ЙОГА-СУТРЫ ПАТАНДЖАЛИ

Перевод А.Фалькова

Глава первая
ОСНОВЫ РАБОТЫ ДУХА

О Йоге

1. (1) Сейчас будет объяснен способ овладения природой посредством Йоги.
2. (1) Суть Йоги заключается в удержании материи мысли от принятия ею различных видоизменений.
3. (1) При этом созерцающий остается внутри себя.

Формы материи мысли

4. (1) В ином случае разум созерцающего принимает форму, диктуемую внешними видоизменениями.
5. (1) Существуют пять типов собственных видоизменений, одни из которых неприятны, другие приятны.
6. (1) Ими являются правильное знание, заблуждение, выдумка, сон и память.
7. (1) Правильное знание возникает в результате или прямого восприятия, или верных заключений, или компетентного свидетельства.
8. (1) Заблуждение возникает в результате ложных умозаключений, не соотносящихся с действительностью.
9. (1) Выдумка получается при использовании понятий, которым в природе ничего не соответствует.
10. (1) Сон – это случай, когда чувства воспринимают видоизменение пустоты.
11. (1) Память появляется при запрещении разуму терять воспринятый образ.

Контроль над видоизменениями

12. (1) Власть над ними достигается упражнениями и раскрепощением [отсутствием привязанности].

13. (1) Упражнение есть усилие по их удержанию в постоянном состоянии.
14. (1) Оно укрепляется продолжительной практикой, без перерывов и с полной отдачей.
15. (1) Полное раскрепощение приходит к тому, кто не желает ничего от воспринимаемого зрением или слухом объекта.
16. (1) Его высшая форма, чистое сознание [Пуруша], отвергает все, даже саму природу желания [Гуны].

Варианты получения правильного знания

17. (1) Правильное знание получит тот, кто поймет, что затем следует рассуждение, распознание и наслаждение.
18. (1) Возможен и другой случай, когда используется полное прекращение всякой мыслительной активности.
19. (1) Одним из случаев этого в реальном мире являются те, кто овладел безграничным сознанием или слился с природой.
20. (1) Это возможно через веру, энергию, хорошую память и проницательность.
21. (1) Чем больше усилий, тем быстрее успех.
22. (1) Успех этот может ощутиться как слабый, средний, высший.
23. (1) Или [все вышеперечисленное можно получить] через преданность Ишвару.

О Боге

24. (1) Ишвар есть высшее существо, чуждое [суетных] переживаний, действий, их результатов и желаний.
25. (1) В нем и мельчайшее достигает высших границ.
26. (1) Он не ограничен во времени и является учителем древнейших учителей.
27. (1) Его имя выражается как звук "ОМ".
28. (1) [Поэтому] постоянное повторение звука "ОМ" и размышление о его значении [необходимо для медитации].
29. (1) Так можно распознать скрытое и устранить препятствия.

Медитация и безграничное сознание

30. (1) Болезнь, лень ума, сомнение, апатия, перерывы, искаженное восприятие и закрепощения, а также ускользание нужного состояния при его достижении – все это затруднения.

31. (1) Сопутствующие горе, перенапряжение, тремор мышц, сбои дыхания являются причинами отвлечения внимания.
32. (1) Для их ослабления [может быть применена] концентрация на одном предмете или мысли.
33. (1) [Полезно] сосредоточение сознания на дружбе, милосердии, радости, равнодушии, на самом себе, на счастье или несчастье.
34. (1) Или [можно применить] задержку и возобновление дыхания.
35. (1) Или поглощение сознания восприятием необыкновенных ощущений, что делает их навязчивым.
36. (1) Или через внутренний свет и чистое сознание, лежащие по другую сторону от зла.
37. (1) Или через разум, освободивший от всех привязанностей.
38. (1) Или через размышление о том, что видим во сне.
39. (1) Или через размышление о добре.
40. (1) Это даст возможность сознанию расшириться из мельчайшей частички в бесконечность.
41. (1) Когда любое видоизменение сознания поглощено, оно обращается внутрь себя и созерцающий становится чист, как кристалл.
42. (1) Аргументированные условия созерцания возникают при смешении слов, их значения и вытекающих знаний.
43. (1) Неаргументированные условия возникают, когда память свободна от слов, заключений и вмещает только значения.
44. (1) Этими условиями, обдумыванием, и объясняется способ обращения к более тонким предметам.
45. (1) Более тонкие материи исчезают в сути.
46. (1) Так получают созерцание-размышление.
47. (1) Когда установлена чистота сознания без размышления, последует внутреннее содержание.
48. (1) Разум становится носителем истины.
49. (1) Его субъекты различны по внутренней сути и выводам, в зависимости от особенностей.
50. (1) Эти впечатления закрывают путь для других впечатлений.
51. (1) И подавление даже их при подавлении всего остального приводит к медитации без предмета созерцания [абсолютному Самадхи].

