Йога-сутры Патанджали

(перевод Ар Сантэма, Ар Учена, Ари Омури)

Предисловие

Классический труд "Йога-сутра" был написан мудрецом Патанджали примерно во втором веке до н.э. Он обобщил опыт прошлых поколений, собиравших и выверявших эти знания, собрал изречения и выпустил книжку в виде сутр – поучительных изречений, в чём его великая заслуга перед человечеством. "Йога-сутра" состоит из 194 афоризмов, которые раскрывают смысл йоги, описывают средства для достижения цели и препятствия, стоящие на пути практикующего йогу. Средства йоги Патанджали представил в виде восьми ступеней поиска своей души, и называют её восьмиступенной или восьмичастной йогой Патанджали.

Патанджали – великий учёный внутреннего пространства. Его подход – подход научного ума: он не поэт. И в этом отношении он очень редок, потому что те, кто вошли во внутренний мир, почти всегда были поэтами, а те, кто вошли во внешний мир, почти всегда были учёными.

Патанджали – редкий цветок. Несмотря на обладание научным умом, он совершил путешествие вовнутрь. Вот почему в мире он стал первым и последним: он есть альфа и омега. За пять тысяч лет никто не смог усовершенствовать его достижение. Кажется, его нельзя усовершенствовать. Он останется последним словом потому, что само сочетание невозможно. Если вы обладаете научным подходом, это означает, что войти во внутреннее практически невозможно. Он говорит, как Аристотель, но является Гераклитом.

Попытайтесь понять каждое слово. Это будет трудно – это будет трудно, потому что термины, которые он использует, принадлежат логике, мышлению, но он пользуется ими для того, чтобы выразить любовь, экстаз, Бога. Его терминология – это терминология человека, который работает в

научной лаборатории, но его лабораторией является внутреннее бытие. Поэтому пусть его терминология не вводит вас в заблуждение, и помните, что он – метафизик высшей поэзии. Он парадоксален, но никогда не использует язык парадокса. Он не может его использовать, потому что стоит на почве логики. Он анализирует, разбивает на части, но его цель – синтез. Он анализирует только для того, чтобы создать синтез.

Поэтому всегда помните о цели, пусть вас не смущает путь – достижение высшего путём научного подхода. Вот почему Патанджали оказал такое сильное влияние на западный ум. Он всегда оказывал на него влияние. Он оказывал влияние всегда, когда упоминалось его имя, потому что вы легко можете его понять; но только понять – недостаточно. Понять его так же легко, как понять Эйнштейна. Он общается с интеллектом, но его мишень, его цель – это сердце. Помните об этом.

Мы ступаем на опасную территорию. Если вы забыли, что он также и поэт, его язык вводит вас в заблуждение. Тогда вы становитесь слишком привязанными к его терминологии, языку, мышлению и забываете о цели. Он хочет, чтобы вы вышли за пределы мышления, но не посредством мышления. Такая возможность есть. Вы можете исчерпать мышление так глубоко, что превзойдёте его. Идите через мышление, не нужно его избегать. Используйте разум как ступень, чтобы выйти за его пределы. Теперь слушайте его слова. Каждое слово должно быть подвергнуто анализу.

==========

Глава 1. О созерцании

1. Вот разъяснение йоги высшего уровня.

2. Йога высшего уровня есть контроль над формированием мыслей разумом,

3. Во время такого созерцания сущность находится в состоянии, когда ее разум соединен с Вечным Единым.

4. Во всех иных случаях (кроме созерцания) все тела сущности получают информацию от других сил.

5. Существует 5 основных разновидностей получения информации (искаженные и неискаженные):

6. Истинное знание, заблуждение, мечтания, сон и собственный опыт.

7. Истинное знание возникает в результате медитации (которая осваивается через практику созерцания), чтения Священных Текстов, от Великих Учителей и устной информации Учителя.

8. Заблуждение есть получение искаженной информации, не соответствующей действительности.

9. Собственные мечтания могут быть построены только на прежних знаниях, имеющихся у человека.

10. Сон – это состояние, когда органы чувств воспринимают информацию от внутренних органов, требующую расшифровки.

11. Собственный опыт есть использование имеющихся знаний и сохранение памяти об этих опытах.

12.Контроль мыслей достигается упражнением в созерцании.

13. Постоянное удержание мыслей и поддержание состояния созерцательности есть упражнение.

14.Созерцание становится постоянным при длительной и непрерывной практике.

15. Результата добивается лишь тот, кто не привязывается к плодам своих трудов.

16. Такой путь дает возможность постичь истинную природу знания, не искаженного даже воздействием гун.

