷
۱۰۲	پاچی موتان آسانا (وضعیت کشش پشت)	۲۸
۱۰۵	فواید پاچی موتان آسانا	۲۹
۱۰۶	مایور آسانا (وضعیت طاوس)	۳۰
۱۰۸	اثرات درمانی مایور آسانا	۳۱
۱۱۰	شاو آسانا (وضعیت جسد) و فواید آن	۳۲
۱۱۲ و ۱۱۳	چهار آسانای اصلی و برتری سید آسانا	۳۳-۳۴
۱۱۴	سید آسانا (وضعیت استاد)	۳۵
۱۱۸	شکل دیگر سید آسانا	۳۶
۱۱۹	تفاوت بین سید آسانا، اجرا آسانا، موکت آسانا و گوپت آسانا	۳۷
۱۲۱	سید آسانا، مهم ترین وضعیت	۳۸
۱۲۲	پاکسازی نادی ها توسط سید آسانا	۳۹
۱۲۳	کسب کمال در برنامه روحی دوازده سال زمان می برد.	۴۰
۱۲۵	کمال تنها با سید آسانا قابل حصول است.	۴۱
۱۲۷	وقوع خود به خودی قفل ها از طریق سید آسانا	۴۲
۱۲۸	بی همتایی سید آسانا	۴۳
۱۲۹	پادما سانا (وضعیت نیلوفر)	۴۴-۴۷

۴۸	روش بیدارسازی شاکتی با پادماسانا	۱۳۵
۴۹	روش رهایی با پادماسانا؛ توضیح ماروتا	۱۳۶
۵۰-۵۲	سیم‌هاسانا (وضعیت شیر)	۱۳۸
۵۳-۵۴	بهادراسانا (وضعیت مهربان)	۱۴۱
۵۵-۵۶	ترتیب تمرین هاتا یوگا	۱۴۴
۵۷	کمال پس از یک سال	۱۴۶
۵۸	میتاها را - رژیم غذایی مناسب	۱۴۷
۵۹-۶۰	راک منع شده برای تمرین‌کننده هاتا	۱۴۹ و ۱۵۰
۶۱	موا. اجتناب برای هاتا یوگی	۱۵۱
۶۲-۶۳	مناسب‌ترین خوراک برای هاتا یوگی	۱۵۳ و ۱۵۴
۶۴	افرادی که می‌توانند هاتا یوگا تمرین کنند.	۱۵۵
۶۵	کمالات - سبله - تمرین	۱۵۵
۶۶	عمل موجب کمال است نه صرف.	۱۵۵
۶۷	اجرای مداوم آسانا، پرانیاما، غیره تا رسیدن به کمال	۱۵۷
بخش دوم شاتکارما و پرانیاما (تمرینات جسمانی و تنفسی)		
۱۵۹	موضوع	صفحه
۱۶۱	مقدمه	
۱۶۳	۱ با استقرار در آسانا پرانیاما باید تمرین شود.	
۱۶۵	۲ اتصال ذهن و پرانا و ثبات آن‌ها توسط پرانیاما	
۱۶۹	۳ زندگی و مرگ چیست؛ عملکردهای پنج‌گانه وایو	
۱۷۳	۴ ناخالصی‌های نادیه‌ها و پاکسازی معبر میانی	
۱۷۵	۵ پاکسازی نادیه‌ها و چاکراها برای نگهداری پرانا	
۱۷۹	۶ حالت ساتویک ذهن برای پرانیاما؛ سه‌گونا	
۱۸۱	۷-۹ نادیه‌شودانا پرانیاما (تنفس متناوب)	
۱۸۵	۱۰ پاکسازی نادیه‌ها با تنفس متناوب در مدت سه ماه	
۱۸۸	۱۱ مواقع و طول مدت تمرین	
۱۹۱	۱۲ نشانه‌های مهارت و کمال در تمرین پرانیاما	
۱۹۳	۱۳ ماساژ بدن با عرق	

