

Йога-сутры Патанджали. Шри Кришнамачарья [filosoff.org](http://filosoff.org)  
Спасибо, что скачали книгу в бесплатной электронной библиотеке  
<http://filosoff.org/> Приятного чтения!

Йога-сутры Патанджали. Шри Кришнамачарья.  
ОТ ИЗДАТЕЛЯ.

Любой, кто сегодня более-менее глубоко интересуется йогой, не мог пройти мимо информации о двух наиболее распространенных в современном мире школ йогической практики – йоги господина Б. К. С. Айенгара и аштанга-виньяса-йоги Шри Паттабхи Джойса. И, конечно же, каждый, кто знаком с их практикой и теорией, знает, что в основе обеих школ – один и тот же практический подход, подаренный миру одним из величайших Мастеров Йоги, живших в нынешнем столетии, – профессором Шри Кришнамачарьей. Шри Кришнамачарья был учителем как господина Айенгара, так и Паттабхи Джойса. Однако прямым наследником самого Кришнамачарьи является его сын – Три Т. К. В. Десикачар. Винийога господина Десикачара является третьей современной ветвью учения великого Мастера. В своей деятельности по развитию практики и теории йоги Шри Т. К. В. Десикачар опирается на изначальные трактовки, сформулированные самим Кришнамачарьей, одним из центральных элементов которых является его интерпретация бессмертных "Йога-Сутр" Патанджали.

Мы полагаем, что без "Йога-Сутр" в трактовке Кришнамачарьи серия "Антология Йоги" была бы неполноценной, и поэтому с радостью представляем читателю работу Шри Т. К. В. Десикачара, в которой он интерпретирует "Йога-Сутры" Патанджали и комментирует их в строгом соответствии с тем, как это делал его отец.

Право первого издания этой работы на русском языке было предоставлено мне лично господином Десикачаром в январе 1995 года. Возможно, некоторые из интерпретаций господина Десикачара покажутся спорными знатокам санскрита. Это естественно, ведь сама по себе сутра – способ подачи информации, допускающий множество различных толкований... Тем не менее, ни в коем случае не отказываясь от трезвого критического подхода к анализу представленного материала, читателю имеет смысл помнить о том, что в основе интерпретаций, данных Кришнамачарьей, лежит проверенная многими поколениями мастеров надежная эффективная практика.

ПОСВЯЩЕНИЕ

Я посвящаю это издание профессору Вильяму Скелтону из Колгейтского университета, выразившему духовную суть определения йоги на основании текстов Бхагават Гиты как способности действовать с высшим мастерством, а не ради собственной выгоды.

БЛАГОДАРНОСТЬ

Многие из моих друзей внесли свой вклад в этот проект, но несколькими я хочу выразить особо глубокую признательность за их неоценимую помощь и назвать их поименно: Мари Луизу Скелтон, за руководство проектом и помощь в редактировании; фонд изучения Великих Религий Мира при Колгейтском университете и его директора профессора Джона Росса Картера, за щедрую поддержку; Майкла Смита и Билла Харвея за помощь в редактировании; Р. Браххакара за просмотр публикуемых подробностей; С. Шидхарана за помощь в подготовке отпечатанной рукописи.

ПРЕДИСЛОВИЕ

Веды, источник индийской мысли, вдохновили великих мудрецов прошлого представить шесть философских школ, известных как даршаны. Даршана означает зеркало, которое может отразить чью-либо жизнь в целом. Каждая из шести даршан рассматривает жизнь с определенной точки зрения: ее происхождение; ее страдания; средства достижения высшего счастья и достижение высшего знания. Йога является одной из даршан. Ее автор – Патанджали, о котором мало что известно. Есть люди, верящие в то, что он являлся инкарнацией божественного змея Ананты, на котором покоится вселенная. Другие идентифицируют его с грамматистом Патанджали, жившим во втором столетии до нашей эры.

Патанджали представил свою работу в стиле, именуемом сутра. Сутра определяется как произведение, содержащее небольшое количество слов, свободное от амбиозности, содержательное, и утвердительное по форме. Слова сутры, собранные вместе, не формируют даже полного предложения. Сутра связывает учителя и учение, но сама по себе она не может объяснить каждое положение. Ее стиль настолько лаконичен, что ее можно легко выучить на память. И действительно, первым шагом ученика является зазубривание сутры. Длительное время Учитель заставляет ученика декламировать сутру в точном соответствии с оригиналом. (Мы должны помнить, что в то время превалировали

Йога-сутры Патанджали. Шри Кришнамачарья [filosoff.org](http://filosoff.org)  
устные наставления.) И только после этого учитель начинает истолковывать ее  
смысл.

Йога не является оригинальным изобретением Патанджали, да он этого и не  
утверждает. Йога – как слово и как идея – упоминается в Ведах, Упанишадах и  
других индийских текстах. Существуют различные по смыслу значения этого  
слова. Патанджали с присущей ему гениальностью сформулировал понятие йоги,  
связав ее с умственной деятельностью.

Определение йоги, данное Патанджали, звучит следующим образом: "Йога есть  
способность направлять разум исключительно на объект и удерживать это  
направление, не отвлекаясь" (Сутра 1.2). До тех пор пока это состояние не  
будет реализовано, человек не сможет полностью связать себя с Богом.

Уникальное определение йоги, данное Патанджали, – это только первый его  
вклад в проблему мышления. Он анализирует функционирование разума и  
упоминает бесчисленные средства, помогающие привести в порядок возмущенное  
сознание. Наличие стабильного ума в здоровом деле является целью йоги  
Патанджали. Он не настаивает на вере в Бога. Он не ссылается на толкование  
Бога в Ведах. Его Бог не Хозяин мира, а Учитель. Именно из-за такого  
подхода он поддавался критике со стороны Вьясы, Шанкары и Рамануи, когда  
они комментировали его методы стабилизации мышления.

Эта публикация основана на мудрости Шри Т. Кришнамачарьи, уникального  
Мастера, известного своими познаниями во всех школах Веды и  
совершенствующегося в йоге более шестидесяти лет. Сопереживание, присущее  
ему как целителю больных, его ораторское искусство и глубина знания  
санскрита, его анализ роли занятий йогой для людей всех верований и  
национальностей сделали его всеобщим учителем. Но эта публикация не должна  
восприниматься новичками в качестве полного изложения учения Кришнамачарьи.  
ГЛАВА 1

#### SAMADHIPADAN

Сутры Патанджали представлены в четырех главах. Первая глава названа  
Самадхипада (глава о самадхи). Эта глава определяет йогу и ее  
характеристики. В ней обсуждаются проблемы, связанные с достижением  
состояния йоги, а также способы разрешения этих проблем.

1-1

#### atha yoganusasanam

Первая сутра вводит в существо рассматриваемого вопроса, как это и положено  
в соответствии с устными традициями. В древней санскритской литературе  
принято, что первое слово, а́тха, служит дополнением к молитве, обеспечивая  
благоприятное начало и успешное завершение предстоящей работы.

С этого начинается авторитетное наставление по йоге.

Патанджали отмечает, что рассматриваемый предмет имеет древнюю предысторию  
и сам он не является его основоположником. Но, изучив сей предмет до  
необходимой глубины под руководством наставника, он стал достаточно  
компетентным, чтобы разделить постигнутое со своими последователями.  
Избранный им стиль вполне подходит для последующей передачи новым ученикам  
в традиционной устной манере.

1-2

#### yogasgcitta vrttinirodhah

Что такое йога? У этого слова много интерпретаций, и оно многому  
соответствует. Патанджали приводит свое определение данного слова.

Йога есть способность направлять разум исключительно на объект и удерживать  
это направление, не отвлекаясь.

Объект наблюдения может быть как внешним по отношению к нам, так и  
внутренним – частью нас самих. Но это может быть и область интересов,  
концепция или что-то, находящееся выше уровня человеческих ощущений,  
скажем, Бог.

1-3

#### tada drastub svarupe 'vasthanam

Тогда становится очевидной способность понимать объект полностью и  
правильно.

В состоянии йоги появляется способность контролировать всевозможные  
предубеждения и вымышленные элементы. Их влияние уменьшается или  
исключается вовсе. Убираются все препятствия к обновленному постижению.

1-4

#### vrttisarupyamitaratra

При отсутствии состояния ума, называемого йогой,

Йога-сутры Патанджали. Шри Кришнамачарья [filosoff.org](http://filosoff.org)  
Способность понимания объекта либо замещается его ментальной концепцией, либо попросту отсутствует как таковая.  
Возбужденный разум редко выдерживает одно направление. Даже если он это делает, понимание объекта будет ложным.  
1-5

vr̥ttayah pancatayyah klistaklistah  
Что такое разум? Патанджали определяет его через присущие ему проявления\*. Разум не может быть воспринят иначе, как посредством этих проявлений. Существуют пять проявлений разума. Каждое из них может принести пользу и каждое может принести вред.  
Будут ли эти проявления полезны или вредны, сразу не ясно. Только время определит их воздействие.  
1-6

pramana viparyayaavikalpanidrasmrta yah  
Пять проявлений – это постижение, превратное понимание, воображение, глубокий сон и память.  
Каждое ментальное проявление обладает своими характеристиками. Они не всегда очевидны, но могут быть распознаны. Их влияние (в различных комбинациях) и воздействие на наше поведение определяют нашу индивидуальность.  
1-7

pratyaksanumanagamah pramanani  
Каждое из проявлений имеет ярко выраженный характер. Постигание базируется на прямом наблюдении за объектом, умозаключении и информации из авторитетных источников.  
Разум регистрирует объект посредством своих ощущений. Но если доступная информация неадекватна или недостаточна для чувственного восприятия, другие способности, типа логического мышления и памяти, обеспечивают более полное постижение объекта, о котором делается умозаключение. Подобным образом, мы воспринимаем места, людей и концепции, находящиеся вне нашего прямого наблюдения. Но постижение в состоянии йоги отличается от всех описанных выше вариантов постижения.  
В этом состоянии оно в большей степени соответствует истинной природе объекта.  
1-8

viparyayo mithyajnanamatadrupa pratistham  
Превратное понимание – это такое понимание, которое воспринимается как правильное до тех пор, пока более благоприятные условия не откроют истинную природу объекта.  
Превратное понимание обусловлено ошибочным наблюдением или неправильной интерпретацией увиденного. Причиной является наша неспособность к глубокому пониманию увиденного, возникающая из-за влияния прошлого опыта и изменившихся условий. Ошибка может быть распознана позднее, а может и никогда. Цель практики йоги – распознавать и контролировать случаи неправильного постижения (см. главу 2).  
1-9

sabdajnananupati vastusunyo vikalpab  
Воображение – это постижение объекта, основанное только на словах и выражениях. Даже при отсутствии объекта.  
Это происходит при отсутствии прямого восприятия. Использование ссылок на значения и побочные толкования, ассоциативные образы, связанные с описываемыми словами, приводит воображение к постижению.  
Дополнительную помощь оказывает использование поэзии или ораторского искусства. Постигание возможно также благодаря снам, чувствам и эмоциям. Прошлый опыт, сохраненный в памяти, достаточно часто благоприятствует этому ментальному проявлению.  
1-10

abhavapratyayalambana tamovrttirnidra  
Глубокий сон происходит тогда, когда разум переполнен инертностью и отсутствуют другие проявления.  
Сон – это всеобщее и регулярно повторяющееся проявление\* разума. Инертность может наступить из-за скуки или истощения и привести ко сну. Сон – это нормальное состояние для всех живущих существ.  
1-11

Йога-сутры Патанджали. Шри Кришнамачарья filosoffo.org  
anubhutavisa yasampramosah smrtih

Память – это ментальное сохранение сознательного опыта.  
Весь сознательный опыт запоминается в памяти. Невозможно сказать, является ли память истинной, ложной, реальной или воображаемой.  
Каждое из проявлений разума и все они вместе являются подтверждением существования этого разума. Каждое проявление может, в различное время и при различных обстоятельствах, быть и полезным, и вредным. Их воздействие может проявляться как прямо и немедленно, так и в виде опосредованных проявлений спустя длительное время.  
1-12

abhyasavairagyabhyam tannirodhan

Как мы приходим к состоянию йоги? Что мы должны делать и чего не должны?  
Разум может достичь состояния йоги посредством упражнений и отрешенности.  
1-13

tatra sthitau yatno 'bhyasah

Каковы основные черты этих упражнений? Несмотря на отсутствие описания используемых приемов, следующие две сутры указывают на их свойства.  
Упражнение, в основном, – это правильное усилие, требуемое для продвижения вперед, достижения и поддержания состояния йоги (см. 1-2).  
Выбранные упражнения должны быть корректно освоены под руководством наставника, знающего и понимающего обучаемого. Если подходящее упражнение для конкретного обучающегося не подобрано или не выполняется должным образом, вряд ли стоит рассчитывать на достижение успеха.  
1-14

sa tu dirghakalanairantaryasatkaradarasevito drdhabhumih

Только после длительного выполнения правильных упражнений, без перерывов, при наличии положительного к ним отношения и рвения, можно достичь желаемого.

