

ЙОГА-СУТРЫ ПАТАНДЖАЛИ

В изложении Вивекананды, новый перевод с английского

Текст позаимствован на сайте orlov-yoga

Глава I

СОСРЕДОТОЧЕНИЕ КАК СРЕДСТВО ДУХОВНОГО РАЗВИТИЯ

1. (1) Здесь дано объяснение сосредоточения.
2. (1) Йога есть управление умом, или субстратом мысли [*читта*], стремящимся принять многообразные формы [*вритти*].
3. (1) В это время [в период сосредоточения] наблюдатель (*пуруша*) пребывает в собственном [неизмененном] состоянии.
4. (1) В другое время [вне периода сосредоточения] наблюдатель отождествляется с модификациями ума.
5. (1) Существует пять разновидностей модификаций ума, некоторые из них причиняют страдание, другие – нет.
6. (1) Эти разновидности: правильное знание, неразличение, словесные иллюзии, сон и память.
7. (1) Доказательствами являются: непосредственное восприятие, умозаключение и надежное свидетельство.
8. (1) Неразличение – это ложное знание, которое не соответствует действительности.
9. (1) Словесная иллюзия возникает, когда слова лишены [соответствующей им] реальности.
10. (1) Сон – это *вритти*, связанное с ощущением пустоты.
11. (1) Память – это когда не исчезают [*вритти*] воспринятых объектов [и через впечатления возвращаются в сознание].
12. (1) Ими управляют при помощи упражнения и освобождения от привязанностей.
13. (1) Упражнение есть постоянная борьба за полное обуздание *вритти*.
14. (1) Устойчивых результатов можно добиться долгими непрерывными стараниями и великой любовью.

15. (1) Достижением того, кто отрешился от стремления к обладанию объектами, которые увидены или известны из услышанного, кто решил подчинить их своей воле, будет освобождение от привязанностей.
16. (1) Полное освобождение от привязанностей связано с отрешенностью даже от определенных свойств и исходит из знания истинной природы *пуруши*.
17. (1) Сосредоточение, называемое истинным знанием, есть то, что сопровождается рассуждением, различием, блаженством, неопределенностью личного начала.
18. (1) Существует еще одна разновидность *самадхи*, достигаемая постоянным упражнением в прекращении всей мыслительной деятельности, в которой *читта* сохраняет в себе только непроявившиеся впечатления.
19. (1) [Когда *самадхи* не сопровождается полным отказом от всех привязанностей], оно становится причиной нового проявления богов и тех, кто слился с природой.
20. (1) Иные достигают этого *самадхи* верой, прилежанием, памятью, сосредоточением и способностью отличать истинное.
21. (1) Быстрого успеха достигает тот, кто очень энергично устремлен к нему.
22. (1) *Йоги* добиваются различных успехов, характер которых зависит от того, использовались ли средства слабые, средние или сильные.
23. (1) А также благодаря любви к *Ишваре*.
24. (1) *Ишвара* (Высшее существо) есть *пуруша* особого рода, свободный от страдания, действий, их результатов и желаний.
25. (1) В Нем обретает бесконечность всезнание, которое в других является [только] зародышем.
26. (1) Не будучи ограничен временем, Он есть Учитель самых древних учителей.
27. (1) Он проявляется через слово "Ом".
28. (1) Повторение этого [звука Ом] и сосредоточение на его смысле [и есть путь].
29. (1) Из этого приобретается [знание] обращения внутрь себя и разрушение препятствий.
30. (1) Болезнь, умственная леность, сомнение, недостаток рвения, апатия, привязанность к чувственным радостям, ложные восприятия, неспособность сосредоточиться, падение с уже достигнутой высоты – вот препятствия для йога.
31. (1) Несспособность удержать ум в состоянии сосредоточенности сопряжена с тоской, подавленностью, дрожью в теле, неровным дыханием.
32. (1) Чтобы преодолеть это, [следует избрать] сосредоточение на одном объекте.
33. (1) Дружелюбие, сострадание, радость и безразличие по отношению к счастливым, несчастным, добрым и злым соответственно успокаивает *читту*.