۱۹۴	رژیم غذایی و پرانایاما	۱۴
۱۹۵	کنترل پرانا برای جلوگیری از تخریب	۱۵
۱۹۶ و ۱۹۷	ریشه‌کن کردن بیماری‌ها با تمرین صحیح و نتایج نامطلوب با تمرین نادرست	۱۶-۱۷
۱۹۸	کنترل ماهرانه تنفس منتج به کمال می‌شود.	۱۸
۱۹۹	نشانه‌ها و نتایج پاکسازی نادی‌ها	۱۹-۲۰
۲۰۱	لزوم شات‌کارما در صورت وجود چربی و بلغم	۲۱
۲۰۲	شات‌کارما (تمرینات شش‌گانه پاکسازی)	۲۲
۲۰۵	حرمانه بودن و نتایج اعجاب‌انگیز شات‌کارما	۲۳
۲۰۶	دهیوت (پاکسازی داخلی)	۲۴
۲۱۱	درمان بسیاری از بیماری‌ها توسط دهیوتی	۲۵
۲۱۲	بستگی، تنفس، یوگا	۲۶
۲۱۵	اثرات درمانی نادی‌ها	۲۷-۲۸
۲۱۷	نتی (تمیز کردن بینی)	۲۹
۲۲۱	فواید نتی	۳۰
۲۲۳	تراناکا (خیره شدن متمرکز)	۳۱
۲۲۷	اثرات درمانی تراناکا	۳۲
۲۲۹	نولی (ماساژ شکم)	۳۳
۲۳۳	فواید نولی	۳۴
۲۳۴	کاپال بهانی (پاکسازی مغز پیشین)	۳۵
۲۳۸	رهایی از دوشاهای اضافی توسط شات‌کارما	۳۶
۲۴۰	برخی می‌گویند پرانایاما به تنهایی ناخالصی‌ها را برطرف می‌دند.	۳۷
۲۴۱	گاجا کارانی (پاکسازی شکم فیل)	۳۸
۲۴۳	حتی برهما و الهه‌ها پرانایاما تمرین می‌کنند.	۳۹
۲۴۳	از بین رفتن ترس از مرگ با حفظ کامبهاکا و شامبهاوی	۴۰
۲۴۴	پاکسازی نادی‌ها و چاکراها و بیداری سوشومنا با حبس تنفس	۴۱
۲۴۵	مانونمانی (ذهن نهی از افکار)	۴۲
۲۴۶	کسب کمال با تمرین کامبهاکا	۴۳
۲۴۶	اسامی تمرینات هشت‌گانه حبس تنفس	۴۴

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

۳۰۱	لزوم محرمانه نگه داشتن مودراها	۹
۳۰۲	ماها مودرا (وضع یا حالت بزرگ)	۱۰-۱۳
۳۰۵	قدرت ماها مودرا	۱۴
۳۰۶	برابری تعداد دفعات تمرین در طرفین در ماها مودرا	۱۵
۳۰۷	هیچ چیز برای تمرین کننده ماها مودرا سمی نیست.	۱۶
۳۰۸	اثرات درمانی ماها مودرا	۱۷
۳۰۸	لزوم محرمانه نگه داشتن ماها مودرا	۱۸
۳۰۹	ماها باندا (قفل بزرگ)	۱۹-۲۲
۳۱۳	موقف شدن نشی از نادی‌ها توسط ماهاباندا	۲۳
۳۱۳	ماهاباندا: از بین بردن زمان؛ متحدکننده سه نادی در آجناچاکرا	۲۴
۳۱۴	ضرورت مودرا برای ماها مودرا و ماهاباندا	۲۵
۳۱۵	ماها ودا مودرا (وضع بیت نفوذکننده بزرگ)	۲۶-۲۸
۳۱۹ و ۳۱۸	فواید ماها ودا مودرا	۲۹-۳۰
۳۱۹	زمان اجرای ماها ودا مودرا	۳۱
۳۲۲ و ۳۲۱	کچاری مودرا (حالت ایستادن، راه رفتن، ایستادن، چرخش)	۳۲-۳۶
۳۲۳	روش تمرین کچاری مودرا، سرچرخش	۳۷
۳۲۶ و ۳۲۴	فواید کچاری مودرا	۳۸-۴۰
۳۲۶	کچاری مودرا به معنی حرکت ذهن در بدن	۴۱
۳۲۷	مهار منی توسط کچاری	۴۲
۳۲۷	مهار منی توسط واجرولی مودرا	۴۳
۳۲۸	نوشیدن مایع و غلبه بر مرگ فیزیکی توسط کچاری	۴۴
۳۲۸	بی‌اثر شدن سم توسط تمرین کچاری	۴۵
۳۲۹	حفظ پرانا در بدن توسط کچاری	۴۶
۳۲۹	نوشیدن آمارا وارونی توسط کچاری	۴۷
۳۳۱	مفهوم خوردن «گوشت گاو» در هاتا یوگا	۴۸
۳۳۳	جاری شدن شهود توسط حرارت ناشی از کچاری	۴۹
۳۳۴	دفع کھولت و ظهور کمالات توسط شهود	۵۰
۳۳۵	شهود، کندالینی را آزاد، عمر را طولانی و بدن را به نرمی گل نیلوفر می‌کند و بر ویشودهی اثر دارد.	۵۱

