

# beyond sun & moon

**מעבר לשמש ולירח**

*Teachings  
from the Hatha Yoga Pradipika*

**לימוד מתוך ה-התה יוגה פרדיפיקה**



by Geshe Michael Roach & Christie McNally

**על ידי גשה מייקל וקריסטי מקנלי**

Bat Dor Auditorium  
Tel Aviv, June 16, 2005

**אולם בת-דור, תל-אביב  
16 ביוני, 2005**

सर्वे हठल्योपाया राजयोगस्य सिद्धये ।

राजयोगसमारूढः पुरुषः कालवञ्चकः ॥१०३॥

*sarve hatha layopaya raja yogasya siddhaye  
raja yoga samarudhah purushah kala vanchakah*

IV. 103

All the various methods  
Of the yoga of sun and moon  
And the yoga of withdrawal  
Are intended to be used  
So that we can attain royal yoga.  
A person who is able  
To climb up to royal yoga  
Can then cheat death itself.

IV. 103

כל השיטות השונות של היוגה  
זו של השמש והירח,  
וכן היוגה של הנסיגה,  
נועדו על מנת להשיג  
את היוגה של המלך.  
מי שמסוגל לעלות ולטפס  
אל היוגה של המלך,  
יכול לרמות את המוות עצמו.

इत्यादयो महासिद्धा हठयोगप्रभावतः ।

खण्डयित्वा कालदण्डं ब्रह्माण्डे विचरन्ति ते ॥९॥

*ityadayo mahasiddha hatha yoga prabhavatah  
kandayitva kala dandam brahmande vicharanti te*

I. 9

These and other mighty,  
Accomplished beings,  
Born into power by the  
Yoga of the Sun and Moon,  
Roam the universe,  
This egg of the Pure One,  
Mingling among  
The crowds of men,  
For they have murdered  
Death itself.

I. 9

ישויות אלו וישויות אחרות,  
אדירות, עתירות השגים,  
שבאו בכוחה של היוגה  
של שמש ושל ירח,  
נודדים בעולם,  
באותה הביצה של זה הטהור,  
תוך שהם מתערבים בהמון האדם,  
שכן הם רצחו  
את המוות עצמו.

राजयोगः समाधिश्च उन्मनी च मनोन्मनी ।

अमरत्वं लयस्तत्त्वं शून्याशून्यं परं पदं ॥३॥

*raja yogah samadish cha unmani cha manonmani  
amaratoam layas tattvam shunyashunyam param padam*

अमनस्कं तथाद्वैतं निरालम्बं निरञ्जनं ।

जीवन्मुक्तिश्च सहजा तुर्या चेत्येकवाचकाः ॥४॥

*amaraskam tathadvaitam niralambam niranganam  
jivanmuktish cha sahaja turya chetyeka vachakah*

IV. 3-4

The following are all different names

For the same thing:

Royal yoga; deep meditation;

Going beyond the mind;

Neither within nor beyond the mind;

Deathlessness; withdrawing the world;

Suchness; empty but not empty;

Ultimate reality; not thinking of things

As anything; transcending duality;

Seeing nothing; beyond all impurity;

Freedom even before you die;

The simultaneous; and the state beyond.

IV. 3-4

כל אלו הנם כינויים שונים

לאותו הדבר עצמו:

היוגה של המלך, הגייה עמוקה,

לעבור אל מעבר לתודעה,

לא בתוך התודעה וגם לא מחוץ לה,

אלמוות, לכנס את העולם, כך,

ריק אך לא ריק, מציאות אולטימטיבית,

לא לחשוב כי דברים הם כך או אחרת,

לעבור אל מעבר לדואליות,

לראות כלום, מעבר לכל מה שאיננו טהור,

שחרור עוד בטרם מותך,

בו-זמניות והמצב שמעבר.

संकल्पमात्रकलनैव जगत्समग्रं

संकल्पमात्रकलनैव मनोविलासः ।

संकल्पमात्रमतिमुत्सृज निर्विकल्पं

आश्रित्यनिश्चयमवाप्नुहि राम शान्तिं ॥५८॥

*sankalpa matra kalanaiva jagat samagram  
sankalpa matra kalanaiva manovilasah  
sankalpa matra matim utsirja nirvikalpam  
asritya nishchayam avapnuhi rama shantim*

IV.58

The entire world  
Is nothing but a fabrication  
Of our thoughts;  
And the play of the mind itself  
Is nothing but a fabrication  
Of our thoughts.  
Give up this belief  
In what is nothing more  
Than your thoughts;  
Learn to depend upon  
That which is beyond  
All thoughts;  
Then surely, O Ram,  
You will attain peace.