Обычным является стремление энергично, с энтузиазмом начать занятия и сразу получить результат. Но отвлекающее воздействие повседневной жизни и огромное сопротивление ума поощряют нас поддаться человеческой слабости. Все это понятно. Все мы склонны к подобному. Эта сутра подчеркивает необходимость подойти к упражнению трезво, возбудить в себе самодисциплину, положительное отношение к предстоящему труду и понимание длительности пути к конечному успеху.  
1-15

drstanusravika visa yavitrnsasya

vasikarasamjnavairagyam

По мере освоения упражнений мы обнаруживаем, как возрастает наша способность к самодисциплине и нейтрализации побочных воздействий. В конце концов мы можем достичь состояния отрешенности, когда.  
На высшем уровне отсутствует какое бы то ни было стремление как к высшим ощущениям, так и к экстраординарному опыту.  
Полезным результатом упражнений являются физическая сила и ловкость, повышенное осознание и чувствительность. Может появиться стремление использовать это новое умение для доказательства своего превосходства. Но все это случайные преимущества и отвлекающие стремления. И, если мы будем придавать им слишком большое значение, мы можем потерять из виду путь йоги.  
1-16

tatparam purusakhyatergunavaitrsnyam

Далее

Когда индивидуум достиг полного понимания своей истинной сути, он больше не будет поддаваться отвлекающему влиянию, как изнутри, так и вне его.  
Отрешенность развивается по мере самопознания. неизбежное желание отступить не сможет быть подавлено навсегда. И поскольку оно существует, оно, безусловно, вновь выйдет на поверхность.  
1-17

vitaika vicaranandasmitarupanugamatsampra jnatah

Объект постепенно становится полностью понимаемым. Сначала на более поверхностном уровне. Со временем постижение становится более глубоким. И наконец оно становится всеобъемлющим. Достижение такой глубины понимания вызывает чистую радость. Индивидуум настолько сливается с объектом, что не замечает окружения.

Такой уровень восприятия сути объекта возможен только в состоянии йоги.

Йога-сутры Патанджали. Шри Кришнамачарья [filosoff.org](http://filosoff.org)  
Часто мы способны понять поверхностные и наиболее очевидные элементы. Но постижение не будет полным до тех пор, пока мы не достигнем безошибочного восприятия самых глубинных слоев.  
1-18

viramapratya yabhyasapurvah  
samskaraseso 'nyah

Если разум поднимается до состояния йоги и пребывает в нем, то Обычные ментальные возмущения отсутствуют. Однако память о прошлом остается.  
В этом состоянии "восприятие" - процесс мгновенный, а не постепенно развивающийся. Воспоминания остаются, помогая нам жить в повседневном мире не вызывая тревог.  
1-19

bhavapratya yo videhaprakrtiḥ ayanam

Неизбежно, из-за того что нас в мире многие миллионы, Будут такие, которые родятся в состоянии йоги. Им не нужны упражнения или самодисциплина.  
Но такие люди редкость и им не следует завидовать. В действительности, некоторые из них могут не устоять перед влиянием мирских искушений и потерять свои врожденные способности.  
1-20

śraddhāvīryasmṛtisamādhiprajñapurvaka  
ītaresam

Но как же с остальными из нас? Существует ли реальный шанс достичь этого состояния йоги?  
Благодаря вере, которая дает достаточно энергии для достижения успеха вопреки всем случайностям, направление будет выдержано. Реализация целей йоги - это вопрос времени.  
Целью является способность направлять разум на объект не отвлекаясь, что со временем даст результат в виде ясного и правильного понимания выбранного объекта.  
Вера - это несокрушимая убежденность в том, что мы достигнем цели. Мы не должны поддаваться самодовольству в случае успеха или разочаровываться при неудачах. Мы должны стойко и настойчиво преодолевать все, что отвлекает наше внимание, независимо от того, кажется оно нам хорошим или плохим.  
1-21

tīvrasamveganamasannah

Чем интенсивней вера и усилие, тем ближе цель.  
1-22

mṛdumadhyadhimatratva'ttato 'pi viśesaḥ

Обладаем ли мы (и можем ли обладать) одинаковыми возможностями?  
Глубина веры не одинакова для разных личностей. И она различна в разное время для одной и той же личности. Результаты будут отражать эти различия. Такие вариации являются продуктом культурной базы и способностей личности.  
1-23

īśvarapranidhānadvā

Патанджали признает, что попытки изменить состояние нашего разума в сторону йоги наталкиваются на препятствия, которые различны по своей силе. Но тот, кто обладает врожденной верой в Бога, наверняка способен преодолеть все эти препятствия.

Тот, кто возносит регулярные молитвы к Богу с чувством смирения перед его мощью, безусловно обретет возможность достичь состояния йоги.  
В следующих сутрах Патанджали дает свое определение Бога.  
1-24

kṛśakarma vipakasa yairaparamṛstah  
puruṣaviśesa īśvarah

Бог - это Высшее Существо, чьи действия никогда не основаны на неправильном постижении.  
1-25

tatra niratisaḥ sarvajñabijam

Как Бог может быть таким необычным?

Йога-сутры Патанджали. Шри Кришнамачарья filosoffoff.org  
Он знает все, что следует знать.  
Его постижение выше понимания человека.

1-26

tatra niratisayam sarvajnabijam

Является ли Бог, согласно Патанджали, ограниченным во времени или же он не подвластен времени?

Бог вечен. В действительности он перво-учитель. Он источник Руководства для всех учителей прошлого, настоящего и будущего.

1-27

tasya vacakah pranavaḥ

Как мы должны относиться к Богу? Как нам к нему обращаться?

Способом, наиболее соответствующим Его качествам.

В различных культурах и различных религиях используются различные слова для описания Бога. Но, вне зависимости от исповедуемой религии, единственно важным является то, что мы выражаем Богу свое наивысшее уважение и делаем это безо всяких внутренних противоречий.

1-28

tajjapastadarthabhavanam

Как мы устанавливаем связь с Богом?

Для того чтобы связаться с Богом, необходимо регулярно и правильно обращаться к Нему и размышлять о Его качествах.

Патанджали считает необходимым постоянно размышлять о достоинствах Бога. К этому можно добавить постоянное повторение Его имени с молитвой и созерцанием. Но механическое повторение и молитва бесполезны, если они не сопровождаются осознанной мыслью, рассуждениями и глубоким уважением.

1-29

tataḥ pratyakcetanadhigamo 'pyantarayabhasca

Тому, кто верит в Бога, такие размышления принесут несомненную пользу.

Со временем человек постигнет свою истинную природу. Его не смутят никакие препятствия, которые могут возникнуть на его пути к состоянию йоги.

1-30

vyadhistyanasamsayapramadalasyavirati-  
bhrantidassanalabdhabhumikatvana-  
vasthitatvani citta viksepaste 'ntarayah

Что это за препятствия?

Существует девять типов препятствий на пути к развитию ментальной ясности: болезнь, ментальная стагнация, сомнения, недостаточное предвидение, усталость, индольгирование\*, иллюзии относительно реального состояния своего разума, недостаточное упорство и деградация. Они являются помехами, поскольку создают ментальные возмущения и способствуют отвлечению внимания.

1-31

dukhadaurmanasyangamejayatvasvasaprasvasa  
viksepasahabhuvah

Можем ли мы определить, когда эти препятствия возникают и в чем проявляются?

Появление всех этих препятствий выражается посредством одного или нескольких следующих симптомов: ментальный дискомфорт, негативное мышление, неспособность легко переносить различные позы тела, трудности при контроле дыхания.

Любой из этих симптомов может иметь далеко идущие последствия. Следующие восемь сутр содержат рекомендации по преодолению препятствий и определению их симптомов. Эти рекомендации полезны как для глубоко верующих в Бога, так и для неверующих.

1-32

tatpratishedharthamekatattvabhyusah

Если вы сможете выбрать подходящее средство для успокоения разума и упражняться в его применении, несмотря ни на какие провокации, препятствия не смогут укорениться.

1-33

maïtrikarunamuditopeksanam  
sukhaduhkhapunyaapunya visa yanam  
bhavanatascittaprasadanam

Йога-сутры Патанджали. Шри Кришнамачарья [filosoff.org](http://filosoff.org)  
В повседневной жизни мы видим вокруг себя людей более счастливых, чем мы, и людей менее счастливых. Некоторые из них совершают достойные поступки, другие создают проблемы. Каково бы ни было наше обычное отношение к таким людям и к поступкам, если мы сможем порадоваться за более счастливых и посочувствовать менее счастливым, возликовать вместе с создающими вещи, достойные восхищения, и остаться равнодушными к ошибкам других, наш разум станет уравновешенным.

1-34

pracchardanavidharanabhyam va pranasya

Когда мы обнаруживаем препятствие или симптом препятствия, нам может помочь выполнение дыхательных упражнений с использованием растянутого выдоха.

Этим приемам желательно обучаться под руководством Гуру (учителя).

1-35

visa yavati va pravttirutpanna manasah sthitinibandhini

Зрение и слух играют существенную роль в получении информации для разума.

Это двери восприятия, и мы часто являемся их рабами. Но не можем ли мы исследовать то, что является более мощным в нас, чем наши ощущения? Не можем ли мы обострить их и заставить служить нам?

Регулярными исследованиями роли ощущений мы можем уменьшить ментальные искажения.

1-36

visoka va jyotismati

Одной из величайших тайн жизни является сама жизнь.

Когда мы интересуемся, что есть жизнь и что сохраняет нас живыми, мы успокаиваем отвлекающие нас мысли.

Рассмотрение вещей более великих, чем мы сами, помогает определить перспективу.

1-37

vitaraḡa visa yam va cittam

Когда мы сталкиваемся с проблемами, большую пользу может принести совет того, кто уже справился с подобными проблемами.

Такой совет может быть получен либо напрямую от живого человека, либо посредством изучения опыта живого или уже умершего человека.

1-38

svapnanidrajanalambanam va

Если мы уверены, что много знаем, мы увеличиваем риск стать самонадеянными в нашем знании. Последствия будут разрушительными. В действительности, даже наиболее привычные события не всегда нам ясны.

Исследование грез и сна, а также опыт, полученный во время этих состояний, могут помочь прояснить некоторые из наших проблем.

Как освежает хороший ночной сон! Какое беспокойство приносят кошмарные сны!

1-39

yathabhimatadhyanaḡva

Любое пробуждение интереса успокаивает разум.

Зачастую исследование простых объектов (к примеру – первый крик новорожденного) может помочь успокоить ментальные возмущения. В других случаях помогает изучение более сложных объектов, типа математических гипотез.

Но такие исследования не должны подменять основную цель – постепенное повышение состояния нашего мышления от рассеянного до направленного.

1-40

paramanuparamamahattvanto 'sya vasikarah

Каковы последствия развития этого состояния йоги?

Когда человек достигает этого состояния, ничто не ускользает от постижения. Разум может отследить и помочь понять простое и сложное, безграничное и бесконечно малое, осознаваемое и неосознаваемое.

Механизмы такого постижения объясняются ниже.

ksinavr̥tterabhijatasyeva

manergrahitr̥grahanagrahyesu

tatsthatadanjanata samapattih

Когда разум свободен от возмущений, появляется возможность вовлечения всех ментальных процессов в исследование объекта. Оставаясь в таком состоянии,

Йога-сутры Патанджали. Шри Кришнамачарья filosofff.org  
вы становитесь полностью погруженным в объект. Тогда разум, подобно отшлифованному алмазу, отражает только свойства объекта и ничего более. Вначале все ментальные проявления, кроме сна, вовлекаются в постижение объекта. Но, постепенно, остаются только необходимые для правильного и безупречного постижения.

1-42

tatra sabdarthajnana vikalpaih sankirna savitarka  
samapattih

Это происходит не спонтанно, а постепенно.

Вначале, из-за влияния прошлого опыта и старых идей наше понимание объекта искажено. Все услышанное, увиденное, прочитанное или прочувствованное вмешивается в наше восприятие.

Некоторые из этих воздействий могут быть несущественными. Другие, наоборот, могут сильно исказить объект и мешать постижению.

1-43

smrtiparisuddhau svarupasunyevarthamatranirbhasa  
nirvitarka

Когда направление разума на объект будет длительным, идеи и воспоминания прошлого постепенно отступят. Разум становится кристально чистым и неотделимым от объекта. В этот момент нет ощущения себя. Остается только чистое восприятие.

1-44

etayaiva savicara nirvicara ca suksmavisaya vyakhyata

Этот феномен не имеет четких границ.

Процесс возможен с любым типом объектов, на любом уровне восприятия, независимо от глубины проникновения и широты охвата.

1-45

suksmavisayatvam calingaparyavasanam

За исключением того, что разум не может постичь сам источник восприятия внутри нас самих, остальные объекты (даже неограниченные) постигаемы.

1-46

ta eva sabijah samadhih

Может ли разум достичь состояния йоги без исследования объекта? Нет.

Все эти процессы направления разума вовлекают объект исследования.

Они также включают подготовку, постепенный прогресс и непрерывный интерес.

Без подготовки не может быть основы. Без постепенного прогресса

человеческая система может неадекватно отреагировать и взбунтоваться. При отсутствии интереса возникают возмущения.

1-47

nirvicaravaisaradye 'dhyatmaprasadah

Что происходит, когда человек овладевает способностью направлять разум?

Тогда личность начинает правильно познавать себя.

Обладая способностью правильно постигать объекты, мы начинаем понимать свою собственную суть.

1-48

rtambhara tatra prajna

Тогда то, что он видит и разделяет с другими, свободно от ошибок.

1-49

srutanumanaprajnabhyamananyavisa ya visesarthatvat

Его знание больше не основывается на воспоминаниях или умозаключениях. Оно спонтанное, непосредственное и, как по уровню, так и по интенсивности, значительно превышает обычное.

При таких обстоятельствах наш разум отражает объект нашего интереса просто, без искажений, как чистое и совершенное зеркало.

1-50

tajjah samskaro 'nyasamskarapratibandhi

По мере того как новообретенное свойство разума постепенно укрепляется, оно начнет преобладать над всеми другими ментальными тенденциями, основанными на превратном понимании.

1-51



Йога-сутры Патанджали. Шри Кришнамачарья filosoffo.org  
tasyapi nirodhe sarvanirodhannirbijah samadhih

В конце концов

Разум достигнет состояния, в котором у него не будет никаких впечатлений. Он открыт, чист и прозрачен.

Такое постижение приходит само. Его приход неизбежен и ничто не может его остановить. Это высочайшее состояние йоги, но его нельзя описать словами. Только достигшие этого состояния могут постичь его природу.