Глава вторая
ПРАКТИЧЕСКАЯ РЕАЛИЗАЦИЯ

Затруднения

1. (2) Подготовка к Йоге [Крийа-Йога] состоит в самосовершенствовании, самопознании и посвящении плодов Богу.
2. (2) Все делается для получения Самадхи и уменьшения затруднений.
3. (2) Затруднениями являются: невежество, ложное самоосознание, пристрастие, отвращение и закрепощенность.
4. (2) Невежество является источником всех последующих [затруднений], в каком состоянии они не были: дремлющем, ослабленном, усиленном или распространенном.
5. (2) Невежество есть принятие невечного, грязного, злобного, небожественного за вечное, чистое, хорошее и божественное.
6. (2) Ложное самоосознание – это отождествление познающего [разума] с инструментом познания [телом, органами чувств].
7. (2) Пристрастие – это тяга к удовольствиям.
8. (2) Отвращение – это ответ на неприятность.
9. (2) Закрепощенность – это любовь к жизни, которая, даже будучи изучена, все равно остается в силе.
10. (2) Если они ослаблены, то могут быть подавлены противоположными воздействиями.
11. (2) Их видоизменения называются медитацией.
12. (2) Корень всех привычек и навыков лежит в отвлечении внимания на препятствия как в видимом [материальном], так и невидимом [духовном] планах.
13. (2) Наличие корня приносит плоды [в виде] образов, жизни и ощущений.
14. (2) Плодами их являются удовольствия или страдания, проводимые добродетелями или пороками.
15. (2) Для провидящего все мучительно – как понимание последствий, их опасение, впечатление от них, так и противоречие качеств.
16. (2) Несчастье, которое еще не произошло, должно быть избегнуто.

Независимость духа во время созерцания

17. (2) Причиной всего устраняемого является отождествление созерцающего с созерцаемым.
18. (2) Созерцаемое состоит из элементов и частей, оно по природе своей просветленно, деятельно или инертно, и его назначение состоит в получении опыта и освобождении.
19. (2) Все качества материи могут быть в определенном состоянии, неопределенном состоянии, едва намечены или лишены всяких признаков.
20. (2) Созерцающий существует в виде разума, который хотя и чист, но видит все через окраску интеллекта.
21. (2) И все созерцаемое принадлежит ему.
22. (2) И хотя все это разрушается для достигшего цели, но не уничтожается для других.
23. (2) Слияние является случаем отождествления и самого его и его владыки.
24. (2) Это случай невежества.
25. (2) При разрыве этого слияния путем избегания невежества созерцающий получает независимость от видоизменений и безграничное сознание.
26. (2) Средством уничтожения невежества является непрерывное упражнение в проницательности.
27. (2) Находящийся в этом состоянии семикратно возвысится.
28. (2) Упорно упражняющийся достигнет ясновидения через очищение.

Разделы Йоги

29. (2) Йама, Нияма, Асаны, Пранаяма, Пратьяхара, Дхарана, Дхияна и Самадхи – вот восемь орудий Йога.

Йама

30. (2) Йама состоит в отрицании убийства, лжи, неприятие воровства, жадности и алчности.
31. (2) Это нерушимые по времени, месту, намерению и званию великие вселенские законы.

Нияма

32. (2) Нияма состоит в чистоте, воздержании, самосовершенствовании, учении и посвящении [плодов] Богу.
33. (2) Дурные мысли гасят мыслями противоположными.

Следствия из законов

34. (2) Страшным препятствием является любое убийство, как совершенное лично, так и одобренное; произведенное по умыслу, по злобе или неведению, независимо от того, были ли [чувства] сильными, умеренными или слабыми – результатом всегда будет несчастье. Способ преодоления – думать о противоположном [покаяться].
35. (2) Утвердившийся в непричинении вреда способен подавить неприязнь к себе [в любом живом существе].
36. (2) Утвердившийся в правдивости получает способность пользоваться результатом любого действия без совершения самого действия.
37. (2) Утвердившийся в отрицании присвоения чужого любым путем получит любое богатство.
38. (2) К воздерживающемуся приходят сила и бодрость.
39. (2) К отбросившему любопытство приходят знания о прошлой жизни.
40. (2) Через чистоту приходит отвращение к собственному телу и к общению с другими.
41. (2) И приходит просветление, хорошее настроение, сосредоточенность, победа над чувствами и способность к самопознанию.
42. (2) Из удовлетворенности приходит высшее счастье.
43. (2) В теле воздерживающегося и очистившегося пробуждаются сверхъестественные чувства.
44. (2) Через повторение настоящего имени высшего возникает возможность общения с ним.
45. (2) Через принесение всего в жертву Богу можно достичь Самадхи.