34. (1) Выдох и сдерживание дыхания.
35. (1) Способы сосредоточения, которые вызывают необычные чувственные восприятия, помогают и прилежанию ума.
36. (1) Медитация о Сияющем Свете, свободном от всех скорбей.
37. (1) Медитация о сердце, которое отрешилось от привязанности к миру чувств.
38. (1) Медитация о знании, которое приходит во сне.
39. (1) Медитация о чем угодно, что представляется добрым.
40. (1) Ум йога в состоянии медитации освобождается от всех помех и движется свободно от атома до бесконечности.
41. (1) Йог, *вритти* которого сделались бессильными (контролируемыми), достигает концентрированности воспринимающего ("Я"), инструмента восприятия (ум) и воспринимаемого (внешних объектов), а сам *йог* в то же время подобен кристаллу, [через который проходят лучи от цветных объектов].
42. (1) Звук, смысл и исходящее из них знание, вместе взятые, [именуются] "вопрошающим" *самадхи*.
43. (1) *Самадхи*, именуемое "невопрошающее", [наступает], когда память очищена, а внимание сосредоточено только на смысле объекта, а не на его качествах.
44. (1) Этим же характеризуется медитация с различием и без различия, объекты которой весьма тонки.
45. (1) Тонкие объекты заканчиваются на *прадхане*.
46. (1) Эти разновидности сосредоточения сохраняют в себе семя.
47. (1) Сосредоточение "без различия", достигая чистоты, укрепляет *читту*.
48. (1) Знание, здесь содержащееся, называется "исполненным истины".
49. (1) Знание, полученное посредством свидетельств и умозаключений, касается обыденных вещей. Знание, полученное в вышеупомянутом *самадхи*, есть знание высшего порядка, ибо раскрывает то, что не раскрывается через свидетельства или умозаключения.
50. (1) Впечатление от такого рода *самадхи* противостоит всем другим впечатлениям.
51. (1) Сдержав воздействие даже этого [впечатления, подавляющего все другие], подчинив себе все, можно достичь *самадхи* "без семени".

Глава II

ПРАКТИКА СОСРЕДОТОЧЕНИЯ

1. (2) Аскетизм, прилежание и посвящение Богу плодов труда есть *крия-йога*.
2. (2) Это нужно для упражнений в сосредоточенности и для того, чтобы свести к минимуму болезненные препятствия.
3. (2) Болезненные препятствия – это невежество, эгоизм, привязанность, отвращение и цепляние за жизнь.
4. (2) Невежество порождает все препятствия, которые могут быть дремлющими, ослабленными, подавленными или распространенными.
5. (2) Невежество – это принятие невечного, нечистого, болезненного, не являющегося Душой, за вечное, чистое, счастливое, за Атман, за Душу [соответственно].
6. (2) Эгоизм – это отождествление видящего с инструментом видения.
7. (2) Привязанность есть то, что сопровождает удовольствие.
8. (2) Отвращение есть то, что сопровождает страдание.
9. (2) Цепляние за жизнь естественно для всех, и даже ученых сильно это чувство.
10. (2) Неприметные *санскары* нужно преодолевать, отыскивая их причины.
11. (2) Путем медитации могут быть отвергнуты их [явственно] проявляющиеся модификации.
12. (2) "Хранилище поступков" имеет своей основой болезненные препятствия и опыт жизни, зримой и незримой.
13. (2) При наличии в нас корня появляются плоды в виде разнообразия форм жизни и ощущений удовольствия и боли.
14. (2) Они дают плоды в виде удовольствия или страдания, порожденных добродетелью или пороком.
15. (2) Для обладающего способностью различения все есть страдание, ибо все причиняет боль либо как следствие поступка, либо как ожидание утраты счастья, либо как новое желание, пробужденное воспоминанием о счастье, либо как противопоставление качеств.
16. (2) Следует избегать страдания, которого еще нет.
17. (2) Причина того, чего следует избегать, – это соединение видящего с видимым.
18. (2) Познанное через опыт включает в себя элементы и органы восприятия, является по природе просветлением, действием и инертностью, существует же для того, чтобы познающий, накопив опыт, достиг освобождения.