۳۳۸	حفظ شهید توسط کچاری برای کمال بدن	۵۲
۳۳۹	گرد هم آمدن پنج نادى در مرو	۵۳
۳۴۰	تجربه يکى شدن	۵۴
۳۴۴ و ۳۴۲	اوديانا باندا (قفل شکم)	۵۵-۵۷
۳۴۷	فوايد قفل شکم	۵۸-۵۹
۳۴۹	موکتى (رهايى) منتج از قفل شکم	۶۰
۳۵۰	مولا باندا (قفل عجان/انقباض دهانه رحم)	۶۱-۶۳
۳۵۴	يکى شدن پرانا و آپانا، نادا و بيندو از طريق مولا باندا	۶۴
۳۵۸	اثبات فيزيکى مولا باندا	۶۵
۳۵۹	شدت يافتن حرارت در بدن در نتيجه اتحاد پرانا و آپانا	۶۶-۶۷
۳۶۱	بيدارى: کندال	۶۸-۶۹
۳۶۲	جالاندهار باندا (قفل آلو)	۷۰-۷۱
۳۶۴	جلوگيرى از نزول شهيد در شش گوارشى به وسيله قفل گلو	۷۲
۳۶۶	قفل شدن شانزده گبيرت و سودا	۷۳
۳۶۸	قفل هاى عجان، گلو و شهيد	۷۴
۳۶۸	فوايد سه قفل	۷۵
۳۶۹	کمال يافتگان بزرگ سه قفل را تمرين مى کنند	۷۶
۳۷۰	مصرف شدن شهيد	۷۷
۳۷۲	ويپاريت کارانى مودرا (وضعيت معکوس)	۷۸-۷۹
۳۷۶	ويپاريت کارانى مودرا، رژيم غذايى و تمرين	۸۰-۸۱
۳۷۸	فوايد ويپاريت کارانى مودرا	۸۲
—	واجرولى مودرا (وضعيت آذرخش)	۸۳
—	کسب دو شرط لازم براى واجرولى مودرا مشکل است.	۸۴
—	مرد يا زن مى تواند در واجرولى مودرا به مهارت کامل دست يابد.	۸۵
—	واجرولى مودرا با سوند	۸۶
—	بيندو (منى) نبايد به داخل رحم نزول کند.	۸۷
—	حفظ بيندو حيات است.	۸۸
—	با حفظ بيندو بدن خوشبو و مرگ دفع مى شود.	۸۹
—	لزوم کنترل منى و ذهن	۹۰