Асаны

46. (2) Асаны – это позы, сочетающие в себе устойчивость и удобство.
47. (2) При легком усилии и размышлении о бесконечном.
48. (2) [Овладевшему позами] борьба противоположностей не мешает.

Пранаяма

49. (2) Это следует сочетать с пранаямой – правильными движениями при вдохе и выдохе.
50. (2) Дыхание бывает верхнее, нижнее и полное; различное по месту, длительности и объему; короткое и длинное.
51. (2) Этот раздел состоит в управлении праной как внутри себя, так и снаружи.
52. (2) Чтобы не заслонять свет в сознании.
53. (2) И сознание готово к Самадхи.

Пратьяхара

54. (2) Органы можно расслабить путем перенесения их форм в сознание.
55. (2) Отсюда придет великое искусство управления всеми чувствами.

Глава третья
СИЛЫ

Управление сознанием

1. (3) Дхарана состоит в переносе сознания на некоторый объект.
2. (3) Дхияна состоит в непрерывном познании этого объекта.
3. (3) Состояние, при котором воспринимается не образ объекта, а сумма всех его качеств, называется Самадхи.

Самьяма

4. (3) А все три образуют Самьяму.
5. (3) При ее создании наступает просветление,
6. (3) Они [Дхарана, Дхияна, Самадхи] должны использоваться последовательно [на одном объекте].
7. (3) И эта троица наиболее внутренняя по сравнению со всеми иными.
8. (3) Но даже она внешняя по отношению к чистому [трансцендентному] сознанию.
9. (3) Когда путем медитации подавлено беспорядочное видоизменение и создан управляющий образ, углубленное состояние уходит, но потом возвращается.
10. (3) Вернувшееся сознание приносит сильное и устойчивое впечатление.

11. (3) Сами видоизменения тоже можно подвергнуть Самадхи, и при этом возможно сохранение концентрации даже в случае возникновения и усиления отвлечения внимания.
12. (3) Сознание становится простым, охватывая при этом и прошедшее и будущее.
13. (3) Чем и объясняется троичность видоизменений по форме, времени, активности и состоянию.
14. (3) И это основывается на взаимосвязи качеств, их спокойствия, активности или отсутствия.
15. (3) Последовательные перемены есть причина эволюции.

Управляющие образы обычных сил

16. (3) Самьяма над тремя родам изменений дает знание прошлого и будущего.
17. (3) При Самьяме о словах, ощущениях от них, их значениях и знаниях, которые обычно смешивают, приходит знание о значении звуков, издаваемых животными.
18. (3) При мысленном представлении различных образов приходит знание о [своих] прошлых жизнях.
19. (3) При создании Самьямы об особенных чертах другого человека приходит знание его состояния.
20. (3) Но не мыслей, поскольку это не было предметом Самьямы.
21. (3) При создании Самьямы о форме своего тела, когда энергия восприятия будет подавлена, связь между светом и зрением прервется и тело Йога исчезнет.
22. (3) Карма существует в двух формах: активная форма и скрытая карма. При этой Самьяме будет дано знамение о времени их реализации и разделении тел.
23. (3) При Самьяме о дружелюбии, доброте и счастье эти качества усиливаются.
24. (3) При Самьяме о внутреннем свете приходит знание о всем утонченно, скрытом, отдаленном.
25. (3) При Самьяме о силе слона приобретается эта сила.
26. (3) При Самьяме о Солнце – знание о мире.
27. (3) При Самьяме о Луне – знание звезд и галактик.
28. (3) На Полярной звезде – их движение.
29. (3) На кружке пупка – знание о строении своего тела.
30. (3) На ямке у горла – уменьшение голода и жажды.
31. (3) На Самьяме о нерве, именуемом Курма-Нади, тело застывает.
32. (3) На светлом потоке из макушки Йог видит Сиддхов.
33. (3) Или сразу все через божественное озарение.

34. (3) Через сердце доступно знание о мыслях.
35. (3) При размышлении о различии чистого сознания и интеллекта, которые совершенно различны, придет понимание состояния безграничности.
36. (3) Отсюда придут тончайший слух, осязание, зрение, вкус и обоняние.
37. (3) Это препятствие для Самадхи, они являются действительными силами, но лучше всего их молчание.