19. (2) Качества могут находиться в состояниях определенных, неопределенных, только обозначенных или совсем не имеющих признаков.
20. (2) Только сознание способно видеть, оно чисто, но его видение окрашено интеллектом.
21. (2) Природа познаваемого в опыте существует для него [*пуруми*].
22. (2) Исчезнувшая для того, кто достиг цели, она не исчезает для других.
23. (2) Соединение – причина реализации обеих сил, природы и ее Господина.
24. (2) Причина этого есть невежество.
25. (2) При отсутствии этого [невежества] отсутствует и соединение, которого следует избегать, в этом независимость видящего.
26. (2) Способом избавления от невежества является постоянное упражнение в различии.
27. (2) Его знание – семеричная вершина.
28. (2) Когда происходит очищение благодаря упражнению в различных видах йогической практики, знание освещает различие между истинным и неистинным.
29. (2) *Яма, нияма, асана, пранаяма, пратяхара, дхарана, дхьяна и самадхи* – вот восемь ступеней *йоги*.
30. (2) *Яма* – это неубийство, правдивость, непосягательство на чужое, воздержание и отказ от даров.
31. (2) Эти великие обеты не зависят от времени, места, цели и кастовых правил.
32. (2) *Нияма* – это очищение себя внутри и снаружи, удовлетворенность, аскетизм, прилежание и почитание Бога.
33. (2) Отринуть мысли, чуждые *йоге*, можно при помощи мыслей иного направления.
34. (2) Несовместимыми с *йогой* являются убийство, лживость и прочее, независимо от того, свершилось ли само деяние, поощрялось или одобрялось из корыстолюбия, злобы или невежества.
35. (2) Перед тем, кто блюдет обет не убивать, другие укрощают свою враждебность.
36. (2) Укрепившись в правдивости, *йог* обретает силу получать для себя и других плоды труда без труда.
37. (2) Соблюдая обет "не укради", *йог* получает все богатства.
38. (2) Соблюдение обета воздержания наделяет энергией.
39. (2) Укрепившийся в неприятии даров вспоминает свои прошедшие жизни.
40. (2) Привычка к поддержанию внутренней и наружной чистоты вызывает отвращение к собственному телу и нежелание соприкасаться с другими.

41. (2) Потом наступает очищение *саттвы*, бодрость ума, способность к сосредоточению, подчинение себе органов тела и готовность к познанию Души.
42. (2) Удовлетворенность дает величайшее счастье.
43. (2) Аскетизм укрепляет силы органов чувств и тела путем их очищения.
44. (2) Повторением *мантры* реализуется избранное божество.
45. (2) Полным преданием себя воле *Ишвары* достигается состояние *самадхи*.
46. (2) Поза должна быть прочной и приятной.
47. (2) Поза делается прочной и приятной ограничением естественной склонности [к подвижности] и сосредоточением на мысли о безграничном.
48. (2) Принятие правильной позы устраниет помехи двойственостей.
49. (2) За этим следует регулирование вдохов и выдохов.
50. (2) Упражнения могут быть или внешними, или внутренними, или неподвижными, различными по месту, времени и числу, долгими или краткими.
51. (2) И четвертое – сдерживание *праны* путем сосредоточения на объекте внутри или снаружи.
52. (2) Этим путем уменьшается сокрытие света *читты*.
53. (2) Теперь ум готов к *дхаране*.
54. (2) Органы восприятия обращаются вовнутрь, когда привлечены не к объектам, а к формам *читты*.
55. (2) Так достигается полное подчинение органов.

Глава III

СИЛЫ

1. (3) *Дхарана* – сосредоточение ума на определенном объекте.
2. (3) Установление непрерывного потока знания об этом объекте – это уже *дхьяна*.
3. (3) Когда разум, отрешаясь от форм, сосредоточен только на сути, наступает состояние *самадхи*.
4. (3) Три разновидности сосредоточения, пройденные одна за другой, называются *самьяма*.
5. (3) Благодаря овладению *самьямой* приходит свет знания.
6. (3) Это следует делать постепенно.