IV.58

העולם כולו אינו אלא בדוּתא של מחשבותינו.  
אף המשחק של התודעה עצמה אינו אלא בדוּתא של מחשבותינו.  
וותר על אמונה זו במה שאינו אלא מחשבותיך.  
למד להסתמך על מה שהוא מעבר לכל מחשבה.  
או אז, הו ראם, לבטח תמצא שלוה.

कर्पूरमनले यद्वत्सैन्धवं सलिले यथा ।

तथा सन्धीयमानं च मनस्तत्त्वे विलीयते ॥५९॥

*karpuram anale yadvat saindhavam salile yatha  
tatha sandhiya manam cha manas tattve viliiyate*

IV.59

Think of the way  
That camphor dissolves  
In a fire, or salt  
Into a cup of water.  
This is how the mind  
Then merges; except that  
It dissolves into suchness.

IV.59

חשוב על האופן בו קמפור נמס  
באש או במלח, אל תוך הכוס.  
זהו האופן שבו מתמזגת התודעה.  
אלא שזו נמסה אל הכך.

ज्ञेयं सर्वं प्रतीतं च ज्ञानं च मन उच्यते ।

ज्ञानं ज्ञेयं समं नष्टं नान्यः पन्था द्वितीयकः ॥६०॥

*jnyeyam sarvām pratītam cha jnyanam cha mana uchryate  
jnyanam jnyeyam samam nashtam nanyah pantha dvitīyakah*

IV. 60

There are all the things  
That lay before us:  
Everything we can know;  
And the thing that knows them:  
What we call "the mind."  
We must reach a point  
Where both this thing that knows  
And all the things that it knows  
Are destroyed, together.  
There is no other way;  
There is no second path.

IV. 60

ישנם כל הדברים המונחים לפנינו:  
כל מה שביכולתנו לדעת,  
וזה שאותם יודע:  
מה שאנו קוראים "תודעה".  
עלינו להגיע לאותה נקודה  
שבה הן אותו הדבר שיודע,  
והן כל הדברים שאותם הוא יודע,  
שניהם כאחד מתחסלים.  
אין שום דרך אחרת,  
אין דרך שנייה.

सुर्याचन्द्रमसौ धत्तः कालं रात्रिदिवात्मकं ।

भोक्त्रि सुषुम्ना कालस्य गुह्यमेतदुदाहृतं ॥१७॥ ।

*surya chandramasau dhattah kalam ratrim divatmakam  
bhoktri sushumna kalasya guhyam etad udahirtam*

IV. 17

I will explain  
This secret of time:  
Time is held  
By the sun and  
The moon  
Making it into  
Night and day;  
But time is devoured  
By the central one.

IV. 17

אסביר את סודו של הזמן:  
הזמן מוחזק על ידי  
השמש והירח,  
שהופכים אותו ללילה ויום;  
אלא שהזמן נטרף על ידי זה שבמרכז.



इदापिङ्गलयोर्मध्ये शून्यं चैवानिलं ग्रसेत् ।

तिष्ठते खेचरी मुद्रा तत्र सत्यं पुनः पुनः ॥४४ ॥

*ida pingalayor madhye shunyam chaivanilam graset  
tishthate khechari mudra tatra satyam punah punah*

IV. 44

Take emptiness and hold it  
Along with the wind  
In the middle, between  
The milky and rusty channels.  
Then you will be in the seal  
Of the skydancer; this is true,  
More true than true.

IV. 44

קח והחזק את הריקות  
יחדיו עם הרוח  
באמצע, בין הערוץ שצבעו כחלב  
לבין זה שצבעו חלודה.  
או אז תהיה בתוך החותם  
של זו אשר ברקיעים תחולל;  
כל זה אמת, יותר אמיתי מאמת.

