

[Передмова](#)

[Перша частина](#)

[Друга частина](#)

## Передмова Ольги Неліної

Ваджролі як техніка втримування сперми під час статевого акту відома нам завдяки 25 джерелам, серед яких Даттатрея-йоґа-шастра<sup>1</sup>, Хатха-йоґа-прадипіка, Шива-самхіта та Аманаска<sup>2</sup>. Хоча перші згадки містяться вже у Бріхадараньяка-упанішаді, сама назва зустрічається лише в Даттатрея-йоґа-шастрі (приблизно XIII століття).

У наведеному тексті Ваджролі-йоґа, більш детально роз'яснюються методи виконання техніки. У якості цілей практики згадуються:

- збільшення чоловічої сексуальної енергії (рядок 1.21)
- можливість контролювати менструацію (рядок 1.26)
- і, власне, можливість контролю виходу сім'я, а значить і дітонародження,
- також є пояснення щодо відмінності між ваджролі, амаролі та сахаджолі (рядок 2.20).

У тексті можна помітити запозичення з тантричної традиції, а саме — ритуал розміщення божеств на тілі (анґа-ньяса) та практика біджа-мантр. Проте, ми не можемо вважати його цілком тантричним, оскільки тут головною метою є контролювання проявів тіла (саме це — головна мета хатха-йоґи), у той час як в тантричних текстах мова йде про посилення гостроти відчуттів.

Для тих, хто бажає познайомитися з першоджерелами, варто зазначити, що манускрипт містить ряд описок та непритаманні санскриту граматичні форми й слова. Також нам невідомо про існування будь-якого коментаря щодо цього тексту.

Перекладач поділила текст на частини, щоб було зручніше орієнтуватися. У самому манускрипті рядки пронумеровано лише до 27-го. Далі розподілу немає.

Особливу подяку за критичні зауваження до перекладу висловлюємо Ігорю Олександровичу Тоноян-Беляєву!

---

<sup>1</sup> Слід зазначити, що термін «хатха-йоґа» також наведено вперше я у згаданій роботі. Йому присвячено весь 3 розділ тексту. Саме у тому розділі й описується практика ваджролі.

<sup>2</sup> За [посиланням](#) зібрано цитати зі всіх 25 текстів на санскриті.

# Ваджролі-йоґа

## Перша частина

Початок трактату про йоґу.

Вітання Шрі Ґанеші! Вітання вчителю Шрі Крішні!

Опанувавши ваджролі й норовливий [практик] [стане] йоґіном, володарем сіддх, навіть у тому випадку, якщо він не наслідує вказівки йоґи, спираючись на власну волю.

Далі я розкажу про дві речі, що складно опанувати будь-кому. Перша — це молоко<sup>3</sup>, а друга — покїрна<sup>4</sup> жінка.

Потрібно належним чином поступово практикувати підтягування статевого члена угору<sup>5</sup>. Чоловік або жінка може досягти сіддх завдяки ваджролі<sup>6</sup>.

У чоловіків сім'я залежить від свідомості<sup>7</sup>, а життя залежить від сім'я. Отже, сім'я та розум<sup>8</sup> варто посилено оберігати.

Оголившись повністю і [розмістившись] над витягнутою [жінкою], далі, виконавши анґа-ньясу<sup>8</sup>, як вказано в тантрах і мантрах, [а саме]: вимовляючи корінну мантру [богині] Мая<sup>9</sup>, вони двоє [провмовляють] «випусти сім'я! ХРІМ випусти, випусти».

Той, хто пізнав суть [нехай робить] ньясу в ступнях, стегнах, сідницях, пупці, грудях на лобі й в голові разом з кореневою мантрою згідно з приписами.

---

<sup>3</sup> Схоже, що мова йде про чоловіче сім'я (сперму).

<sup>4</sup> Дослівно — підвладна волі.

<sup>5</sup> Допускаємо, що ідеться про підтягування м'язів кореня статевого члена.

<sup>6</sup> Інше читання: досягне сіддх у ваджролі.

<sup>7</sup> В ориґіналі *चित्ता*.

<sup>8</sup> Ритуал «Розміщення божеств на тілі».

<sup>9</sup> Бхуванешварі.

Промовляючи біджа-мантру вагбхава<sup>10</sup> разом з біджою Ками, варто повторювати «АЙМ КЛІМ сваха».

Потім, зробивши енергію своєю, скоротивши [м'язи], слід повторювати священний текст<sup>11</sup>.