ГЛАВА 2

SADHANAPADAN

Вторая глава называется Садханапада. В ней описаны качества, необходимые для постепенного и эффективного изменения разума от состояния рассеянности к состоянию внимания. Здесь указывается, насколько важны эти качества и какими упражнениями они достигаются.

2-1

tapahsvadhyayesarpranidhanani kriyayogah

Упражнения йоги должны уменьшить ментальную и физическую нечистоту. Они должны развить нашу способность к самоисследованию и помочь нам понять при окончательном анализе, что мы не являемся хозяевами всех своих поступков. Если упражнения йоги не помогают нам убрать симптомы и причины наших физических и ментальных проблем, они не смогут привести к раскрытию нашей внутренней сущности и пониманию природы действий. При таких обстоятельствах упражнения не будут приносить пользу. Чем больше мы очищаем себя с помощью йоги, тем больше мы понимаем, что все наши действия должны систематически перепросматриваться и мы не должны воспринимать результаты наших действий как нечто само собой разумеющееся.

2-2

samadhibhavanarthah klesatanukaranarthasca

Тогда такие упражнения безусловно уберут препятствия перед чистым восприятием.

Все мы по сути своей способны к чистому восприятию. Но те или иные явления часто мешают этому. Какого сорта эти явления?

2-3

avidyasmitaragadvesabhinivesah klesah

Помехами являются превратное понимание, искажение ценностей, чрезвычайная привязанность, беспричинная неприязнь и страх.

2-4

avidya ksetramuttarasarh prasuptatanuvicchinodaranam

Следующая сутра объясняет внутренние связи между перечисленными ранее помехами:

Превратное понимание является источником всевозможных помех. Они не всегда появляются одновременно, а их характеристики постоянно меняются. Иногда они затуманены и едва различимы. Но иногда они проявляют себя отчетливо и доминируют.

Результат их воздействия часто становится очевидным для других людей, хотя это совсем не означает, что сам человек это заметит.

2-5

anityasuciduhkhanatmasu nityasucisukhatmakhyatiravidya

Следующие сутры описывают пять упомянутых выше помех:

Превратное понимание ведет к ошибкам в постижении характера, происхождения и эффекта, производимого воспринимаемыми объектами.

То, что однажды оказало большую помощь, позже может стать губительным. То, что мы рассматриваем как источник наслаждений, может дать обратный эффект. Фальшивое золото воспринимается как настоящее учение, которое считалось наиболее важным, может со временем оказаться бесполезным.

2-6

drgdarsanasaktyorekatmatevasmita

Отношение к умственной деятельности как к единственному источнику восприятия, приводит к неправильной идентификации.

Ментальные отношения меняются в зависимости от настроения, привычек и окружения. Однако неким непостижимым образом мы часто полагаем, что они являются постоянным (и неизменным) источником ощущений. (См. 2-20.)

2-7

sukhanusayi ragah

Йога-сутры Патанджали. Шри Кришнамачарья filosoffoff.org  
Чрезвычайная привязанность основана на допущении, что она приведет к вечному счастью.

Если объект удовлетворяет желание, на мгновение возникает ощущение счастья. Благодаря такому опыту обладание объектом становится очень важным, даже незаменимым, независимо от затраченных усилий. Результатом может оказаться будущее несчастье или потеря чего-то очень важного в жизни.

2-8

duhkhanusayi dvesah

Беспричинная неприязнь обычно возникает в результате прошлого болезненного опыта, связанного с конкретным объектом или ситуацией.

Эта неприязнь продолжается даже после того, как обстоятельства, явившиеся причиной неприятного опыта, изменились или исчезли.

2-9

svarasavahi viduso 'pi samarudho 'bhinivesah

Страх является врожденным чувством беспокойства по поводу предстоящего. Ему подвержены и мудрые, и невежественные.

Этот синдром может иметь разумное обоснование в прошлом опыте, но может быть и абсолютно иррациональным. Это состояние не исчезает, даже если мы знаем о неминуемости смерти. Эта помеха - одна из наиболее труднопреодолимых.

2-10

te pratiprasavaheyah suksmah

Описав помехи, препятствующие чистому восприятию, Патанджали указывает, каким должно быть отношение к ним человека, желающего уменьшить их влияние.

Когда кажется, что помехи отсутствуют, очень важно оставаться бдительным. Состояние временной ясности не следует считать постоянным. Допущение, что теперь все будет свободным от помех, чревато опасностями. В этот момент следует быть особенно осторожным. Падение из ясности в смущение приводит к большему возмущению, чем полное отсутствие ясности.

2-11

dhyanaheyastadvrttayah

Однако если повторное проявление помех стало очевидным, нужно немедленно. Сдвинуться в состояние рефлексии для уменьшения силы их воздействия, чтобы не дать им взять над собою верх.

Приемлемы любые средства, которые в состоянии помочь нам освободиться от последствий этих помех. Это может быть молитва, беседа с учителем или уход в сторону. Патанджали предлагает набор средств, перечисляя их в первой главе (1-23, 1-30, 1-39) и далее по тексту.

2-12

klesamulah karmasayo drstadrstajanmavedaniyah

Почему нас должны беспокоить эти помехи?

Помехи влияют на наши действия и их последствия. Последствия могут быть или могут не быть очевидными во время самого действия.

Эти помехи базируются как в разуме, так и в теле. Все наши действия проистекают из них. Те действия, которые начаты в момент доминирования помех, скорее всего приведут к нежелательным последствиям, поскольку помехи базируются на превратном понимании. Если мы ошибаемся в увиденном, то выводы, к которым мы приходим в результате увиденного, могут быть неправильными. Следующая сутра детализирует проблему.

2-13

sati mule tadvipako jatyaayurbhogah

Все время, пока помехи превалируют, они обязательно будут влиять на действия: на их исполнение, их длительность и их последствия.

Помехи могут приводить к неправильному совершению действий. Они могут влиять на наше ментальное отношение в процессе осуществления действия и, вероятно, уменьшат или расширят их временной диапазон. И конечные результаты действий могут оказаться такими, что они усилят существующие проблемы или создадут новые.

2-14

te hladaaparitaparahalaha pinyapunyahetutvat

Следует ли из этого, что все наши действия могут привести к каким-либо проблемам?

Последствия от действий будут болезненными или благоприятными в зависимости от наличия помех в концепции или при выполнении действия.

Йога-сутры Патанджали. Шри Кришнамачарья [filosoff.org](http://filosoff.org)  
Если помехи не активны во время подготовки и выполнения действия, "ясности" иногда достаточно для совершения самого действия и, таким образом, избежания ошибок. Однако если помехи активны, "ясности" не хватит, и последствия могут оказаться нежелательными или болезненными.  
2-15

parinamatapasamskaraduhkhaairgunavrttivirodhacca  
dukhameva sarvam vivekinah

Что является причиной неприятных или болезненных явлений?

Болезненные воздействия объектов или ситуаций могут происходить в результате:

- изменений в воспринимаемом объекте.

- при желании повторить удовольствие и сильные впечатления, имевшие место в прошлом.

Дополнительным фактором могут быть изменения в самой личности.

Различного вида изменения происходят и в нас самих, и в объектах нашего восприятия. Эти изменения могут быть нераспознаваемыми. Поэтому мы можем стремиться к дополнительному получению чего-то, хотя достичь этого уже невозможно. Чувственный след прошлых состояний может вызвать бурную реакцию, если привычное для нас не происходит. Мы должны добавить к этим сложным образам еще и себя, и окружающий нас мир. Поэтому любой объект и любая ситуация потенциально способны причинить нам боль или вызвать неприятные явления. Что же мы можем сделать?

2-16

heyam dukhhamanagatam

Нужно предвидеть и избегать болезненных мнений, проявление которых предполагается.

Все, что помогает нам предвидеть или уменьшить болезненные явления, должно быть выполнено. Патанджали, продолжая представлять причины таких болезненных явлений, побуждает нас развить в себе способность предотвращать, уменьшать их воздействие или принимать их. Говоря кратко, упражнения йоги ставят своей целью уменьшение в нас болезненных эффектов за счет увеличения их ясности. Это означает, что мы должны научиться сдерживать и контролировать помехи, перечисленные в сутре 2-3.

2-17

drastrdrsyayoh samyogo heyahetuh

Ниже представлена основная причина действий, производящих болезненный эффект.

Причина действий, производящих болезненный эффект, заключается в неспособности отличить то, что воспринято, от того, что воспринимает. В каждом из нас существует некая сущность, которая воспринимает. Она отличается от того, что воспринимается, как разум, тело и чувства отличаются от объекта. Но часто мы не делаем этих различий. То, что воспринимается, является изменяющимся, но мы не распознаем этих изменений. Недостаток ясного понимания может приводить к болезненным явлениям, даже вне нашего распознавания этого.

2-18

prakasakriyasthitisilam bhutendriyatmakam

bhogapavargartham drsyam

Что отличает объекты восприятия от того, что воспринимает? Следующая сутра объясняет:

Все, что воспринимается, включает не только внешние объекты, но и разум и чувства. Все они обладают тремя свойствами: инертностью, активностью и ясностью. Им свойственно воздействие двух типов. Подвергнуть воспринимающего своему влиянию или предоставить средства различения между ними и собой.

Все, что воспринимается, имеет способность демонстрировать три вышеупомянутых свойства, но они разнятся по интенсивности и степени. Природа их воздействия на нас рассматривается в дальнейших сутрах.

2-19

visesavisesalingamatralingani gunaparvani

Все, что воспринимается, есть проявление трех общих свойств.

Кроме того они воздействуют также друг на друга. Например, то что мы едим, воздействует на состояние нашего ума. Состояние нашего ума воздействует на наше тело и на окружение.

2-20

Йога-сутры Патанджали. Шри Кришнамачарья [filosoff.org](http://filosoff.org)  
drasta drsimatrah suddho 'pi pratyā yanupasyah

Что есть то, что воспринимает?

То, что воспринимает, не подвержено никаким изменениям. Но воспринимает оно всегда посредством разума.

Следовательно, на качество восприятия влияет состояние разума, являющегося инструментом восприятия. Имеет ли место восприятие или нет, правильное оно или нет, – зависит от конкретного проявления разума. Подобно тому, как на цвет объекта влияет цвет стекла, через которое мы смотрим.

2-21

tadārtha eva drsyasyatma

Все, что может быть воспринято, имеет только одну цель: быть воспринятым. Таким образом, все, что может быть воспринято, не имеет собственной индивидуальности и предназначено исключительно для воспринимающего. Так же как хлеб находится на столе не ради себя самого, а ради гостя.

2-22

krtartham prati nastamapyanastam tadanyasudharanatvat

Значит ли это, что объекты восприятия не существуют без воспринимающего? Существование всех объектов (а следовательно, и их восприятие) не зависит от потребностей индивидуальности воспринимающего. Они существуют безотносительно индивидуальности, не приспособляясь к различным потребностям разных индивидуальностей.

Потребности индивидуальности могут быть четко определены только в конкретный момент времени. Некоторые потребности периодичны или нерегулярны. И потребности одной индивидуальности не могут рассматриваться как более предпочтительные, в терминах качества и правдоподобия, по сравнению с потребностями других индивидуальностей. Автомобиль может потребоваться не хозяину, а его супруге. Пища может не потребоваться именно сейчас, но через несколько часов станет насущной потребностью. Разве исчезнет еда со стола, если гость не придет?

2-23

svasvamīsaktyoh svarūpālabdhihetuḥ samyogah

В дополнение,

Все, что воспринимается, чем бы оно ни было или какое бы воздействие оно ни оказывало на конкретную личность, имеет одну-единственную цель.

Эта цель заключается в прояснении разницы между внешним, видимым, и внутренним – тем, кто видит.

Каким бы мощным или возмущающим ни показалось бы нечто, только наша реакция на него определяет его воздействие. Следовательно, мы можем, различая то, "чем видится", и то, "что видится", увидеть объект в его истинном свете и быть при этом уверенными, что мы правильно определили его влияние на нас.

2-24

tasya heturavidya

Почему отсутствует ясность?

Отсутствие ясности при определении различий между тем, что воспринимает, и тем, что воспринимается, происходит из-за накопления превратного понимания.

2-25

tadabhavatsamyogabhavo hanam taddrśeh kaivalyam

По мере уменьшения превратного понимания увеличивается ясность. Это – дорога к свободе.

Да, в этом единственная цель упражнений йоги. Свобода есть отсутствие помех и избежание действий, имеющих разрушительный или возмущающий эффект.

2-26

vivekakhyaṭiravīplavaḥ hanopāyah

Как мы достигаем этой свободы? Возможно ли это?

Существенно, чтобы средства были направлены на достижение такой ясности, при которой различие между изменяющимися свойствами воспринимаемого и неизменными свойствами воспринимающего стало бы очевидным.

Это требует постоянных усилий. Эти усилия должны быть направлены на уменьшение помех, описанных в сутре 2-3, и их полную нейтрализацию. Однажды начав, вы заложили фундамент здания йоги.

2-27

tasya saptadha prantabhumih prajña

Обретение ясности – постепенный процесс.

Первый шаг состоит в распознавании того, что определенные тенденции нашего

Йога-сутры Патанджали. Шри Кришнамачарья filosofff.org  
мышления ответственны за производство болезненных эффектов. Если эти тенденции не будут уменьшены, мы не сможем обрести ясность.  
2-28

yoganganusthanadasuddhiksaye  
jnanadiptiravivekakhyateh

Можно ли что-нибудь предпринять для распознавания и исправления этих тенденций? Патанджали предлагает способы уменьшения накопления помех, таких, как превратное понимание.