—	حفظ بیندو و راجاس	۹۱
—	سماجولی مودرا (وضعیت بیداری خود به خودی)، روش	۹۲-۹۴
—	یوگا و بهوگا	
—	پرهیزکاران به یوگا (اتحاد) دست می‌یابند تا افراد خودخواه.	۹۵
—	آمارولی مودرا (وضعیت بیداری جاودانگی)	۹۶-۹۷
—	مالیدن مخلوط خاکستر و منی بر بدن پس از واجرولی مودرا	۹۸
۳۷۹	یوگینی کسی است که واجرولی را تمرین می‌کند.	۹۹
۳۸۱	با حفظ راجاس، بیندو و نادا یکی می‌شوند.	۱۰۰
۳۸۴	اتحاد بیندو و راجاس توسط واجرولی کمالات را ارزانی می‌کند.	۱۰۱
۳۸۶	یوگینی، با حفظ راجاس به کچاری دست می‌یابد.	۱۰۲
۳۸۸	رهایی توسط واجرولی همراه با بهوگا	۱۰۳
۳۹۱	نام‌های شندالینی شاکتی	۱۰۴
۳۹۲	کندالینی کلید ای	۱۰۵
۳۹۳	۱۰۶-۱۰۷ شاکتی خفته و سر را به آرامی از اسارت	
۳۹۶	چنبره زدن کندالینی مانند	۱۰۸
۳۹۸	۱۰۹-۱۱۰ کندالینی در میان ایدا و پینگالا	
۴۰۱	تحریک کندالینی و صعود آن	۱۱۱
۴۰۲	شاکتی چالانا مودرا (وضعیت حرکت از شاکتی)	۱۱۲
۴۰۴	محل کاندا	۱۱۳
۴۰۵	فشرده شدن کاندا در واجرآسانا	۱۱۴
۴۰۶	بیداری کندالینی در واجرآسانا با تمرین بهاستریکا پرانا یا ما	۱۱۵
۴۰۷	انقباض خورشید در مانیپورا	۱۱۶
	حرکت دادن کندالینی به مدت یک ساعت و نیم و ورود و صعود	۱۱۷
۴۰۸	آن در سوشومنا	
۴۱۱	حرکت پرانا در سوشومنا توسط تمرین	۱۱۸
۴۱۲	رهایی از بیماری از طریق حرکت دادن منظم کندالینی	۱۱۹
۴۱۴	فواید حرکت دادن منظم کندالینی	۱۲۰
۴۱۶	کمال در چهل روز	۱۲۱
۴۱۷	عدم ترس از مرگ با تمرین بهاستریکا پرانا یا ما	۱۲۲

۴۱۸	روش‌های دیگر پاکسازی نادی‌ها	۱۲۳
۴۲۰	مستقیم شدن سوشومنا از طریق آسانا، پرانا یاما، مودرا و تمرکز	۱۲۴
۴۲۴	شامبهاوی، بهترین مودرا برای اعطای کمال	۱۲۵
۴۲۷	هیچ چیز بدون راجا یوگا زیبا نیست.	۱۲۶
۴۲۸	پرانا یاما باید با ذهن متمرکز انجام شود.	۱۲۷
۴۳۰	ده مودرای گفته شده توسط آدینات کمال می‌آورد.	۱۲۸
—	کسی که مودرا را طبق آیین مراد و مریدی آموزش می‌دهد،	۱۲۹
—	شوا، است.	—
—	کتاب کمالات هشت‌گانه از طریق مودرا و پیروی از	۱۳۰
—	دستورالعمل‌های بر توبخش	—
۴۳۱	بخش چهارم سامادسی	بخش چهارم سامادسی
صفحه	موضوع	سوترا
۴۳۳	سلام بر شیوای بر توبخش	۱
۴۳۷	فرایند سامادهی	۲
۴۴۲	نام‌های برترین وضعیت	۳-۴
۴۴۳	اتحاد ذهن و آتما مانند نمک در دریا	۵
۴۴۳	ایست پرانا و ذهن در سامادهی	۶
۴۴۳	از بین رفتن آرزوها هنگام اتحاد جیوا آتما با پارام آتما	۷
۴۴۷	لطف و شفقت بر توبخش، راه درک حقیقت	۸-۹
۴۵۰	حل شدن پرانا در تهی پس از بیداری کندالینی	۱۰
۴۵۲	سامادهی نتیجه طبیعی بیداری کندالینی و رها شدن از کارما است.	۱۱
۴۵۲	از بین رفتن کارما در سوشومنا و تهی	۱۲
۴۵۵	تسلط بر زمان	۱۳
۴۵۷	کسب آمارولی، واجرولی و ساهاجولی به واسطه آرامش ذهن	۱۴
—	تا زمانی که پرانا فعال و ذهن غیرقابل کنترل است دانش و درک	۱۵
۴۵۸	درونی وجود ندارد.	—
۴۶۰	لزوم مسدود کردن کندالینی در برهما راندهارا	۱۶
۴۶۲	سوشومنا زمان را مصرف می‌کند.	۱۷