Той, хто таким чином практикує опанування пран<sup>12</sup> у статевому члені та у піхві, нехай здійснює шиталі й кумбхаку<sup>13</sup>, згідно зі шляхами, правим та лівим, належним чином.

Нехай жінка поволі видихає, обхопивши статевий член якщо [він] не в піхві, а якщо [він знаходиться] всередині піхви, нехай не виштовхує його<sup>14</sup>.

Якщо сім'я з члена вийде назовні, тоді слід розтерти піт. Якщо ні краплі [сім'я] не вийде, тоді знову обійнявши свою жадану [жінку], нехай стимулює свій член у піхві, допоки крапля [сім'я] не вийде назовні. І тоді, коли [крапля сім'я] вийде, слід розтерти себе рідиною поту.

Після цього [слід обтерти] старанно все тіло сім'ям з члена. Таким чином виконуючи три дні, [нехай практикує] по три рази щодня.

Потім може наступити втома.

Потрібно старанно виконувати тричі одну ньясу день за днем. При втомі, для того, щоб обмити [жінку], розмістивши в позі вершниць зверху себе, стискаючи соски, варто запропонувати [їй] виконати шиталі з шиплячим звуком, [що виникає] внаслідок руху [повітря через язик] у формі трубочки.

---

<sup>10</sup> Біджа-мантра Сарасваті.

<sup>11</sup> Мантру «АЙМ КЛІМ сваха».

<sup>12</sup> Ймовірно, що термін «прана» у цьому випадку відповідає значенню «енергія».

<sup>13</sup> Переклад терміну без коментаря створює труднощі.

<sup>14</sup> В цьому місці тексту знаходиться помилка і в манускрипті та частина літер перекреслена. Тому частина перекладу не наведена, очікуючи часів, коли знайдуться манускрипти з більш чітким написанням.

Зауваження перекладача та альтернативний переклад:

*Випивши одну порцію (скоріше за все, порцію сім'я) в позі, нехай жінка поволі видихає, обхопивши статевий член якщо [він] не в піхві, а якщо [він знаходиться] всередині піхви, нехай не виштовхує його.*

Нехай йогін поступово здійснює [практику], поки не з'явиться енергія. Тоді під час сексу, слід підняти [в члені] сім'я, що падає.

Утримуючи ваджарабандху, затримавши повітря, підтягнувши сім'я, що направляється на виверження, саме там нехай зосередить увагу<sup>15</sup>.

У якості їжі слід вживати мускатний горіх, молоко та свіже вершкове масло, краще змішане із соком бетелю.

Потім нехай той, хто насолоджується, із задоволенням багато разів промовляє мантру — символ Брахми<sup>16</sup> і Шакті, що має форму у вигляді літери «ла». [Мантра] пов'язана зі сім'ям та звуком.

Ця біджа[-мантра], улюблена богинею, надає всі види владарювання та дає сіддхі, є складно-досяжною у світі. Промовляй її в той момент знов і знов.

У того, хто практикує таким чином, сім'я ніколи не попаде у піхву. Таким чином через секс виникне сила<sup>17</sup>.

Приборкавши себе шляхом йоги, можна пестити нестримну бажану [жінку] сотні разів, безсумнівно.

Таким чином, коли сім'я рухається статично, [йогін] повністю перемагає смерть. Через позбавлення сім'я [виникає] смерть, шляхом утримання – життя.

Від такої вправи, якщо жінка утримує [своє] сім'я, [він] набирає стійкості у [власному] тілі завдяки застосуванню практики ваджролі.

Поступово я розказуватиму порядок вправ для жінок. Якщо сім'я, що знаходиться у

---

<sup>15</sup> Манас.

<sup>16</sup> Ом.

<sup>17</sup> Шакті.

члені, вийде назовні за бажанням, то напругаючи м'язи піхви<sup>18</sup>, необхідно ввести туди голівку члену<sup>19</sup>. Слід утримувати [сім'я]<sup>20</sup> підтягнувши [його]<sup>21</sup> тим вітряним шляхом<sup>22</sup>.

Тоді на шляху менструації ніколи не припиняються. У жінок в муладхарі виникає природа звуку разом із сім'ям.

Ця йога серед добродесних відома, [а] серед пересічних [людей] ні. Таким чином [практик] досягає успіху. Завдяки поєднанню<sup>23</sup> підсилюється стан йоги.

## Друга частина

Це відбувається так: хто здійснює різними засобами злягання з приємною жінкою у відведеному для любовних втіх місці, з зусиллям підтягнувши падаюче сім'я угору з видихом, у супроводі з біджа-мантрою ХУМ, нехай виконає шіталі.