Упражнения и интерес к различным компонентам йоги постепенно уменьшают влияние таких помех, как превратное понимание (2-3). Тогда свет восприятия становится ярче и различие между тем, что воспринимает, и тем, что воспринимается, становится все более и более очевидным. После этого все может быть понято без ошибок.

Если разум очищен от помех, мешающих реальному восприятию, можно избавиться от ошибок и изъянов в восприятии. Действия освобождаются от последствий, таких, как сожаление.

Далее Патанджали представляет компоненты йоги:

2-29

yamaniyamasanapranayamapratyahara-  
dharanadhyanasamadhyo 'stavanganī

Существует восемь компонентов йоги. Это:

1. Яма – наше отношение к окружению.
  2. Нияма – наше отношение к себе.
  3. Асана –упражнения с телом.
  4. Пранаяма –упражнения с дыханием.
  5. Пратьяхара – ограничение наших ощущений.
  6. Дхарана – способность направлять наш разум.
  7. Дхьяна – способность развить взаимодействие с тем, что мы стремимся понять.
  8. Самадхи – полная интеграция с объектом, который мы намерены понять.
- Порядок представления эволюционирует от анализа внешних связей к очень интенсивному и ярко выраженному состоянию интроспекции. Однако этот порядок совсем не обязателен для освоения. Нет определенных правил или определенных маршрутов. Единственный маршрут, которому нужно следовать, это такой, который максимально способствует достижению состояния, описанного в сутре 1-2. Все компоненты развиваются одновременно по мере прогресса индивидуума.  
2-30

ahimsasatyasteyabrahmacaryaparigraha yamah

В следующих сутрах обсуждаются восемь компонентов йоги:

Яма предусматривает:

1. Предупредительность по отношению ко всему живущему, особенно к безответным, находящимся в затруднительном положении или в положении худшем, чем наше.
2. Правильное общение посредством речи, письменности, жестов и действий.
3. Отсутствие алчности или способность противостоять желанию обладать чужим.
4. Ровное поведение во всех действиях.
5. Отсутствие жадности или способность принять только уместное.

Все вышеперечисленное безусловно зависит от нашего социального и культурного окружения, наших религиозных верований, нашего личного характера и потенциальных возможностей.

То, как мы себя ведем по отношению к нашему окружению, раскрывает состояние разума и нашу индивидуальность. Стук в дверь может многое сказать о характере гостя!

2-31

jstidesakalasangamavacchinnah sarvabhauma  
mahavratam

Если мы принимаем такое отношение к нашему окружению безо всяких компромиссов, независимо от нашего социального, культурного, интеллектуального или личного положения, это приближает необратимость. Мы не можем сразу начать с такого отношения. Если мы без подготовки примем его, то не сможем выдержать. Мы всегда найдем оправдание для нарушения. Но если мы будем стараться установить причину того, почему мы придерживаемся противоположной точки зрения, и постараемся устранить помехи, из-за которых мы позволяем себе иметь такое мнение, наше отношение постепенно будет меняться.

Препятствия будут преодолены, наше поведение по отношению к другим людям и

Йога-сутры Патанджали. Шри Кришнамачарья filosoff.org  
окружающему миру изменится к лучшему.  
2-32

saucasantosatapahsvadhyayesvara-pranidhananini  
niyamah

Нияма предусматривает:

1. Чистоту или поддержание нашего тела и нашего окружения в чистоте и опрятности.
  2. Удовлетворенность (или способность удовлетворяться) тем, что имеешь, и тем, чего не имеешь.
  3. Удаление мусора из наших физической и ментальной систем за счет поддержания таких правильных привычек, как сон, упражнения, диета, работа и расслабление.
  4. Обучение и необходимость пересматривать и оценивать наши успехи в продвижении вперед.
  5. Почитание высшего разума или принятие нашей ограниченности по отношению к всезнающему Богу.
- Постепенно эти приоритеты самоустановятся, и правильное отношение разовьется параллельно с устранением нами ошибок и действий, доставляющих неприятности.  
2-33

vitarkabadhane pratipaksabhavanam

Как мы можем оценить наше отношение к другим?

Когда встает вопрос о нашем отношении, может помочь анализ возможных последствий альтернативного отношения.

Это означает, что мы должны найти средства интеллектуального исследования последствий различных возможных отношений в данное время и в данных обстоятельствах. Оглянитесь, перед тем как перепрыгивать!

2-34

vitarka himsadayah krtakaritanumodita  
lobhakrodhamohapurvaka mrdumadhyadhimatra  
dukhajnanantaphala iti pratipaksabhavanam

Патанджали объясняет это подробнее:

Например, внезапное желание действовать грубо или поощрить или принять грубые действия должно быть сдержано осознанием вредных последствий. Очень часто такие действия являются результатом низменных инстинктов, таких, как гнев, алчность или предвзятое суждение. Вне зависимости от наших побуждений, осознание возможных последствий может предотвратить подобные действия.

Очень часто наше отношение к людям, жизненным ситуациям и идеям не очень ясно. Поэтому резкий шаг может повлечь за собой весьма нежелательные последствия. При таких обстоятельствах приветствуется любая возможность поразмыслить еще раз. Профилактика лучше лечения.

2-35

ahimsapratisthayam tatsannidhau vairatyagah

Нам следует помнить, что существуют индивидуальные отличия. Некоторые из нас чувствуют себя достаточно комфортно, исследуя собственные мотивы и отношения. Другим очень трудно размышлять о самом себе. Патанджали описывает признаки прогресса в каждом из десяти аспектов, перечисленных в сутрах 2-30 и 2-31.

Чем более вы внимательны, тем более дружеское отношение к себе вы вызываете своим присутствием.

Даже те, кто проявляет враждебность в другое время и среди других людей, могут показать себя с иной стороны, и вести себя дружелюбно в вашем присутствии.

2-36

satyapratisthayam kriyaphalasrayatvam

Человек, которому свойствен высокий уровень правильного общения, не потерпит неудачу в своих действиях.

Способность быть честным в общении, полном сочувствия, не ранищем других, свойственна состоянию ясности. В таком состоянии человек не может совершать ошибочных действий.

2-37

asteyapratisthayam sarvaratnopasthanam

Человеку правдивому, не помогающемуся чужого, все доверяют и делятся с ним

Йога-сутры Патанджали. Шри Кришнамачарья filosoff.org  
самым ценным.  
2-38

brahmacaryapratisthayam viryalabhah

В лучшем своем проявлении умеренность вырабатывает высшую индивидуальную жизненную силу.

Ничто не утрачивается нами, если мы стараемся развить умеренность во всех проявлениях. Слишком много чего-либо создает проблемы. Слишком мало может оказаться недостаточным.

2-39

aparigrahasthairye janmakathamtasambodhah

Тот, кто не жадный, пребывает в безопасности. У него есть время глубоко задуматься. Он полностью понимает себя.

Чем больше мы имеем, тем больше об этом приходится заботиться. Время и энергия тратятся на приобретение новых вещей и их защиту. И у нас не остается сил на исследование основных вопросов жизни. Где предел того, что нам следует приобретать? С какой целью, для кого и сколько? Смерть приходит раньше, чем мы начинаем рассматривать эти вопросы.

2-40

saucatsvangajugupsa parairasamsargah

Если чистоплотность уже развита, она открывает то, что должно постоянно поддерживаться и что остается вечно чистым. Все загнивающее – внешнее. Все чистое – внутри нас.

Наша сверхзабоченность и привязанность к внешним вещам преходящи и поверхностны и должны уменьшаться.

2-41

sattvasuddhisamanasyaikaigryendriya-  
jaytmdarsana yogyatvani sa

Личность становится способной размышлять о глубинных основах своей индивидуальности, в том числе и об источнике восприятия, не позволяя чувствам затуманить эти рассуждения. Человек освобождается от превратного понимания, накопленного в прошлом.

Обозначить какие-нибудь вещи как наиболее ценные и сохранять их во что бы то ни стало – что может быть абсурднее в жизни? Существуют более важные проблемы. Грязная одежда может придать человеку безобразный вид, но ее можно сменить. От внутренней грязи не избавиться таким же способом.

2-42

samtosadanuttamah sukhalabhah

Результатом удовлетворенности является полное счастье.

Счастье, которого мы достигаем за счет приобретения, временно. Для поддержания счастья такого типа мы должны находить и приобретать все новое и новое. Этому нет конца. Но истинная удовлетворенность, ведущая к тотальному счастью и блаженству, единственна в своем роде и неповторима.

2-43

kayendriyasiddhirasuddhiksayattapasah

Удаление нечистоты позволяет телу функционировать более эффективно.

Сдерживаются как физические, так и умственные болезни и недомогания.

2-44

svadhyayadistadevatasamprayogah

Размышления, развитые до высочайшей степени, приближают человека к высшим силам, и это способствует пониманию наиболее сложного.

Чем эффективнее мы мыслим, тем лучше мы понимаем свои слабости и свою силу. Мы обучаемся нивелировать наши слабости и максимально использовать свою силу. И тогда нет предела нашему пониманию.

2-45

samadhisiddhisvarapranidhanat

Обращение к Богу способствует полному пониманию любого выбранного объекта.

При таком обращении к высшему интеллекту мы обретаем чувство уверенности. После этого не составляет никакой трудности направить разум на объект любой сложности.

2-46

sthirasukhamasanam

Сейчас представляются Асана и Пранаяма, – следующие два аспекта йоги (см.

Йога-сутры Патанджали. Шри Кришнамачарья [filosoff.org](http://filosoff.org)  
сутру 2-29), помогающие понять и правильно использовать наше тело и наше дыхание. С них, в отличие от изменения отношения, легче начинать. Для большинства из нас появляется возможность с их помощью начать уменьшать помехи на выбранном пути. Краткость поданных ниже инструкций объясняется тем, что упражнения изучаются под непосредственным руководством учителя. Асана должна обладать двойным свойством: смертностью и расслабленностью. Практика асаны предполагает упражнения с телом. Если они выполняются правильно, возникает состояние собранности без напряжения и расслабление без подавленности и тяжести.  
2-47

prayatnasaithilyanantasamapattibhyam  
Эти качества могут быть достигнуты распознаванием и наблюдением за реакцией тела и дыхания на различные позы, составляющие практику асаны. Однажды познанные, эти реакции могут контролироваться шаг за шагом.  
2-48

tato dvandvanabhighatah  
Если правильно следовать этим принципам, практика асаны поможет минимизировать влияние внешних факторов на тело, таких, как возраст, климат, диета и работа. Практика асан уменьшает влияние таких помех, как превратное понимание, поскольку состояние тела отражает состояние мыслей. Эта практика начинает исправлять вредные воздействия помех на уровне тела. Достигнутое таким образом хорошее самочувствие открывает возможности дальнейшего понимания себя. Если нас преследует боль, мы нуждаемся в облегчении от этой боли, доминирующей над нашими мыслями. Уменьшая эту боль посредством упражнений (асаны), мы начинаем исследовать причины этой боли.  
2-49

tasminsatisvasaprasvasa yorgativicchedah pranayamah  
Выполняя асаны, мы начинаем понимать, как ведет себя дыхание. Ритм дыхания глубоко индивидуален. Он зависит от состояния нашего мышления и результата воздействия внутренних и внешних сил на наше тело. Познание дыхания, полученное посредством практики асаны, является основой для начала практики пранаямы. Пранаяма - это сознательное, обдуманное регулирование дыхания, заменяющее неосознанные дыхательные движения. Оно возможно только после осознанного овладения практикой асан. Эти упражнения обычно выполняются в удобных позах, сидя прямо.  
2-50

bahyabhyantarastambha vrttirdesakala-samkhyabhih paridrsto dirghasukmah  
Каковы компоненты пранаямы?  
Она включает в себя регулирование выдоха, вдоха и задержки дыхания. Управление этими тремя процессами достигается модуляцией их длительности и сохранением этих параметров на некоторое время с одновременным вовлечением мышления в этот процесс. Все компоненты дыхания (вдох, выдох и задержка дыхания) должны быть длительными и ровными. В практике пранаямы возможны различные комбинации. Известны различные приемы, но детализация этих вопросов выходит за рамки данной книги.  
2-51

bahyabhyantaravisa yaksepi caturthah  
В состоянии йоги появляется совершенно другое-состояние дыхания. Тогда дыхание выходит за уровень сознания. Более точно сказать невозможно.  
2-52

tatah ksiyate prakasavaranam  
Результаты выполнения упражнений Патанджали описывает следующим образом: Регулярное выполнение упражнений пранаямы уменьшает помехи, затемняющие ясное восприятие.  
2-53

dharanasu ca yogyata manasah  
Разум теперь подготовлен к процессу направления на выбранную цель.  
2-54

svavisayasamprayoge cittasya svarupanukara  
ivendriyanam pratyaharah



Йога-сутры Патанджали. Шри Кришнамачарья filosoffo.org  
Теперь можно определить обуздание чувств, пратьяхару, являющуюся пятым аспектом йоги (см.2-29):

Обуздание чувств происходит, когда разум в состоянии оставаться на выбранном направлении и чувства безразличны к окружающим их объектам и безусловно следуют в направлении, контролируемом разумом.  
2-55

tatah parama vasyatendriyanam

Тогда чувства становятся управляемыми, превращаясь в союзников. Обуздание чувств не может быть точной дисциплиной. Оно развивается по мере того, как наше восприятие очищается от помех.

ГЛАВА 3

VIBHUTIPADAN

В этой главе, названной вибхутипада, Патанджали описывает способность разума посредством выполнения различных упражнений (описанных в предыдущих двух главах) достичь состояния, свободного от возмущений. Такой разум может глубоко проникать в суть объектов и концепций. Действительно, для этого открываются колоссальные возможности. В личности растет знание об объектах, находящихся в более высоких измерениях. Однако даже такое знание может само быть источником возмущений и препятствовать личности достичь высшего состояния бытия. Высшее состояние – это свобода от возмущений любого вида и в любое время. Следующие три сутры описывают шестой, седьмой и восьмой компоненты йоги, упомянутые в сутре 2-29. Первые пять компонентов описаны в главе 2.