उत्पन्नशक्तिबोधस्य त्यक्तनिःशेषकर्मणः ।

योगिनः सहजावस्था स्वयमेव प्रजायते ॥११॥

*utpanna shakti bodhasya tyakta nihshesha karmanah  
yoginah sahajavastha svayam eva prajayate*

IV.11

A person who has been able  
To rouse the feminine power  
Can eliminate then within themselves  
Each and every karma,  
And the simultaneous state  
Of a yogi arises all on its own.

IV.11

אותו אדם שהצליח לעורר  
את הכח הנקבי בתוכו  
מסוגל לסלק מקרבו  
כל אחת ואחת אמן הקרמות,  
והמצב הסימולטני של היוגי  
ניעור בו, לגמרי מעצמו.

सुषुम्नावाहिनि प्राणे शून्ये विशति मानसे ।

तदासर्वाणि कर्माणि निर्मूलयति योगवित् ॥१२॥

*sushumna vahini prane shunye vishati manase  
tada sarvani karmani nirmulayati yogavit*

IV. 12

When the inner winds ride  
Within the sunray channel,  
And the mind enters emptiness,  
Then each and every karma,  
O you who understand yoga,  
Is left without its root.

IV. 12

בשעה שהרוחות הפנימיות רוכבות  
בתוך הערוץ של קרן השמש,  
והתודעה נכנסת אל תוך הריקות,  
אזי כל אחת ואחת מן הקארמות,  
הו, אתם, המבינים את היוגה,  
נותרת ללא שרשה.

अहिन्सा सत्यमस्तेयं ब्रह्मचर्यक्षमा धृती ।

दयार्जवं मिताहारः शौचं चैव यमा दश ॥१५॥

*ahinsa satyam asteyam brahmacharya kshama dhirti  
dayarjavam mitaharah shaucham chaiva yama dasha*

I.15

These ten are the vows  
Spoken by the great and wise  
In the ancient commentaries  
On the art of yoga:  
Never harming a living thing;  
Speaking only what is true;  
Never stealing from another;  
Sexual purity;  
Refraining from being  
Angry or upset;  
Being dependable;  
Love;  
Being trustworthy;  
Using food and such  
In moderation;  
And being clean.

I.15

אלו הם עשרת הנדרים שנאמרו  
על ידי הגדולים והחכמים,  
בביאורים העתיקים על אמנות היוגה:  
לעולם לא לפגוע בשום ייצור חי,  
לדבר אך ורק את מה שאמת,  
לעולם לא לגנוב מן הזולת,  
טוהר מיני,  
הימנעות מכעס ותרעומת,  
להיות אחראי,  
אהבה,  
להיות ראוי לאמון,  
מתינות באוכל וכו'  
ולהיות נקי.

अस्तु वा मास्तु वा मुक्तिर् अत्रैवाखण्डितं सुखं ।

लयोद्भवमिदं सौख्यं राजयोगादवाप्यते ॥७८॥

*astu va mastu va muktir atraivakhanditam sukham  
layodbhavam idam saukhyam raja yogad avapyate*

IV. 78

Whether it is liberation or not,  
Here surely is a state of bliss  
Which never stops.  
It's the withdrawing of the world  
Which is the bliss;  
And it's royal yoga  
Which gives it to you.

IV. 78

בין אם זוהי חרות או שלא,  
מצב זה הוא לבטח מצב של עונג,  
עונג שאיננו פוסק.  
העונג הוא הכינוס של העולם;  
ומה שנותן זאת היא היוגה של המלך.

राजयोगस्य माहात्म्यं को वा जानाति तत्त्वतः ।

ज्ञानं मुक्तिः स्थितिः सिद्धिर्गुरुवाक्येन लभ्यते ॥८॥

*raja yogasya mahatmyam ko va janati tattvatah  
znyanam mukti sthitih siddhir guru vakyena labhyate*

IV. 8

For the one who  
Fully grasps  
The culmination  
Of Royal Yoga,  
Wisdom, freedom,  
Stillness, and attainments  
Are all within reach--  
By relying on the advices  
Of their spiritual guide.

IV. 8

עבור מי שתופס באופן מלא  
את הפסגה של יוגת המלך,  
חכמה וחרות, שלווה והשגים  
כל אלו נמצאים בהשג ידו –  
תוך הסתמכות על העצה  
של המדריך הרוחני.