Тепер тут завершено. Коли йогін прямує до приємної жінки й хоче [практикувати] злягання, нехай він зрушує сім'я, не втягуючи його разом з видихом. Вирішивши: «так вкладу я зачаток», нехай введе член у піхву.

Якщо він не бажає від неї зачатку, тоді шляхом прани, що втягує, слід підтягнути сім'я угору<sup>24</sup>.

«Я даю тобі сім'ям сім'я» сказав [так], йогін стане тим, хто контролює виверження

---

<sup>18</sup> Точний переклад слова ṭaṭika невідомий, ймовірно, в тексті допущена помилка. Можливо, мова йде про м'язи на вході в матку.

<sup>19</sup> Переклад підлягає уточненню щойно поступить нова інформація.

<sup>20</sup> Також не вказано, що саме слід утримувати. Цей рядок підлягає перегляду, щойно з'являться додаткові дані.

<sup>21</sup> В даному тексті не вказано, що саме потрібно підтягнути.

<sup>22</sup> Канал по якому рухається прана.

<sup>23</sup> Ймовірно, що мова йде про сексуальні практики, зважаючи на наступні рядки.

<sup>24</sup> Переклад підлягає уточненню, оскільки слово kriṣi є нехарактерним для санскриту.

сім'я. Так сказано в Бріхадараньяці.<sup>25</sup>

І якщо він бажає жінку, [думаючи]: «Та не заплідниться вона», то ввівши в неї член наполовину, притулившись губами до губ, нехай він спочатку вдихне, потім видихне і [вимовить]: «Силою і сім'ям я забираю в тебе сім'я». Так вона опиняється без сім'я. Якщо він бажає жінку, [думаючи]: «Нехай прийме вона зачаток», то, проникаючи в неї членом, притулившись губами до губ, нехай він спочатку видихне, потім вдихне і [вимовить]: «Силою і сім'ям я вкладаю у тебе сім'я». Так вона стане заплідненою.

Так сказано в Шива-йозі<sup>26</sup>.

Нехай потрохи випускає сечу, підтягуючи [це] назад догори<sup>27</sup>.

У того, хто здійснює день за днем практику згідно з методом, наданим вчителем, у такого практика з'являється здібність [контролю] сім'я, що дарує всі сіддхи.

Завдяки цій вправі протягом шести місяців сім'я не вийде, навіть, під час насолоди сотнею жінок. Далі, під час випорожнення слід прижати пальцями себе у тому місці, де в жінок розташована піхва. Іншою рукою слід стиснути член.

Таким же чином слід практикувати стримування сечовипускання. Так, під час сечовипускання нехай поволі здійснює затримку випорожнень завдяки скороченням м'язів ануса. Таким чином слід повторювати вправу багато разів.

Доти поки [практик не зможе здійснити] свої сечовипускання та дефекацію відокремлено.

Від цієї вправи також виникає здібність [контролювати] сім'я.

---

<sup>25</sup> Два наступні рядки також цитують Бріхадараньяка-упанішаду: 6.4.10-11.

<sup>26</sup> Шива-йога 286-291.

<sup>27</sup> Що саме слід підтягувати догори ми не можемо сказати, спираючись лише на цей текст. Можливо, мова йде про сечу або про дихання.

Такою є перша [практика] йоги. Після цього йогін, що бажає опанувати ваджролі...<sup>28</sup>.

Тільки ваджролі є чимось особливим, а амаролі від неї [суттєво] не відрізняється.

Амаролі пояснюють так: за допомогою трубки її слід осушити.

Випустивши сім'я з себе, нехай йогін утримує [його] за допомогою йоні-мудри.

Сахаджолі пояснюється так: [вона] тримається у таємниці у всіх тантрах.

Відмінність лише у назві. А в способі виконання [ці] три однакові.

Підтягування догори свого сім'я – це також ваджролі.

[Коли] у піхві жіночий секрет змішаний з сім'ям підтягується вгору – [це] амаролі.

[Коли] підтягується вгору в власному тілі своє сім'я<sup>29</sup>, що змішане з жіночим секретом – [це] сахаджолі. Ось у чому різниця.

*Переклад тесту Ваджролі-йога з російською на українську здійснили Ксенія*

*Щербак, Андрій Грабовий та Тетяна Приходько.*

*Переклад з санскриту на російську — за Ольги Неліної.*

---

<sup>28</sup> Далі текст не розбірливий.

<sup>29</sup> Ймовірно, мова йде про сім'я, що не вийшло назовні.