3-1

desabandhascittasya dharana

Разум достигает способности быть направленным (дхарана), когда концентрация на выбранном объекте остается стабильной, несмотря на существование других объектов, отвлекающих разум от выбранного направления.

Разум достигает способности быть направленным (дхарана), когда концентрация на выбранном объекте остается стабильной, несмотря на существование других объектов, отвлекающих разум от выбранного направления.

Объект выбирается независимо от притягательности альтернатив. Выбранный объект может носить сенсуальный или концептуальный характер, быть простым или сложным, осязаемым или недоступным для осязания, пребывать в благоприятных условиях или быть искаженным различными помехами. Способность выдерживать направление в таких ситуациях ограничена, если разум подвержен возмущениям или на него сильно влияют помехи типа превратного понимания (см. сутру 2-3).

3-2

tatra pratyayaikatanata dhyanam

После фиксации направления развивается связь между проявлениями разума и выбранным объектом.

Тогда ментальные проявления формируют непрерывный поток в направлении этого объекта.

Сначала наше "понимание" искажено воображением и воспоминаниями. Но по мере интенсификации процесса постижения наше понимание объекта углубляется.

3-3

tadevarthamatranirbhasam svarupasunyamiva samadhih

Вскоре личность настолько вовлекается в объект, что становится очевидным его постижение. Все остальное исчезает. Так, будто индивидуум потерял себя. Это полная интеграция с постигаемым объектом (самадхи).

Когда мы достигаем этого состояния, очевидным останется только сам объект. Мы даже не будем подозревать, что существуем отдельно от него. Наш разум сливается с объектом и ни с чем другим.

3-4

trayamekatra samyamah

Три процесса, описанные в сутрах 3-1, 3-2 и 3-3, могут применяться к различным объектам в разное время или могут быть направлены на один и тот же объект на неопределенное время.

Если эти процессы устойчиво направлены на один и тот же объект, тогда их называют самьямой.

3-5

tajjayatprajnalokah

Что является результатом практики самьямы?

Йога-сутры Патанджали. Шри Кришнамачарья filosoffoff.org  
Исследование самымой выбранного объекта ведет к полному постижению объекта во всех его аспектах.  
3-6

tasya bhumisu viniyogah  
Любой ли объект может быть выбран для направления на него разума в процессе самымы? Что лежит в основе нашего выбора?  
Самьяма должна развиваться постепенно.  
Объект самымы должен выбираться в соответствии с нашими потенциальными возможностями его исследования. Мы должны начать с наиболее простых объектов. Еще лучше, если их можно исследовать различными способами. Тогда наши шансы существенно возрастают. Предполагается, что неоценимую помощь в выборе объекта окажет наставник, хорошо знающий нас и наши возможности.  
3-7

trayamantarangam puvebhyah  
В сравнении с первыми пятью компонентами йоги (сутра 2-29), три последних (сутры 3-1, 2, 3) являются более сложными.  
Первые пять компонентов - это наше отношение к окружению, наше отношение к себе, упражнения с телом (асана), дыхательные упражнения (пранаяма) и сдержанность чувств (пратьяхара). Их легче понять и освоить, чем следующие три аспекта - способность направлять наш разум (дхарана), способность безошибочно развивать наше взаимодействие с тем, что мы стремимся понять (дхьяна), и полная интеграция с объектом постижения (самадхи).  
3-8

tadapi bahirangam nirbijasya  
Благодаря настойчивости и дисциплине мы можем адаптировать наше мышление для поддержания процесса направленности.  
Состояние, когда разум свободен от впечатлений и не существует ничего, чего бы он не мог достичь (нирбиджах самадхи), более сложное, чем состояние направленности на объект (самадхи).  
Сутра 1-51 определяет это как наивысшее состояние йоги. Разум, пребывающий в этом состоянии, прозрачен, очищен от любого сопротивления познанию и свободен от любых прошлых впечатлений. Смысл сутр 3-7 и 3-8 в том, что самаьяма возможна только на нашем индивидуальном уровне. Не может быть универсальных градаций в выборе направления исследований. Это не может происходить на одном и том же уровне для всех нас и во все времена. Это относительный аспект самымы, поскольку он базируется на индивидуальных способностях и потребностях личностей. Некоторые из нас имеют способности, дающие возможность начать самымю на более высоком уровне. Эксперту по человеческой анатомии не потребуется много времени для понимания позвоночного столба лошади. Но эксперт в финансах должен будет начать с постижения азав.  
3-9

vyutthananirodhasamskarayorabhibhavapradurbhvtvau  
nirodhaksanacittanvayo nirodhahparinamah  
Разуму свойственны два состояния, базирующихся на двух различающихся тенденциях. Это внимание и рассеянность. Однако в любой момент превалирует только одно из них, и это состояние влияет на поведение индивидуума.  
Когда преобладает состояние внимания, наша поза безмятежна, дыхание спокойно, концентрация на объекте такова, что мы полностью поглощены им и забываем об окружении. Но когда мы пребываем в рассеянном состоянии, наша поза далека от безмятежности, наше дыхание прерывисто, и весь наш внешний облик демонстрирует нашу невнимательность.  
3-10

tasya prasantavahita samskarat  
Можем ли мы развить состояние внимательности?  
В результате постоянных и непрерывных упражнений разум может научиться оставаться в состоянии внимания длительное время.  
Но если мы не будем пытаться поддерживать это состояние, возьмет верх состояние рассеянности.  
3-11

sarvarthataikagratayoh ksayodayau cittasya  
samadhiparinamah  
Даже рассеянность может изменяться и может быть модифицирована. Разум может пребывать в хаотическом состоянии или быть настолько инертным, что не поддается возмущениям, или быть легко восприимчивым к любым отвлекающим

Йога-сутры Патанджали. Шри Кришнамачарья filosoff.org  
явлениям. Эти вариации зависят от собственных нам тенденций и нашей реакции на них. Существует другое, промежуточное состояние бытия. Разум выбирает между возможностью интенсивной концентрации и состоянием, когда альтернативные объекты могут привлечь его внимание. Различие между предыдущей ситуацией и этой – в том, что в предыдущем случае наш разум выбирал между двумя совершенно различными, противоположными состояниями. А в этом случае различие между состояниями менее существенно. Следовательно, наши шансы вернуться к зафиксированному направлению без значительной потери времени более высоки.  
3-12

tatab punah santoditau tulyapratyayau  
cittasyaika-grataparinamaḥ

С дальнейшим очищением нашего разума:

Мышление достигает стадии, когда связь с объектом становится основательной и постоянной. Перестают появляться помехи.

Тогда на нашу связь с объектом больше не оказывают возмущающего воздействия другие аспекты мышления. Наступает полное постижение объекта.

3-13

etena bhutendriyesu dharmalakṣaṇavasthāparinama  
vyakhyataḥ

Ясно, что характеристики наших разумов различаются. К тому же они меняются со временем. Разум, чувства и ощущаемые объекты обладают тремя общими характеристиками: инертностью, активностью и ясностью. Большинство изменений в нашем разуме происходит из-за того, что эти три свойства находятся в состоянии постоянного движения. Как они изменяются, когда они изменяются и как различные их комбинации влияют на характеристики нашего мышления, вопрос сложный. Однако, как уже установлено, разум пребывает в различных состояниях (в соответствии с которыми возникают различные отношения, возможности и манеры поведения индивидуума). Можно также сказать, что изменения могут происходить во всех объектах восприятия и в ощущениях. Подобные изменения могут происходить на различных уровнях и под воздействием различных внешних факторов, таких, как время или наши умственные способности.

Время может превратить свежий цветок в несколько сухих лепестков. Ювелир может изменить кусок золота, превратив его в изящный кулон. Металлург может превратить его в сосуд для хранения сильно окисляющих жидкостей.

Характеристики, проявленные в конкретный момент времени, не могут описывать полную историю объекта. Если известны все потенциальные возможности золота, можно произвести множество предметов с совершенно различными свойствами. В равной степени это относится и к человеческому телу и к чувствам. Умение художника отличается от умения автослесаря. Аргументация философа отличается от доводов бизнесмена.

3-14

santoditavyapadesyadharmanupatī dharmī

Субстанция содержит все свои характеристики. В зависимости от конкретно принимаемой ею формы, соответствующие этой форме характеристики становятся очевидными. Но какие бы формы и какие бы характеристики субстанции ни проявлялись в данное время, существует база, содержащая все характеристики. Некоторые проявлялись в прошлом, некоторые очевидны в настоящее время, другие проявят себя в будущем.

Важность сутр от 3-9 до 3-14 в том, что все, воспринимаемое нами, является фактом, а не фикцией. Но эти факты подвергаются изменениям. Эти два правила Патанджали, известные, как сатвада и паринамавада, лежат в основе его учения.

3-15

kramanyatvam parinamanyatve hetuḥ

Можно ли повлиять на характеристики субстанции?

Изменяя порядок или последовательность изменений, можно модифицировать характеристики одного типа в характеристики другого типа.

Изменение следует своему порядку, но порядок можно поменять. Реку, следующую профилю долины, можно отвернуть с помощью туннелей. Способность уловить эту возможность и создает различные узоры изменений.

3-16

parinamatrayasamyamadatītanagatajñanam

В какой-то мере самьяма представляет собой процесс изменения ментального потенциала от состояния ошибочного постижения объекта (или полного

Йога-сутры Патанджали. Шри Кришнамачарья [filosoff.org](http://filosoff.org)  
непонимания) к состоянию полного постижения.  
Когда этот потенциал достаточно высок, индивидуум может выбрать любой объект для развития глубокого знания о нем. Эти объекты могут быть как внешними (в пределах сенсорного восприятия), так и концепциями (типа времени или взаимосвязей). В следующих сутрах перечислены некоторые аспекты знания, вытекающие из различных самьям. От нас самих зависит, будем ли мы заинтересованы в использовании нашего высокоразвитого ума для получения узкоспециализированных знаний или мы более озабочены истинной свободой нашего индивидуального выбора. Истинная свобода – это нечто большее, чем осознанная необходимость. Это состояние, в котором все наши действия таковы, что не приводят к сожалению и раскаянию. Патанджали предостерегает от неправильного использования самьямы.  
Первый пример направления разума посредством самьямы.  
Самьяма на процесс изменения (как на него может воздействовать время и другие факторы) развивает знание о прошлом и будущем.  
В сутрах с 3-9 по 3-14 было дано объяснение изменениям, происходящим в объектах, ощущениях и в мышлении. Если мы углубим эту мысль, то окажемся в состоянии предвидеть то, что может случиться при наличии конкретных обстоятельств, а также узнать то, что происходило в прошлом. Классическим примером этому является астрономия.  
3-17

sabdarthapratyayanamitaradaradhyasats-  
ankarastatpravibhagasamyam-  
atsarvabhutarutajnanam

Патанджали выбирает для самьямы процесс коммуникации. Для связи с другими людьми существует множество символов и языков. Языки служат для объяснения чего-либо такого, что уже пережито, переживается или будет пережито. Объект сам по себе целостен. В основе нашей способности видеть объект лежат наши интересы и наши возможности. Поэтому на наше постижение могут повлиять наши воспоминания и наше воображение. Следовательно, этого вполне достаточно, чтобы мы общались неправильно, как бы мы ни старались. Исследование самьямой взаимодействия между языками, идеями и объектом заключается в исследовании индивидуальных, характеристик объектов, средств описания объектов и идей и их культурного влияния на мышление описывающих их личностей. Посредством этого мы сможем обнаружить наиболее точный и эффективный способ коммуникации, не зависящий от лингвистических, культурных и прочих, барьеров.  
3-18

samskarasaksatkaranatpurvajati jnanam

Во всех областях человеческой деятельности существует скрытая возможность развития индивидуальных привычек и склонностей. Некоторые из них более очевидны, чем другие.  
Исследование самьямой привычек и тенденций приводит к их источнику. Соответственно, индивидуум обретает глубокое знание своего прошлого. Мы изучаем, как развивались наши личные характеристики и наше поведение, какие события прошлого повлияли на наши отношения, наши привязанности и наши антипатии. Мы изучаем, до какой степени они связаны с нашим происхождением, традициями, социальными требованиями и т.п. Когда обнажаются все эти корни, мы изменяем стиль нашей жизни к лучшему.  
3-19

pratyayasya paracittajnanam

Каждое ментальное проявление производит явный физический эффект. Например, физическое состояние нашего тела, наша осанка, наше дыхание различны в зависимости от того, спим мы или сердимся.  
Исследование самьямой изменений, возникающих в собственном мышлении, развивает способность остро замечать детали состояния мышления других. Тогда мы начинаем понимать, как изменяется состояние разума других людей. Физические проявления, частота дыхания и другие признаки будут отображать возмущение, смущение, сомнение, страх и т.п.  
3-20

na ca tatsalambanam tasyavisayibhutatvat

Но можем ли мы разглядеть за этими признаками источник текущего состояния ума?  
Нет. Причина состояния разума индивидуума находится вне области наблюдения другого индивидуума.  
Это происходит из-за того, что различные объекты заставляют реагировать на них различных субъектов по-разному. Область нашего наблюдения ограничена