17. Созерцание, с помощью которого получаются истинные знания, должно иметь продолжением рассуждение, различение и состояние подтверждения знаний своим внутренним "я".

18.Другой вид созерцания возможен при полном отсутствии созерцаемых объектов и воспринимаемых впечатлений.

19.Постоянное и спонтанное созерцание бывает лишь у космических богов, Учителей и сущностей, слившихся с Природой.

20. Другие сущности должны прийти к этому состоянию через уверенность, практику, умение и своевременность.

21. Те, у кого сильный тапас, добиваются результата довольно быстро.

22. Результат созерцания различается вследствие слабости, умеренности или силы тапаса.

23. Или достигается как результат преданности Вечному Единому.

24. Вечный Единый есть особая сущность, не подвластная Колесу Сансары.

25. В нем в полной мере проявлено истинное знание, которое у других находится в зачаточном состоянии.

26. Он неизменяем во времени и является Учителем самых древних Учителей.

27.Его мантра – священный звук "Ом".

28. Повторение этой мантры и медитация на нее есть один из Путей.

29. При помощи этого достигается искусство обращения внутрь себя и устранение препятствий к Истинному Знанию.

30. Болезнь, лень, неуверенность, нерегулярность в созерцании, отсутствие внутреннего огня, вера в ложные знания, неумение созерцать, несоответствие статуса навыкам – есть препятствия для постижения Истинного знания.

31. Страдание, бесконтрольный поток мыслей, напряженная поза, неритмичное дыхание – вызывают отсутствие созерцания.

32. Для прекращения этого нужно созерцать один неподвижный предмет.

33.. Дружелюбие, милосердие, довольство всем, медитация на причины собственных несчастий и бед – успокаивают мысли.

34. Или задержки на вдохе и выдохе (способствуют этому).

35. Те опыты в созерцании, которые дают необычные для органов чувств ощущения, делают сознание устойчивым.

36. Или с помощью медитации на Вечного Единого, не подверженного несчастиям.

37. Или путем самовоспитания в аспекте непривязанности к материальным ценностям.

38. Или способом получения истинных знаний во сне.

39. Или созерцанием того, что доставляет удовольствие.

40. Сознание сущностей, практикующих созерцание, способно проникать как в бесконечно малые, так и в бесконечно большие объекты.

41. Сущность, мысли которой стали подчинены такими способами, может отражать Природные процессы без искажения, как драгоценный камень.

42. Такое созерцание, в котором название предмета, сам предмет и знания о нем смешаны, – называется созерцанием с размышлением.

43. Созерцание без размышления наступает тогда, когда сознание отстранено от известных свойств и качеств объекта созерцания.

44. Так происходит созерцание с размышлением и созерцание без размышления любых, даже очень "тонких", предметов.

45. Более "тонкие" предметы постигаются медитацией.

46. Эти виды созерцания имеют семя.

47. Когда созерцание без размышления освоено, твердо устанавливается спокойствие сознания.

48. Знание, полученное таким способом, называется истинным знанием.

49. Знания, полученные на основании логических выводов, или от других людей, относятся к обычным знаниям. Знания же, полученные в описанных созерцаниях, более истинны. Они позволяют освоить то, чего нельзя постичь логически или через чужую информацию.

50. Знания, полученные вследствие этого созерцания, исключают все другие знания.

51. При устранении и этого "созерцания, имеющего семя", достигается "медитация, лишенная семени", проникающая в любые аспекты знания.

==========

Глава 2. Упражнение в созерцании

1. Самоконтроль, самообразование и посвящение плодов своего труда Вечному Единому есть Дхарма-йога.
2. Они являются упражнением для подготовки к Самадхи и уменьшают препятствия, вызванные нарушением Природных Законов.
3. Нарушения Природных Законов вызываются: невежеством, неверным знанием, страстями, отсутствием любви к жизни и чрезмерной привязанностью к ней.
4. Невежество является источником всех последующих, какими бы те ни были: зарождающимися, замаскированными, угнетенными или явными.
5. Невежество есть принятие постоянно меняющегося, загрязненного, приносящего страдания, не составляющего Истинного знания за вечное, неискаженное, приносящее освобождение, истинное знание.
6. Неверное знание есть отождествление физического тела (с его органами чувств) с душой.
7. Подверженность страстям есть желание удовлетворения животных инстинктов.
8. Отсутствие любви к жизни возникает как реакция на наказание при нарушении Законов Природы.
9. Чрезмерная привязанность к жизни лежит в основе самой жизни и присуща даже просветленному.
10. Для того, чтобы подчинить их своему контролю, необходимо уменьшить их до необходимых границ.
11. Это можно сделать с помощью медитации
12. Нарушения законов как в прошлой, так и в этой жизни являются основой всех страданий.
13. При наличии зрелой кармы начинаются плоды ее в виде стремления к наслаждениям, чрезмерной привязанности к жизни и боязни страдания.