Управляющие образы сверхъестественных сил

38. (3) Сознание может захватить чужое тело при полном расслаблении, разрыве связи со своим телом и знании о точках входа.
39. (3) При умении управлять жизненной силой Удана можно ходить по воде, топи, углям и шипам, не касаясь их.
40. (3) При управлении жизненной силой Самана можно окружить себя светом.
41. (3) При создании Самьямы о связи уха и Акаша [мирового эфира] приходит сверхъестественный слух.
42. (3) При Самьяма о связи тела и Акаша, а потом представлении себя легким, как волокно хлопка, можно свободно перемещаться в пространстве.
43. (3) Совершение Самьямы над реальными видоизменениями окружающего дает великую бестелесность, разрушающие преграды просветлению.
44. (3) При совершении Самьямы над элементами, сперва над главными, затем постоянными, тонкими, всепроникающими и уже затем осуществившимися, приобретается власть над ними.
45. (3) Это приносит утонченность, совершенство тела, нерушимость его свойств.
46. (3) Красота, сила, цвет кожи и стойкость определяют совершенство тела.
47. (3) Мастерство управления органами чувств приходит при Самьяме о силе знания и проницательности, о самосознании и дает их усиление.
48. (3) Отсюда приходит прояснение сознания, не обманываемого органами чувств, умение управлять природой.

Полная свобода

49. (3) К тому, кто понял соотношение интеллекта и чистого сознания, придет всеведение и всезнание.
50. (3) При отречении даже от этого придет высшее достижение, разрушающее любую несвободу.

51. (3) Не требуется полное отречение от всех удовольствий и искушений со стороны высших сил, чтобы не вернулось зло.
52. (3) Самьяма над мгновениями и их порядком дает проницательность.
53. (3) Из нее возможно получить знание о нераспознаваемом по роду, качествам и месту.
54. (3) Полученное в результате проникновения в суть знания называется Тарака, спасающее, оно обнимает все предметы, цели и средства.
55. (3) Полная свобода [Кайавали] достигается равной чистотой интеллекта и чистого сознания.

Глава четвертая
ОСВОБОЖДЕНИЕ

1. (4) Силы Сиддхи или даются от рождения, или приобретаются лекарствами, воздержанием и Самадхи.
2. (4) Переходы из одного вида в другой совершаются через восполнение природой.
3. (4) Никакое действие не является причиной изменений природы, оно только устраняет препятствия на пути естественного развития подобно садовнику [который сам не делает плоды, а поливает корни, предоставляя остальное природе].
4. (4) Интеллект же появился из чувства исключительности.
5. (4) И хотя разные сознания отличаются друг от друга, в основе их лежит одно-единственное сознание.
6. (4) Которое родилось из-за принятия внешних впечатлений.
7. (4) Дела не белы и не черны для Йога, это для других они трояки [белы, черны и смешаны].
8. (4) Из них и получаются те чувства и впечатления, условия для которых были наиболее подходящи.
9. (4) Все, даже разделенные по виду, месту и времени желания взаимосвязаны, ибо их связывает единая память и впечатления.
10. (4) У них нет начала, поскольку вечна жажда счастья.
11. (4) Так как желания связаны с причиною, следствием, основанием и предметами, то при их отсутствии нет и желания как такового.

12. (4) Прошлое и будущее существует в своей собственной природе, качества же имеют разные пути.
13. (4) Принадлежа к природе Гун, они бывают выражены или едва намечены.
14. (4) Единство видоизменений приводит мыслей.
15. (4) При тождественности условий желания различаются в зависимости от уровня интеллекта.
16. (4) Вещи узнаются или не узнаются в зависимости от окраски интеллектом.
17. (4) Мысли могут быть различны, состояние же сознания заранее обусловленно.
18. (4) Функции сознания всегда известны, ибо они пронизаны единым духом.
19. (4) Сознание не самоосвещаемо, ибо оно тоже объект.
20. (4) А распознать сразу два предмета нельзя.
21. (4) Если же распознают другое сознание, то это будет бесконечный процесс из-за путаницы в памяти.
22. (4) Мысль становится сознательной, когда неизменный дух принимает форму.
23. (4) Сознание, окрашенное и созерцаемым и созерцающим, способно понять все.
24. (4) Сознание, будучи сложным, своим желанием действует не прямо, а для целой группы желаний.
25. (4) Для того, кто достиг мастерства в проницательности, смягчаются противоречия природы души.
26. (4) И тогда устремленное к распознанию сознание возвращается к прежней свободе.
27. (4) Препятствие к этому возникают из-за впечатлений.
28. (4) А способ разрушения следует из их качеств.
29. (4) Только достигший правильного знания через проницательность приходит к такому Самадхи, которое именуется "облаком добродетелей".
30. (4) И тогда следует прекращение трудов и страданий.
31. (4) При этом знание, лишенное покровов и грязи, становится бесконечным, а непознанное – малым.
32. (4) И тогда окончено течение превращений качеств [Гун], ибо цель достигнута.
33. (4) Перемены, познаваемые в разные моменты, составляют единую цель.
34. (4) Устранение в обратном порядке качеств, лишенных для чистого сознания побуждений к действию, есть полная свобода, или сила знания в собственной природе.