Йога-сутры Патанджали. Шри Кришнамачарья filosoffo.org  
симптомами и не может быть расширена до причин.  
3-21

kayarupasamyamattadgrahyasaktistambhe  
saksuhprakasasamprayoge 'ntardhanam  
Физические характеристики конкретной индивидуальности различимы из-за их непохожести на окружение. Точно так же белое пятно очевидно на фоне , черной стены, но черное пятно на этой же стене уже не будет таким очевидным.  
Исследование самьямой взаимосвязи между характеристиками тела и тем, что на них воздействует, может дать средства слияния с окружением таким образом, что можно стать неразличимым.  
Это похоже на принципы маскировки, используемые хамелеонами и другими дикими животными. Так опытный охотник может растворить свою человеческую форму в окружающей среде, развив сверхосторожность и наблюдательность, тщательно выбирая места и используя правильные движения.  
3-22

sopakramam nirupakramam sa karma  
tatsamyamadaparantajnanamaristebhyo va  
На наши действия влияет цель самого действия, состояние ума исполнителя, ясность, которой мы обладаем, и обстоятельства.  
Результаты действий могут проявляться немедленно либо с опозданием.  
Исследование самьямой этого вопроса может дать возможность предсказывать ход будущих действий и даже собственную смерть.  
3-23

maityadisu balani  
Различные качества, такие, как дружелюбие, сочувствие, удовлетворенность, могут быть исследованы самьямой. Это позволяет узнать, как укрепить выбранное качество.  
Точно так же можно получить какое-нибудь специфическое физическое или ментальное мастерство.  
3-24

balesu hastibaladmi  
Например,  
Исследование самьямой физической силы слона может дать силу слона.  
Это, конечно, не значит, что мы станем такими же сильными, как слон, но силу, пропорциональную размерам человеческого тела, мы приобретем.  
3-25

pravrttyalokanyasatsuksmavyavahitaviprakrajnanam  
Направление разума на исследование самой жизненной силы посредством самьямы и удержание этого направления дает возможность постигать тонкие различия и понимать, что мешает глубокому изучению.  
При отсутствии таких замечательных качеств наше наблюдение существенно ограничено.  
3-26

bhuvanajnanam surye samyamata  
Самьяма может быть направлена на космос. Ниже даются несколько примеров:  
Исследование самьямой солнца дает обширные знания о планетных системах и областях космоса.  
3-27

candre taravyuhajnanam  
Исследование самьямой луны дает глубокое знание положения звезд в различное время.  
Наблюдение различных фаз луны, ее затмений и орбиты дает нам знание звездного небосвода, включая звезды и созвездия.  
3-28

dhruve tadgatijnanam  
Нам на земле кажется, что звездный небосвод вращается вокруг Полярной звезды, поэтому  
Исследование самьямой Полярной звезды дает знание об относительном перемещении звезд.  
3-29

nabhicakre kavavyuhajnanam

Йога-сутры Патанджали. Шри Кришнамачарья [filosoff.org](http://filosoff.org)  
Даже различные части тела могут быть объектом самьямы.  
Исследование самьямой области пупка дает знание о различных органах тела и их расположении.  
Из-за его положения в центральной области, в которой размещены многие жизненно важные органы, а также каналы поступления жизненной энергии в момент развития плода в чреве матери, пупок считается местонахождением некоторых телесных сил.  
3-30

kanthakupe ksutpipasanivrttīh  
Исследование самьямой горла дает понимание причин возникновения жажды и голода. Это позволяет контролировать проявление их крайних симптомов. Подобно пупку, горло является важной жизненной областью. Наша предрасположенность к пище определенного вида, голод и жажда ощущаются в этой точке.  
3-31

kurmanadyam sthairyam  
Исследование самьямой области груди и исследование чувств, возникающих в этой области в различных физических и умственных состояниях, дает средство оставаться стабильным и спокойным даже в стрессовых ситуациях.  
У многих людей симптомы стресса и беспокойства ощущаются в области груди. Физические позы могут воздействовать на ментальные состояния, и наоборот. К примеру, постоянная сутулость может быть результатом неуверенности в себе.  
3-32

murdhajyotisi siddhadarsanam  
Исследование самьямой источника высших умственных способностей индивидуума может развить сверхнормальные способности.  
Благодаря этому мы можем получить поддержку божественных сил со всеми вытекающими отсюда последствиями.  
3-33

pratibhadva sarvam  
Все может быть понято. После каждой попытки возникает новое, спонтанное понимание.  
3-34

hrdaye cittasamvit  
Сердце считается местонахождением разума.  
Исследование самьямой сердца вполне определенно проявляет качества ума. Такое возможно только в состоянии полного спокойствия. Нам сложно определить цвет воды в озере, если на озере шторм.  
3-35

sattvapurusayoratyantasankinayoh pratyayvisesobhogah  
pararthatvatsvarthasamyamatpurusajnanam  
Разум, который изменяется, и Воспринимающий, который не изменяется, схожи, но имеют разный и различимый характер. Когда разум направлен вовне и машинально реагирует на объекты, возникает либо удовольствие, либо боль. Однако когда в определенный момент индивидуум начинает исследовать саму природу связи между Воспринимающим и восприятием, разум отсоединяется от внешних объектов, и тогда возрастает понимание самого Воспринимающего. Пребывая под влиянием внешнего стимула, разум остается всего лишь механическим инструментом.  
И результаты восприятия могут оказаться искаженными. Искажения происходят внутри воспринимающего органа. Каким бы хорошим ни было зрение, если затемнено стекло, объект нечеток. Используя исследование самьямой и упражнения йоги, основанные на сутре 2-1, мы можем взглянуть в механизм ментальной активности и добиться того, что наш разум сможет отсоединиться от внешних целей. Именно в этот момент становится очевидным и понятным сам источник восприятия.  
3-36

tatah pratibhasravanavedanadarsasvadavarta jayante  
Тогда личность начинает обладать экстраординарными способностями к восприятию.  
3-37

te samadhavupasarga vyutthane siddhayah  
Но разум подобен обоюдоострому мечу. Особые качества, приобретенные

Йога-сутры Патанджали. Шри Кришнамачарья [filosoff.org](http://filosoff.org)  
благодаря самаьме, могут создать иллюзию свободы. Но это не то состояние, которое свободно от ошибок.

Для индивидуума, который может вернуться к состоянию рассеянности, это экстраординарное знание и способности, полученные посредством самаьмы, весьма ценны. Но для того, кто стремится к стабильному состоянию йоги, результаты самаьмы сами по себе являются помехами.

Случайные преимущества, полученные на промежуточных этапах, не следует путать с конечными целями. Каким бы ни был приятным полученный опыт, поскольку мы отправились в путешествие, он не может заменить намеченного пункта назначения. Например, на пути к заснеженным вершинам мы устраиваемся на берегу озера и наблюдаем за прекрасными белыми лебедями, забыв навсегда о нашей исходной цели.

Предупредив об ограничениях самаьмы, Патанджали продолжает раскрывать ее другие возможности.

3-38

bandhakaranasaitihlyatpracarasamvedana cittasya  
parasariravesah

Разум – это хранилище опыта. опыта, различного для каждого отдельного индивидуума. Кроме того, его функции ограничены индивидуальностью, которой он принадлежит. Поэтому разум становится изолированной крепостью, сопротивляющейся любой попытке вторжения.

Исследуя причины косности, поражающей разум личности, и исследуя средства смягчения этой косности, мы открываем огромные потенциальные возможности в преодолении собственных ограничений.

Разум должен обладать способностью видеть результаты прошлых действий, препятствующих ясному восприятию. Благодаря систематическим упражнениям в пранаяме и других дисциплинах, границы ментальной активности могут быть расширены до влияния на остальных людей.

Учитель, стремящийся преобразовать тупого или закомплексованного ученика, должен обладать такой способностью.

3-39

udanaajayajjalapankakantakadisvasanga utkrantisca

Физическая боль тесно связана с разумом. Ребенок, полностью погруженный в игру, не ощущает голода. Но позже он закатывает истерику, требуя пищи. Физические проявления ощущений, таких, как, скажем, боль, связаны с разумом посредством жизненных сил, пронизывающих тело. Эти силы могут перенаправиться благодаря определенным упражнениям, и, в зависимости от их конкретных модификаций, могут достигаться различные эффекты.

Овладев силами, передающими ощущения от тела к разуму, можно управлять внешними стимулами. Например, кто-то может вытерпеть воздействие водой любой температуры или уколы колючками, или ходить по неустойчивой поверхности, или далее чувствовать себя таким же легким, как воздушный шар. Холод, тепло, колючки – эффект их воздействия относителен. Лето в Арктике может кому-то, привыкшему к тропикам, казаться зимой, а кто-то, привычный к арктическим холодам, может посчитать тропическую зиму невыносимо жаркой. Индийский крестьянин, идя по дружинящему полю, может чувствовать себя так же комфортно, как житель Нью-Йорка, гуляющий по бетонной мостовой.

3-40

samanaajayajjvalanam

Различные виды жизненной силы (праны) выполняют различные задачи и, следовательно, проявляются на физическом плане в различных участках тела. Например, самана отвечает за пищеварение и проявляется в области пупка. Овладев искусством управления саманой, можно научиться управлять температурой тела.

3-41

srotrakasayoh sambandhasamyamaddivyaam srotram

Мы знаем, что звук распространяется в пространстве.

Исследование самаьмой связи между слуховым восприятием и пространством развивает исключительный слух.

3-42

kayakasayoh sambandhasamyamallaghu-  
tulasamarattescakasagamanam

Человек давно интересуется связью между физическими объектами и пространством. Почему птицы летают, а камень падает?

Исследовав самаьмой связи между телом и пространством, а также исследовав свойства объекта, который может летать подобно хлопковому пуху, можно

Йога-сутры Патанджали. Шри Кришнамачарья filosoffoff.org  
получить знания о перемещении в пространстве.  
И снова это не означает, что мы можем научиться физически летать, но мы можем понять, что такое летать. Точно так же свойства хлопкового зернышка не позволяют ему летать, но зерно, перешедшее в стадию пуха, легко летает.  
3-43

bahirakalpita vrttirmahavideha tatah prakasavaranaksayah  
Исследуя эти явления и развивая условия, при которых разум не искажает восприятие, мы достигаем экстраординарных способностей, с помощью которых можно исследовать другие разумы. Облака, мешающие правильному восприятию, уменьшаются до минимума.  
Такое развитие происходит поэтапно. Мешающие облака - это помехи, описанные в сутре 2-3.  
3-44

sthulasvarupasuksmanvayarthavattvasamyamadbhutajayah  
Исследование самой процесса происхождения материи во всех ее формах, представлениях и используемых видах может развить способность управлять энергиями стихий.  
Материя состоит из элементов в различных, но взаимосвязанных формах. Каждый элемент существует отдельно, а их совокупность есть основа наблюдаемых нами объектов. И если мы не знаем их природу, мы сталкиваемся с проблемами управления материей, в том числе и собственным телом.  
3-45

tato 'nimadipradurbhavah  
kayasampattaddharmanabhighatasca  
Поэтому,  
Когда индивидуум может управлять энергиями стихий, они более не отвлекают его. Тело достигает совершенства и развиваются экстраординарные способности.  
Эти способности включают возможность изменять тело в сторону увеличения инерционности, увеличения легкости и т.п.  
3-46

rupalavanyabalavajrasamhananatvani kayasampat  
Совершенство тела означает внешнюю привлекательность, физическое здоровье и необычайную физическую силу.  
3-47

grahanasvarupasmitanvayarthavattvasamyamadindriyajayah  
Мастерство управления чувствами достигается с помощью исследований самой:  
- способности чувств обозревать соответствующие объекты,  
- того, как эти объекты понимаются (как индивидуум опознает объект),  
- взаимосвязи объекта, чувств, разума и Воспринимающего,  
- того, что получается от такого восприятия.  
Для осуществления наблюдения объект, чувства и разум должны быть связаны между собой. Это возможно благодаря способности Воспринимающего (его разума и чувств) регистрировать объект. Кроме того, три общие характеристики, которыми обладают и разум, и чувства, и объект (т.е. инерционность, активность и ясность), способствуют восприятию.  
3-48

tato manojavitvam vikaranabhavab pradhanajayasca  
Тогда отклик чувств будет таким же быстрым, как и реакция разума. Их восприятие станет острым, и у индивидуума появится способность влиять на характеристики энергий стихий.  
Посредством такой самой изменения, которым подвергаются элементы, будут контролироваться волевым усилием. И мы получим знания для осуществления таких изменений, точно так же, как химик, используя свои знания, может разложить морскую воду на составляющие ее химические компоненты.  
3-49

sattvapurusanyatakhyatimatrasya  
sarvabhavadhisthatrtvam sarvajnatrtvam ca  
Когда получено ясное понимание различия между Воспринимающим и разумом, становятся известными все состояния разума и то, что на них воздействует. Разум становится совершенным инструментом безупречного восприятия всего, что необходимо знать.  
3-50



tadvairagyadapī dosabijaksaye kaivalyam

Эти экстраординарные способности, которые мы можем получить посредством самьямы, не должны быть конечной целью. Действительно, свобода, являющаяся конечной целью йоги, достигается только тогда, когда отвергается желание получить экстраординарное знание и полностью контролируется источник возмущений.

3-51

sthanyupānimantrane sangasmayakaranam

pūnaranīstaprasangat

В противном случае,

Попытка занять более высокое положение среди окружающих с помощью полученных знаний посредством самьямы должна быть пресечена. Иначе индивидуум придет к неприятным последствиям, подобным тем, которые возникают из-за всех помех в йоге.

Эти помехи включают в себя смещение ценностей. Когда уважение окружающих за глубокие знания значит больше, чем свобода от болезненных последствий своих действий, падение неизбежно.

3-52

ksanatatkramayoh samyamadvivekajam jñanam

Самьяма на время и его течение приводит к абсолютной ясности.

Ясность есть способность отчетливо видеть различие между объектами и видеть отдельный объект полностью без помех. Время относительно, его существование определяется сравнением одного момента с другим. Единицей времени, в действительности, является факт фиксации изменения. Изменение – это замена одной характеристики другой.

Связь между временем и изменением – вот то, что должно быть исследовано данной самьямой.