14. Эти плоды приносят счастье или страдание, пороки или добродетели.
15. Для просветленного все последствия есть результат выполнения Законов, ибо любое страдание, опасение или сомнение является следствием определенных качеств, свойств и противоречивого развертывания гун.
16. Негативные последствия, которые ещё не наступили, могут быть устранены.
17. То, что можно устранить, устраняется путем проникновения зрящего в причины зримого.
18. Происходящие сегодня события состоят из различных последствий прошлых жизней человека и являются следствием зрелой, скрытой и молодой кармы; служат для приобретения душой опыта и ее освобождения.
19. Последствия выполнения законов могут быть определенными, неопределенными, имеющими признаки или лишенными их.
20. Изучающий познает все с помощью разума, хотя и чистого, но окрашенного последствиями поступков.
21. Данная ему (изучающему) жизнь существует для очистки разума.
22. Колесо Сансары разрушается для достигших освобождения и сохраняется для всех остальных.
23. Освобождение является следствием действия обеих сил: как идущего, так и Вечного Единого.
24. А причиной его (освобождения) является невежество.
25. Когда нет невежества – нет и освобождения, а этого (отсутствия освобождения) нельзя допускать, поскольку освободившийся становится независимым.
26. Настойчивая практика в достижении Самадхи является методом уничтожения невежества.
27. Знания, полученные в Самадхи, являются истинными.
28. С уничтожением загрязнений в различных частях организма посредством упражнений йоги становится возможным получение подобных знаний.
29. Яма, Нияма, Асана, Пранаяма, Пратьяхара, Дхарана, Дхиана, Самадхи –

естъ ступени йоги.

30. Непричинение вреда, честность, неприсвоение того, что тебе не положено: самоограничение, неприятие даров, за которые остаешься должником, –называются Яма.

31. Эти принципы должны выполняться в любое время душой мужчины, женщины, ребенка в любой стране и независимо от варны.

32. Нияму составляют: наружное и внутреннее очищение; управление своими состояниями; постоянное состояние удовлетворения; уменьшение своих страстей до необходимого минимума; самообразование; преданность Вечному Единому.

33. Для устранения состояний, препятствующих занятиям йогой, необходимо вызывать противоположные состояния.

34. Препятствиями в йоге являются: насилие и другие подобные деяния, совершенные или одобренные по причине алчности, гнева, невежества, которые могут быть слабыми, средними или значительными. Для того, чтобы этого не происходило, нужно достигать Истинных Знаний.

35. Присутствие сущности просветленной прекращает всякую вражду у окружающих.

36. Утвердившись в честности, йог приобретает силу делать других честными по отношению к себе.

37. Наработав неприсвоение того, что не положено, йог приобретает все положенные ему по Природе богатства.

38. Наработав самоограничение, йог может постоянно пополняться энергией.

39. Обучившись неприятию даров, за которые он остается должником, йог становится способным получать информацию о своей карме.

40. Практикуя внутреннее и наружное очищения, йог перестает вызывать отвращение у всех окружающих.

41. Он приобретает также способность к пребыванию в саттве, удовлетворенность, контроль над органами чувств, способность к медитации и получению истинных знаний.

42. Состояние постоянной удовлетворенности ведет к Высшему Счастью.
43. Управление своими состояниями приводит к подчинению своих органов чувств, тела посредством устранения внутренних загрязнений.
44. Преданностью Вечному Единому достигается Самадхи.
45. Повторением мантры Вечного Единого достигается восприятие Его.
46. Асана есть поза, которую йог выполняет устойчиво и без напряжения.
47. Асана достигается путем посильных усилий и концентрации на Беспредельном.
48. Тот, кто овладел асаной, перестает подвергаться воздействию противоположных начал.
49. Затем нужно овладевать управлением вдоха и выдоха (Пранаямой).
50. Она (Пранаяма) бывает наружной и внутренней, на задержках и различается положением тела, длительностью и количеством (продолжительная и короткая).
51. Следующий этап – управление энергией, направление ее на внутренние и внешние объекты.
52. Это ослабляет воздействие мыслей, полученных посредством органов чувств.
53. Душа (после этого) приобретает способность к Дхаране.
54. Контроль над органами чувств происходит путем отвлечения их от объектов, ими воспринимаемых.

==========

Глава 3. О сверхспособностях

1. Созерцание (Дхарана) есть удержание мысли на одном каком-либо предмете.
2. Непрерывно происходящее течение познавания этого предмета есть Дхиана.