7. (3) Три стадии данного процесса больше обращены внутрь, нежели предшествовавшие им.
8. (3) Но даже они внешни по сравнению с *самадхи* "без семени".
9. (3) При подавлении возбужденных впечатлений ума и при включении впечатлений контроля ум, настойчивый в этот момент, достигает модификаций, характеризуемых контролем.
10. (3) Привычка делает состояние прочным.
11. (3) Воспринимая множество объектов и сосредоточиваясь только на одном, что происходит попеременно, *читта* изменяется и достигает *самадхи*.
12. (3) *Читта* устремляется в одну точку, когда прошлые отпечатки сливаются с настоящими.
13. (3) Это объясняет троичную трансформацию: формы, времени и состояния в материи грубой и тонкой, а также в органах тела.
14. (3) Обладает свойствами то, на что воздействуют преобразования прошлые, настоящие и будущие.
15. (3) Последовательность изменений есть причина многообразной эволюции.
16. (3) Практикуя *самьяму* на трех типах преобразований, человек получает знание прошлого и будущего.
17. (3) Сосредоточившись методом *самьямы* на слове, смысле и знании, которые обычно перемешаны, можно научиться понимать язык животных.
18. (3) Сосредоточение на впечатлениях дает знание прошлой жизни.
19. (3) Сосредоточение на знаках чужого тела дает знание ума другого человека.
20. (3) Но не содержание его, ибо оно не есть в данном случае объект *самьямы*.
21. (3) Сосредоточением на форме тела, созданием препятствий воспринимаемости для формы и отделения его силы обнаружения по отношению к глазу, тело *йога* становится невидимым.
22. (3) Подобным образом объясняется и исчезновение произнесенных слов и иные явления.
23. (3) *Карма* бывает двух видов: приносящая плоды скоро и приносящая плоды не скоро. Сосредоточением на этом или на знаках-предвестниках, именуемых *аришти*, *йоги* узнают, когда они оставят свои тела.
24. (3) Сосредоточением на чувствах дружелюбия, милосердия и т. д. *йог* преуспевает в развитии в себе этих качеств.
25. (3) Сосредоточением на силе слона и других сильных существ *йог* и сам обретает большую силу.

26. (3) Сосредоточение на Сияющем Свете дает знание тонкого, отдаленного, загороженного препятствиями.
27. (3) Сосредоточение на Солнце дает знание мира.
28. (3) Сосредоточение на Луне дает знание звезд.
29. (3) Сосредоточение на Полярной звезде дает знание о звездном движении.
30. (3) Сосредоточение на окружности пупка дает знание тела.
31. (3) Сосредоточение на ямке под горлом прекращает ощущение голода. Как бы ни был голоден человек, если он освоил *самьяму*, при сосредоточении на ямке под горлом чувство голода пропадет.
32. (3) Сосредоточение на нерве, именуемом *курма*, способствует устойчивости тела.
33. (3) Сосредоточение на свечении, излучаемом макушкой, позволяет увидеть *сиддхов*.
34. (3) Сила же *пратибхи* дает всеведение.
35. (3) В сердце – знание ума многих людей.
36. (3) Наслаждение исходит из неразличения души и *саттвы*, которые полностью отличны друг от друга, ибо действия *саттвы* предназначены для души.
Сосредоточение на душе открывает знание *пуруши*.
37. (3) Отсюда возникает сила *пратибхи* и необыкновенные слух, осязание, зрение, вкус и обоняние.
38. (3) Это – препятствия для *самадхи*, но в земном состоянии они являются силами.
39. (3) Когда ослабевает подчинение *читты*, йог своим знанием каналов действия [нервов] может вступить в чужое тело.
40. (3) Подчинив себе нервное течение, именуемое *удана*, йог не утонет ни в воде, ни в болоте, он может ступить по колючкам и многое другое, он может умереть по собственной воле.
41. (3) Подчинивший себе нервное течение *самана* окружает себя сиянием.
42. (3) Сосредоточение на связи между ухом и *акашей* дает божественный слух.
43. (3) Сосредоточение на связи между *акашей* и телом, когда тело представляется легким как пух, дает *йогу* возможность подниматься в небо.
44. (3) Сосредоточение на "подлинных изменениях" ума вне тела, на том, что называется великой бестелесностью, помогает снять покровы со света.
45. (3) Сосредоточение на грубых и тонких формах элементов, на их основных свойствах, на взаимодействии в них разных *гун*, на их влиянии на опыт, накапливаемый душой, дает власть над элементами.
46. (3) Отсюда возникает способность уменьшаться в размерах и прочие способности, "прославление тела" и неразрушимость его качеств.