3-53

dharanasu ca yogyata manasah

Ясность позволяет различать объекты даже в тех случаях, когда различие не ясно. Очевидная похожесть не должна удерживать индивидуума от четкого восприятия выбранного объекта.

3-54

śvavīśayasamprayoge cittasya svarūpanukara

īvendriyanam pratyaharah

Далее,

Такая ясность не является исключительной особенностью какого-то объекта, какой-нибудь ситуации или какого-то момента. Она не является результатом цепи логических рассуждений. Она непосредственна, спонтанна и всеобща.

3-55

tatah parama vasyatendriyanam

Что такое свобода?

Свобода есть полная идентичность разума с Воспринимающим.

и не меньше. Тогда разум не имеет своих собственных характеристик.

ГЛАВА 4

КАТВАЛЪПАДАМ

В этой последней главе Йога-сутр, названной кайвалъяпада, Патанджали представляет возможности личности с высоким уровнем осознания. Разум, по сути, является слугой, а не хозяином. Если разуму позволено играть роль хозяина, то, несмотря на любые достижения индивидуума, в конце концов возникает проблема ограничения, и ясность для этого индивидуума окажется недостижимой.

4-1

janmausadhimantratapaḥsamadhījah siddhayaḥ

Исключительные ментальные способности могут быть достигнуты:

- получены генетически по наследству;
- за счет использования трав, как предписано в Ведах;
- посредством произнесения магических формул;
- за счет сурового аскетизма;
- благодаря достижению такого состояния сознания, в котором слияние разума и объекта неподвластно влиянию помех (самадхи).

Некоторые люди рождаются с необыкновенными способностями. Веда описывают различные ритуалы с использованием трав для изменения способностей.

4-2

jatyantaraparinamah prakrtyapurat

Как происходят изменения, приводящие к появлению сверхнормальных возможностей?

Переход от одного набора характеристик к другому существенно зависят от основных рассматриваемых свойств.

Все, что мы воспринимаем, включая разум, обладает тремя основными свойствами: ясностью, активностью и инерционностью. Все возможные характеристики возникают в результате комбинаций этих трех свойств. Об одном таком изменении в характеристике разума, приводящем к супернормальным способностям, Патанджали и говорит в сутре 4-1.

4-3

nimittamaprayojakam prakrtimam varanabhedastu tatah  
ksetrikavat

Как можно достичь изменения в характеристиках материи или разума? С помощью высокоразвитого интеллекта.

Но такой интеллект может только убрать помехи, мешающие определенным изменениям. Его роль не больше, чем роль крестьянина, открывающего дамбу, позволяя в нужное время воде течь на поля.

Упомянутый интеллект есть не что иное, как способность правильно оценивать роль основных свойств в формировании различных характеристик. Например, крестьянин, зная свое поле и потребности злаков, достигнет наилучшего урожая. С другой стороны, невежественный новичок, занявшийся сельским хозяйством, потерпит поражение несмотря на прекрасную почву, воду, погоду и оборудование.

4-4

nirmanacittanyasmitamatrat

Каковы возможности для личности со сверхнормальными способностями?

Обладая исключительными ментальными способностями, личность может влиять на ментальное состояние других существ.

4-5

pravrttibhede prayojakam cittamekamanekesam

Является ли это влияние стойким, или оно временно?

Это влияние также зависит от состояния воспринимающего.

Насколько человек восприимчив? Какими способностями он обладает? Чего ему недостает? Этим и определяется результат влияния со стороны другого человека. Один и тот же дождь может принести облегчение страдающему от засухи крестьянину и обеспокоить мать, не имеющую надежного крова для своего ребенка, и совсем не будет оказывать никакого влияния на шахтера под землей.

4-6

tatra dhyana jamanasayam

Только ли состояние воспринимающего определяет окончательный результат воздействия?

Если разум находится в состоянии дхьяны, то его влияние на другой разум не может усилить в последнем беспокойство или другие помехи. В действительности, они уменьшаются.

Достигшие состояния дхьяны посредством постепенного уничтожения помех (см. 2-3) не слепы к проявлениям человеческого страдания. Они знают, где и как жмет ботинок.

4-7

karmasuklakrsnam yogmastrividhamitaresam

И они действуют безо всякой мотивации, в то время как другие, также обладающие исключительными способностями, действуют под влиянием тех или иных мотиваций.

В сутре 4-1 Патанджали перечисляет различные способы достижения исключительного или супернормального состояния разума. Но самый правильный из них – путь йоги. Только прошедшие этот путь и достигнувшие высшей ясности и беспристрастности, могут быть вне мотивации. Все их действия естественны и лишены амбициозности. Следовательно, они могут помочь другим следовать их жизненному примеру.

4-8

tatastadvipakanugunanamevabhivyaक्ति rvasananam

Как могут существовать эти различия?

Йога-сутры Патанджали. Шри Кришнамачарья filosoff.org  
Из-за того, что разум обладает склонностью действовать на основе пяти возмущений, они [возмущения], не будучи уничтожены, проявятся в будущем, приводя к неприятным последствиям.  
Упражнения, описанные в предыдущих главах и направленные на уменьшение воздействия этих пяти помех, могут гарантировать устранение этой склонности. Генетическая наследственность, использование трав и другие средства не могут быть такими же эффективными.  
4-9

jatidesakalavyavahitanamapyanantaryam  
smrtisamskarayorekarupatvat

Кроме того, Память и скрытые впечатления связаны. Связь сохраняется, далее если между похожими действиями проходит значительное время и изменяется место (или фон), на котором они совершались.  
Связь между впечатлениями и памятью оказывает важнейшее влияние на большинство наших действий и их последствия.  
4-10

tasamanaditvam casiso nityatvat

Что является источником неприятных впечатлений, которые постоянно на нас воздействуют?

Во все времена и во всех людях существует сильное желание бессмертия. Поэтому эти впечатления не могут быть приписаны какому-то конкретному времени.

Таково состояние дел, одно из странных, но вечно существующих желаний: все живые существа желают жить вечно. Даже находящиеся на пороге смерти каждый день подвержены этому желанию. Это то, что во всех присутствует как инстинкт самосохранения.

4-11

hetuphalasrayalambanaih sanghrhtatvadesamabhava  
tadabhava

Неужели нет надежды положить конец воздействию этих нежелательных впечатлений?

Эти тенденции поддерживаются и подкрепляются превратным пониманием, внешними стимулами, привязанностью к плодам, полученным в результате совершенных действий, а также качеством разума, способствующим чрезмерной активности.

Различные способы уменьшения и обхода этих защитных препятствий за счет регулярных, постепенно усложняющихся упражнений уже отмечены. Есть много способов, в том числе и помощь Бога. Для тех, кто не верит в Бога, имеется множество других путей, описанных в первых трех главах. И наоборот, проницательным разумом, в свою очередь, поддерживаются и подкрепляются впечатления, свободные от пяти помех.

4-12

atitanagatam svarupato 'styadhvabhedaddharmanam

Все, что произойдет в будущем или произошло в прошлом, пребывает в латентном состоянии. Прошлое не исчезает. Будущее обязательно наступит. Сущность того, что исчезло, так же как и того, что может появиться, всегда существует. Проявятся они или нет, зависит от направления изменения. Патанджали вновь акцентирует внимание на том, что ничто не может быть уничтожено. Все, что было заменено в процессе изменений, остается в латентном состоянии.

4-13

te vyaktasukhma gunatmanah

Проявление конкретных характеристик зависит от изменений трех качеств. Три качества – это инертность, активность и ясность. Все прочие характеристики являются просто комбинациями этих трех основных, составляющих суть всего (сутра 2-18).

4-14

parinamaikatvadvastutattvam

Текущие характеристики субстанции в действительности определяются соотношением трех качеств в конкретный момент времени. Изменение является непрерывным процессом, основанным на многих факторах (сутры 3-9...3-12).

Требуемое изменение в объекте и в разуме может быть достигнуто знанием возможных комбинаций этих трех свойств и того, что на них может повлиять.

4-15

vastusamyē cittabhedattayorvibhaktah panthah

Но являются ли характеристики, воспринимаемые отдельным наблюдателем, реальными?

Характеристики объекта проявляются по-разному в зависимости от различных ментальных состояний наблюдателя.

Это применимо как к одному наблюдателю с различными состояниями разума в разное время, так и к нескольким наблюдателям с различными состояниями разума, наблюдающими за объектом в одно и то же время. Так, индийский храм – это место молитвы для истинных верующих, произведение архитектуры для туристов, место выпрашивания подаяний для нищих и место насмешек для атеиста.

4-16

na caikacittatantram cedvastu tadapramanakam  
tada kim syat

Разве это не вызывает сомнений в реальности любого объекта? Может ли объект существовать только в воображении индивидуума, не существуя независимо от него?

Если бы объекты были только концепциями конкретного индивидуального разума, тогда существовали ли бы они в отсутствие восприятия им?

Патанджали задает риторический вопрос. Ответ очевиден. Существование объекта не может зависеть только от наблюдений конкретного индивидуума. Река не перестает течь из-за того, что никто на нее не смотрит.

4-17

taduparagapeksitvaccittasya vastu jnatajnataṁ

От чего зависит восприятие объекта?

Восприимчивость объекта индивидуумом зависит и от доступности объекта, и от мотивации индивидуума,

Объект должен существовать. Он должен быть наблюдаем, и он должен побуждать в наблюдателе желание видеть его.

4-18

sada jnatascittavrttayastatprabhoh purusasyaparinamitvat

Что есть то, что видит? Это разум?

Ментальные проявления всегда известны Воспринимающему, который неизменен и является хозяином разума.

Разум не может функционировать без могущества Воспринимающего. Разум изменяется, Воспринимающий – нет. Разум обладает свойством инертности, а Воспринимающий – нет.

Следовательно, Воспринимающий отслеживает все ментальные активности.

4-19

na tatsvabhasam drsyatvat

Кроме того, разум является частью того, что воспринимается, и не имеет собственных возможностей постигать.

Разум виден через его проявления так же, как видимы внешние объекты, тело и чувства. Само его существование зависит от Воспринимающего.

4-20

ekasamyē cobhayanavadhaganam

Может ли разум самостоятельно выполнять две функции: создавать и наблюдать созданное? Нет.

Разум не может играть две роли, потому что он не может одновременно создавать и наблюдать созданное.

Объект, существующий независимо от наблюдателя, может восприниматься.

Однако концепция разума, создающего объект и в то же самое время наблюдающего за тем же объектом, неприемлема. Необходим другой наблюдатель, независимый от разума и обладающий способностью к восприятию.

4-21

cittantaradrsye buddhibuddheratiprasangah  
smrtisankarasca

Если мы примем концепцию последовательности разумов, существующих бесконечно малый отрезок времени и служащих для создания образов и поочередного распознавания и наблюдения за ними, то

В сознании индивидуума с такой последовательностью разумов кратковременного существования наступит беспорядок и возникнет трудность поддержания согласованной памяти.

Йога-сутры Патанджали. Шри Кришнамачарья filosoffoff.org  
В сутрах 4-20 и 4-21 предлагается существование независимого источника восприятия. Разум, конечно, может влиять на восприятие объекта. Этот объект существует независимо от источника восприятия. Если мы примем концепцию разума, который периодически становится источником, средством и объектом восприятия, то мы обязательно столкнемся со следующей проблемой: разум помнит то, что он видел в прошлом, и не может отличить это от настоящего. Кроме того мы обнаружим, что объект, видимый одной личностью, совсем не обязательно виден другой или, по крайней мере, видим ею точно так же.  
4-22

citerapratisankramayastadakarapattau  
svabuddhisamvedanam

Ограничена ли роль разума только помощью в видении внешних объектов? Когда разум не связан с внешними объектами и не соотносит внешнюю форму с Воспринимающим, тогда он сам принимает форму Воспринимающего. Когда внешних стимулов и интереса к экстраполяции нет, в разуме отсутствуют связанные с ними впечатления. Тогда разум пребывает в полном контакте с Воспринимающим и идентичен ему. Тогда возможно познание Воспринимающего. Это познание не разумом. Оно имеет отношение к концепции свободы, изложенной в сутре 3-55. Предполагается, что инертность, являющаяся причиной сна, не действует.  
4-23

drastrdrsyoparaktam cittam sarvartham

Так разум служит двойной цели. Он обслуживает Воспринимающего, предоставляя ему внешнее. Он также отображает или представляет Воспринимающего для собственного просвещения.  
4-24

tadasankhyeyavasanabhiscitramapi parartham  
samhatyakaritvat

Высказывания о том, что единственная роль разума - служить Воспринимающему, повторяются и в дальнейшем.  
Разум накапливает различные впечатления, которые всегда в распоряжении Воспринимающего. Так происходит потому, что разум не может функционировать без силы Воспринимающего.  
У разума нет своего собственного предназначения. Он не может действовать по своей воле. См. сутру 2-21.  
4-25

visesadarsina atmbhavabhavananivrttih

Патанджали описывает качества личности, достигшей высшего состояния ясности. Личность необычайной ясности - это личность, которая свободна от желания узнать природу Воспринимающего. Любопытство не заставляет ее опробовать на Воспринимающем свойство разума, всякие "где-был-я?", "чем-я-буду?", потому что он чувствует свою истинную сущность, у него нет любопытства. Такая личность достигла уровня свободы от помех (сутра 2-3), потому что одним из продуктов, производимых помехами, является вопрос: "кто я?"  
4-26

tada vivekanimnam kaivalyapragbharam cittam

И их ясность оставляет им только одну заботу о достижении состояния свободы.  
4-27

tacchidresu pratyayantarani samskarebhyah

Находится ли такая личность вне опасности влияния регрессии? Могут проявиться возмущающие впечатления из прошлого, отвлекающие от цели. Поскольку такие впечатления влияют на наши действия, регрессия, как это ни маловероятно, все же возможна.  
4-28

hanamenam klesavaduktam

Никогда нельзя мириться даже с незначительными ошибками, поскольку они так же вредны, как и пять препятствий. Даже в таком состоянии помощь от наставника, который видит нас насквозь, неопределима. В первой главе (сутра 1-30) деградация рассматривается как одна из помех прогрессу, такая же серьезная, как болезнь и сомнения.  
4-29

prasankhyane 'pyakusidasya sarvatha

Йога-сутры Патанджали. Шри Кришнамачарья filosoffo.org  
vivekakhaterdharmameghah samadhīh

Когда мы преодолели последнее препятствие,  
Возникает состояние разума, наполненного ясностью относительно всех вещей  
во все времена. Это похоже на шквал чистой ясности.  
Жизнь – сплошное удовлетворение. Видение никогда не замутнено.  
Экстраординарные способности никогда не используются неправильно.  
4-30

tatah klesakarmanivrttīh

Это настоящее состояние свободы от действий, основанных на пяти помехах.  
Но это не жизнь без действий. Это жизнь, свободная от ошибок или  
эгоистического интереса.  
4-31

tada sarvavaranaṃalāpetasya  
jñānasyaṇāntyaajjñeyamaṃtram

Когда разум свободен от облаков, мешающих восприятию, все становится  
известным, ничего не нужно узнавать.  
Солнце сияет. Все очевидно. И нет необходимости в искусственном освещении.  
4-32

tatah kṛtārthanam parināmakramasamaptirgunanam

В это время в нашем распоряжении наивысший потенциал.  
Три основных свойства перестают сопровождать последовательность  
переменяющихся более и удовольствий.  
Получив в свое распоряжение высший интеллект, мы контролируем объекты  
восприятия. Они больше не изменяются в результате комбинаций трех качеств.  
Мы можем повлиять на них в своих целях, не совершая, и даже не провоцируя  
действий, достойных сожаления. Изменения в разуме, в ощущениях и в теле  
больше не создают неприятностей.  
4-33

ksanapratiyogr parināmaparantanirgrāhyah kramah

Что такое последовательность?