3. Когда оно, исключая все остальные образы, воспринимает только истинный смысл этого предмета, – это называется Самадхи.

4. Практикование этих 3-х ступеней над одним предметом составляет Саманияму.

5. Путем овладения этим приобретается Истинное Знание.

6. Им следует овладевать постепенно.

7. Эти три ступени ближе к просветлению, чем предыдущие четыре.

8. Но даже они являются более ошибочными, чем Самадхи, лишенное семени.

9. Контроль над беспорядочными видоизменениями сознания и развитие управляющих волевых импульсов дают возможность постичь Дхиану.

10. Проистекание ее укрепляется постоянными упражнениями.

11. Когда упражняются в созерцании одного предмета и в концентрации на нем, эти два противоположных импульса сменяют друг друга; мысли же трансформируются в состоянии Самадхи.

12. Мысли достигают (здесь) всепроникновенности, содержа в себе одновременно прошлое и настоящее.

13. Этим объясняется одновременное постижение формы, времени и состояния предмета, в каком бы виде материи (тонком или грубом) он ни находился, – через восприятие своих органов чувств.

14. Проявления времени – прошлое, настоящее, будущее – условны.

15. Последовательность этих проявлений есть источник всеобъемлющей эволюции.

16. Приобретением умения в Саманияме над тремя проявлениями времени достигается знание прошлого и настоящего.

17. Упражнением в Саманияме над словом, тем, что оно обозначает, и Истинным Знанием, заключенном в предмете (которые обычно отождествляют), приобретается знание языка животных.

18. Распознавание своей Кармы.

19. Упражнением в Саманияме над сутью чужого тела приобретается

способность чтения чужих мыслей,

20. Но не его сверхсознания, ибо оно не было объектом Саманиямы.

21. Упражнением в Саманияме над свойствами астрального тела, при потере способности его быть увиденным по причине исчезновения обшей природы между органами зрения и астральным телом, – приобретается невидимость.

22. Кармические последствия бывают двух качеств: реализующиеся в данный момент и по истечении более позднего времени. Упражняясь в Саманияме над ними, или с помощью распознавания характерных признаков кармических последствий, можно узнавать точное время расставания со своими телами.

23. С помощью Саманиямы над чувствами (дружелюбием и т.д.) возникают сами эти чувства.

24. С помощью Саманиямы над причинами силы слона возникает сама эта сила.

25. С помощью Саманиямы над светом Истинного Знания возникают знания невидимого, эзотерического, недоступного.

26. В процессе Саманиямы над Солнцем приобретаются знания об устройстве звездных систем (Солнечной системы и т.п.);

27. ... над Луной-знания созвездий и их воздействия (на человека);

28. ... над Полярной звездой-законы движения звезд;

29. ...над своим пупком – знание устройства физического тела;

30. ... над яремной ямкой – устанавливается контроль над голодом и жаждой;

31. ... над Сушумной – равновесие тела;

32. ... над энергетическим потоком, идущим из Космоса на человека через его макушку, – Истинные Знания;

33. ... или благодаря Самадхи, –всезнание.

34. С помощью Саманиямы на сердце (кого-либо) – знание его свойств.

35. Приобретение сиддх возможно при условии осознания различия в информации, полученной при помощи интеллекта и при помощи Самадхи. Саманиямой над этим различием приобретается постижение Вечного

Единого.

36. За этим следует приобретение ясновидения, яснослышания, ясноосязания, яснообоняния, ясновкусовых ощущений.

37. Все они являются препятствиями для духовного продвижения, но представляют собой тонковоспринимающие инструменты в обыденной жизни.

38. Если йог умеет ослаблять связи между эфирным и астральным телами (при помощи приобретенного им Истинного Знания), он приобретает умение входить в свое астральное тело.

39. Управлением внутренним энергетическим потоком, называемым Уданой, йог получает способность не тонуть в воде, ходить по огню и остриям.

40. Управлением внутренним потоком – Саманой – приобретается очищение его астрального тела.

41. Упражнением в Саманияме над соотношением материи и энергии приобретается способность к распознанию устройства Мира.

42. Упражнением в Саманияме над распределением энергии в теле йог овладевает гравитацией.

43. Упражнением в Саманияме над спонтанными изменениями мыслей, происходящими в ментальном теле, приобретается просветление.

44. Упражнением в Саманияме над Стихиями, начиная с самых плотных и кончая самыми тонкими, приобретается власть над Стихиями.

45. Это влечет за собой достижение неразрушимости тончайших структур и абсолютное здоровье физического тела.