47. (3) "Прославление тела" есть красота, правильное телосложение, сила и прочность.
48. (3) Сосредоточение на объективности и просветляющей силе органов чувств, на эгоизме, на взаимодействии трех *гун* и их значении для накопления душой опыта дает власть над органами тела.
49. (3) Тогда тело приобретает способность двигаться со скоростью мысли, использовать органы чувств вне себя и подчинять себе природу.
50. (3) Сосредоточение на различии между *саттвой* и *пурушой* дает всемогущество и всеведение.
51. (3) Отречение даже от этих возможностей уничтожает само семя зла, что открывает путь к *кайвалье*.
52. (3) *Йог* не должен поддаваться соблазну и лести небожителей, опасаясь нового зла.
53. (3) Сосредоточение на частице времени, выделенной из времени до и после нее, усиливает способность различать.
54. (3) Это *самьяма* открывает путь к различению и того, что не дифференцировано видом, признаком или местом.
55. (3) Спасительное знание есть знание различий, одновременно охватывающее все объекты в их многообразии.
56. (3) Из сходства чистоты *саттвы* и *пуруши* возникает *кайвалья*.

Глава IV

НЕЗАВИСИМОСТЬ

1. (4) *Сиддхи* – силы, способности, достигаемые рождением, химическими средствами, силой слова, аскетизмом или сосредоточением.
2. (4) Преобразование в иной вид достигается заполнением природы.
3. (4) Добрые и злые деяния не являются непосредственными причинами превращений в природе, но они действуют как устранители помех ее эволюции – как крестьянин разбивает запруду на пути потока, который после этого устремляется в естественное русло.
4. (4) Эгоизм – единственная причина для "с сотворенных умов".
5. (4) Хотя каждый из "с сотворенных умов" действует на свой лад, они все управляемы изначальным умом.

6. (4) Лишь та читта свободна от желаний, которая достигла *самадхи*.
7. (4) У йога поступки не могут быть ни белыми, ни черными, у других же они черные, или белые, или смешанные.
8. (4) Три вида поступков порождают лишь те желания, которые могут проявиться в данных условиях. [Все иные желания отступают на время.]
9. (4) Одни желания влекут за собой другие, даже будучи разделены типом, пространством и временем, они оставляют впечатления и воспоминания.
10. (4) Жажда счастья вечна, поэтому желания не имеют начала.
11. (4) Желания обусловлены причиной, следствием, поддержкой, объектами; при их отсутствии нет и желаний.
12. (4) Прошлое и будущее существуют в собственной природе, различаясь свойствами.
13. (4) То, что они проявляются или существуют в тонких состояниях, зависит от природы гун.
14. (4) Единство всего сущего проистекает из единства изменений.
15. (4) Один и тот же объект может быть по-разному воспринят и вызвать разные желания, из чего следует, что природа ума и природа объекта различны между собой.
16. (4) Ум узнает или не узнает объекты, в зависимости от того, как они воздействуют на него.
17. (4) Состояния ума всегда известны, ибо повелитель ума, *пуруша*, не подвластен переменам.
18. (4) Будучи объектом, ум не имеет собственного света.
19. (4) Ум не способен познать в одно и то же время оба аспекта.
20. (4) Предположение о наличии другого познающего ума приведет к цепочке предположений, результатом чего будет сумбур в памяти.
21. (4) Суть знания [*пуруша*] неизменна, и ум, принимая соответствующую форму, приобщается к знанию.
22. (4) Отражая в себе видящего и видимое, ум способен все понять.
23. (4) Бесчисленные желания разнообразят ум, который есть комбинация многого, но он действует для другого [*пуруши*],
24. (4) Научившийся различать более не воспринимает ум как *Атман*.
25. (4) Дальнейшим различием ум приходит к первоначальному состоянию *кайвальи*, отъединенности.
26. (4) Мысли, мешающие этому осознанию, порождаются впечатлениями.

27. (4) Преодолеть впечатления можно теми способами, которые используются для освобождения от невежества, эгоизма и прочего.
28. (4) Кто, даже научившись различать самую суть вещей, отказывается от плодов знания, тому достается плод совершенного различия – *самадхи*, именуемого облаком добродетели.
29. (4) На этом кончаются боль и труды.
30. (4) Знание, очищенное и освобожденное от завес, становится бесконечным, познаваемое же мало.
31. (4) Завершается последовательное превращение качеств, ибо все закончено.
32. (4) Изменения, которые существуют по отношению к моментам времени и воспринимаются с другого конца [конца серии], суть последовательность.
33. (4) *Кайвалья* – это производимое в обратном порядке свертывание деятельности качеств, не имеющих для *пуруши* цели действия, или установление силы знания в собственной природе.