46. Здоровье физического тела сопровождается его красотой, приятным цветом кожи, телесной силой и прочностью, подобной алмазу.

47. Упражнением в Саманияме над программами, по которым работают внутренние органы, достигается контроль над этими органами.

48. Это влечет за собой приобретение душой знания, прочность физических органов и управление своей собственной природой.

49. Упражнением в Саманияме над чувствами тот, кто умеет видеть разницу

между индивидуальной и Космической душой, приобретает всепроникновение и превосходное знание.

50. Прекращением даже этих двух последних методов перекрывается источник Сансары и наступает выход из ее Колеса.

51. Запрет на своеволие и произвол, накладываемый космическими сущностями, защищает от возврата к Сансаре.

52. Упражнением в Саманияме над бесконечно малыми частицами энергии и материи достигается знание их устройства.

53. То, что не может быть различаемо по внутренним признакам, Природе и Времени, – и оно будет познано путем Саманиямы.

54. Знания, выводящие из Колеса, охватывают все предметы и способы.

55. Выход из Сансары достигается равенством чистоты индивидуальной и Космической души.

==========

Глава 4. Просветление

1. Самадхи можно достичь способностями, данными от рождения, с помощью некоторых химических веществ, регулярных упражнений с мантрами, постоянным самоограничением и медитациями.

2. Переход Самадхи с одной ступени на другую достигается с помощью познания своей Природы.

3. Благие поступки и другие косвенные условия духовного продвижения функционируют как убирающие преграды в духовном развитии.

4. Иные понятия (в отношении Самадхи) произошли только в результате неведения.

5. Несмотря на то, что возможности различных созданных уровней сознания (животное, человек и т.д.) безграничны, все они контролируются одним общим Сознанием.

6. Из всех видов сознания то, которое может быть достигнуто посредством Самадхи, избавлено от невежества.

7. Людские деяния для просветленных не являются ни плохими, ни хорошими. Другими они воспринимаются как плохие, хорошие и смешанные.

8. Эти три категории восприятия проявляются только в том случае, если появляются соответствующие им состояния.

9. Существует определенная связь в желаниях, которая не обрывается даже при наличии разделяющего их времени, пространства и свойств.

10. Человеческому уровню сознания свойственно постоянное стремление к счастью, и поэтому жажда обладания счастьем безгранична.

11. Из-за того, что счастье вызывается определенными причинами, имеет определенные последствия, семена и источники, при их исчезновении исчезает и сама категория счастья.

12. Прошлое и будущее едины по своей природе, так как в одном уже изначально заключено другое.

13. Качества, принадлежа к природе гун, бывают непроявленными и проявленными.

14. Общность материального мира происходит от общности мира непроявленного, и поскольку существует всего три гуны, любые изменения этих гун взаимосвязаны, а потому миры проявленный и непроявленный имеют единые законы.

15. Даже абсолютно одинаковые предметы, восприятия и желания имеют отличия для разных уровней сознания.

16. Все предметы и явления постигнуты или не постигнуты сознанием в зависимости от того, отражаются они в сознании или нет.

17. Возможности человеческого сознания, под- и сверхсознания не имеют границ, так как все они связаны с Вечным Единым.

18. Все тела, которыми человек познает Природу, изначально незагрязнены, так как принадлежат соответствующим телам Вечного Единого.

19. Однако человек не может одновременно познавать один предмет двумя

различными способами.

20. В противном случае слишком велики ошибки и искажения знаний.

21. Поскольку объект любого познания, в конечном итоге, один и тот же (Вечный Единый), когда Душа постигает Его, она приобретает абсолютные знания.

22. Получив информацию через Саманияму и органы чувств, сущность приобретает абсолютные знания.

23. Восприятие знаний, будучи различно по способам получения и окрашенное различными впечатлениями, у разных людей будет различным.

24. У просветленного прекращается окрашивание познаваемого собственными впечатлениями.

25. В этом случае сознание, идущее к истинному знанию, достигает своего изначального состояния всеведения.

26. Препятствием этому служат мысли, появляющиеся от впечатлений.

27. Разрушаются мысли путем устранения впечатлений, как описано ранее.

28. Лишь просветленный и отказавшийся от плодов своего знания достигает "Самадхи без различения".

29. Это дает ему прекращение страданий и Сансары.

30. Тогда его знание становится Истинным и Беспредельным, а неведение – ничтожным.

31. Тогда заканчиваются видоизменения состояний, так как душа достигает цели.

32. Прекращаются и видоизменения гун, достигшие своей цели.

33. Устраняются недостатки, как потерявшие природу своего проявления.

34. Так происходит постижение сущностью Истины.