Последовательность – это замена текущей характеристики последующей. Любая  
замена привязана к определенному моменту времени. Замена характеристик, в  
свою очередь, является основой данного момента.

Момент, являющийся основной единицей времени, и последовательность связаны.  
Их общей основой является изменение характеристик объекта. Изменения  
воздействуют на последовательность. Следовательно, время существенно и  
является неотъемлемой частью изменения. Порядок изменения – это перемены в  
характеристиках, следующих одна за другой (см. сутры 3-15 и 3-52). В  
контексте сутры 4-32 изменения, возникающие в объектах восприятия, связаны  
с различными последовательностями из прошлого, когда они были и  
непредсказуемыми, и приносящими боль. Сейчас индивидуум может управлять  
изменениями.  
4-34

purusarthasunyanam ginanam pratiprasavah kaivalyam  
svarupapratistha va citisaktiriti

В чем же заключается конечное состояние йоги?

Когда достигнута высшая цель жизни, три основных качества не возбуждают  
отклика в разуме. Это свобода. Другими словами, воспринимающий больше не  
окрашивается разумом.

Это безмятежность в действиях, равно как и в бездействии. Нет смысла в  
обязательствах: брать ли на себя ответственность или отвергнуть ее. Три  
качества больше не комбинируются для разрушения личности. Она полностью  
осознает свое состояние чистой ясности и остается на высшем уровне на всю  
жизнь. Разум остается преданным слугой хозяина – воспринимающего.

ЙОГА-СУТРЫ В РАССКАЗАХ

Вайрагья считается истинным эталоном человека, достигшего высшего  
состояния. Уход от соблазнов или подавления недостаточен. Не должно быть  
соблазнов вообще. Шри Рамакришна иллюстрирует это рассказом.

Муж и жена отреклись от мирской жизни и предприняли совместное  
паломничество по святым местам. Однажды, когда они шли по дороге, муж,  
который находился немного впереди, увидел бриллиант. Он решил незаметно  
спрятать драгоценный камень, полагая, что, если жена его увидит, ее может  
обуять жадность, а это снизит ценность отречения. Пока он прятал бриллиант,  
подошла жена и спросила, что он делает. Муж уклонился от прямого ответа.

Йога-сутры Патанджали. Шри Кришнамачарья [filosoff.org](http://filosoff.org)  
Однако жена, увидев бриллиант и угадав его мысли, заметила: "Почему ты отрекся от мирской суеты, если до сих пор видишь различие между бриллиантом и дорожной пылью?"

Говорят, что лучший путь достичь отрешения от соблазнов – это отойти от них настолько, чтобы не противостоять им. Однако бывают случаи, когда человек пребывает посреди объектов соблазна, но остается к ним равнодушным.

Примечателен рассказ о Парикшите, который родился неподвижным. Безутешная мать обратилась к Шри Кришне с мольбой спасти ребенка, на что тот ответил: "Если ребенка коснется давний обет вечного безбрачия (нитьябрахмачари), ребенок будет возвращен к жизни". Но в собравшейся толпе не нашлось ни одного, кто бы дерзнул коснуться ребенка. Тогда Кришна подошел и коснулся его сам, сказав: "Если я вечно безбрачен, пусть ребенок вернется к жизни". И ребенок начал дышать.

Теперь подумайте, как Кришна, окруженный десятками тысяч женщин, смог выдержать обет безбрачия! Это тайна дживанмукты! Дживанмукта – это тот, кто не видит ничего, отделенного от себя. В то время как абхьяса (длительное усилие) является необходимым условием для развития и совершенствования вайрагьи, сам вайрагья может стать "воспылавшим" человеком, как только он почувствует вкус к постижению высшей реальности. Такой взгляд на вещи иллюстрируется притчей, рассказанной Шри Рамакришной Парамахамсой.

Мужчина собрался искупаться. У него на плечах было полотенце. И именно в этот момент жена начала укорять его: "Ты ничтожество. Ты постарел, но до сих пор не избавился от некоторых из своих привычек Ты не можешь прожить без меня ни одного дня. Брал бы пример с нашего соседа! Он смог отречься!" Муж: "Почему? Что он такого совершил?" Жена: "У него шестнадцать жен, и он отверг их одна за одной Ты никогда не сможешь так отречься". Муж:

"Отвергать своих жен одна за одной? Ты сошла с ума. Нельзя так отвергать.

Если человек хочет отречься, разве он делает это постепенно?" Жена

(улыбаясь): "Все равно он лучше тебя". Муж: "Ты глупа и ничего не понимаешь. Он не может отречься. А я могу! Смотри! Я пошел!"

Человек не был бы беспристрастным, если бы не отрекся от мирской суеты. Он ушел с полотенцем на плече. Он не вернулся назад, чтобы устроить свои мирские дела. Он даже не оглянулся на свой дом. Это называют интенсивным отречением. Однако коронным примером вайрагья пуруши (того, кто постиг высшую вайрагью) является бог Вишну. В индийском эпосе это проиллюстрировано эпизодом, относящимся к Шримад Бхагаватам, описывающим, как дэвы и асуры вспенили океан молока. Из этого океана, подобно потоку света появилась грациозная фигура Лакшми. Вся природа захотела оказать ей свое почтение. Реки принесли свою воду в золотых кувшинах, мать Земля дала ей драгоценные ароматические пряности для купания. Васантха, бог весны, заставил пахучие цветы расцвести для нее, а облака изливать музыку. Даже боги начали соперничать друг с другом, превознося ее прелести. Лакшми огляделась вокруг в поисках будущего мужа Якши, гандхарвы, сиддхи, чараны и дэвы – все собрались тут Они обладали великими качествами, но у каждого в характере был изъян Там, где было богатство, не был преодолен гнев, где была мудрость, не было отрешения, где была красота, не была преодолена страсть У каждого из собравшихся здесь богов был тот или иной недостаток.

Никто не был совершенен, кроме бога Нараяны Она подумала "Он совершенен, а поскольку так, он меня не желает" Она посмотрела на Нараяну, преодолевшего воздействие трек гунн: саттвы, раджаса и тамаса и не тронутого очарованием, охватившим иных Он походил на озеро, не взволнованное пролетевшим бризом Она подошла к нему, возложила ему на шею венок из лотосов и встала рядом. И бог взял ее и поместил у себя на груди, и сверкали они подобно грозовой туче, освещаемой вспышками молний.

1-17

Следует заметить, что исследуемый объект остается неизменным. Изменяется только восприятие, поскольку наше понимание становится более глубоким. Это иллюстрируется следующим рассказом.

Ученый брахман однажды пришел к мудрому королю и сказал: "Я хорошо разбираюсь в священных писаниях, о король. Я намерен обучить тебя Бхагавате". Король, оказавшийся более мудрым, хорошо знал, что человек, действительно изучивший Бхага-вату, будет скорее стремиться познать себя, чем идти в советники к королю ради богатства и славы. Поэтому король ответил "Я вижу, о брахман, что ты не слишком тщательно изучил эту книгу. Я обещаю дать тебе должность моего наставника, но сначала хорошо изучи рукопись". Брахман ушел, размышляя: "Как глупо было со стороны короля заявить, что я слабо изучил эту книгу, хотя он видел, как я корпел над ней все эти годы". Однако он еще раз тщательно просмотрел книгу и снова пришел к королю. Король снова сказал ему те же слова и отослал прочь. Брахман был сильно раздражен, но решил, что в поведении короля должен быть какой-то

Йога-сутры Патанджали. Шри Кришнамачарья [filosoff.org](http://filosoff.org)  
смысл. Он пришел домой, заперся в комнате и с еще большим рвением стал изучать книгу. Постепенно, шаг за шагом, он начинал постигать истинный смысл писания.

Тщетность погони за богатством и славой, благополучием и известностью резко проступила перед его просветленным восприятием. С этого дня он полностью посвятил себя самосовершенствованию в молитвах Богу и никогда больше не думал о возвращении к королю. Через несколько лет король вспомнил о брахмане и потребовал найти его. Увидев его, сияющего священным светом любви, король упал на колени и сказал: "Я вижу, что ты осознал истинный смысл писания. Я готов быть твоим последователем, если ты снизойдешь взять меня в ученики".

Древние мудрецы обладали такими глубокими знаниями человеческой природы, что они использовали их при создании своих учений. Один из применяемых методов заключался в перестановке слогов мантры и распевании их до тех пор, пока не обнаруживался новый смысл. Это описывается в рассказе о том, как Рамакришна Парамахамса раскрыл одному человеку смысл Бхагавад Гиты.

Однажды человек сказал Рамакришне Парамахамсе: "Открой мне, пожалуйста, суть учения Гиты". У Парамахамсы был свой метод обучения. Он привык обучать самым сложным вопросам самыми простыми методами. Парамахамса сказал человеку: "Распевай Гита, Гита, Гита... несколько раз". Человек начал: "Гита, Гита, Гита..." В результате непрерывного пения "Гита" стало произноситься как "Таги". Бенгальское слово "Таги" обозначает того, кто жертвует или отрекается. Когда человек осознал, что он распевает другое слово, это настолько потрясло его, что он осознал суть Гиты. Созерцание объекта или распевание мантры способствует достижению все больших и больших глубин понимания, и тогда человек погружается в такую чистую радость, что перестает замечать окружающее и претерпевает трансформацию. Это прекрасно иллюстрируется следующим рассказом.

Жил однажды человек, поддерживающий свою семью тем, что грабил в лесу путешественников. Однажды ему случилось ограбить нескольких риши (святых людей), которые проходили мимо. Риши не испугались и не огорчились потере, а попытались поговорить с ним и объяснить пагубность подобных поступков. Человек оправдывал свои действия необходимостью кормить семью. Отшельники спросили его, захотят ли его жена и дети, пользующиеся плодами его деятельности, разделить грех ограбления невинных людей. Грабитель не смог ответить на этот неожиданный вопрос. Ему никогда не приходило в голову спрашивать их об этом. Он был уверен, что жена и дети любят его и, следовательно, однозначно разделят с ним этот грех. Но что-то в манере поведения риши внесло сомнение в его мысли. Он попросил святых людей подождать его, пока он сбегает домой и спросит у семьи. Прибыв домой, он задал этот вопрос. К его изумлению они отказались разделить с ним его грехи и сказали, что он сам должен нести свой грех. В одно мгновение в его мировоззрении произошла существенная перемена. Он прибежал назад к святым людям, ожидавшим его возвращения, извинился перед ними и попросил у них совета. Они, понимая его грубую и простую натуру, порекомендовали ему простое и, казалось бы, лишнее слово для распевания. Это, как они сказали, избавит его от грехов. Это было слово "мара". Бывший разбойник сел под деревом и начал распевать "мара", "мара", "мара", "мара", пока слово не стало звучать как "рама", "рама", "рама". Удовлетворенные мудрецы отправились своим путем. Неосознанно распевая "рама", "рама", "рама", он почувствовал, что пение так захватило его, занимая все большую часть его разума, что вскоре вытеснило из него все остальные мысли. Его охватило ощущение мира и покоя, радости и счастья. Незаметно для него пролетали дни, месяцы и годы, которые он проводил в распевании слова "рама". Белые муравьи построили над ним муравейник, полностью скрыв его тело. Но он не осознавал этого, ничего не ощущая, кроме блаженства монотонного пения. Через несколько лет святые люди вернулись. Они подошли к месту, на котором оставили разбойника, и обнаружили его полностью скрытым муравейником. Они взломали муравейник и вывели его из состояния медитации. Перед ними стоял человек, сияющий от содержавшейся в нем мудрости. Поскольку он вышел из валмики (муравейник белых муравьев), они дали ему имя Валмики, который впоследствии подарил нам эпическую поэму "Рамаана".

1-21

**ВИШВАМИТРА СТАНОВИТСЯ БРАХМАРШИ**

В солнечной династии был король по имени Вишвамитра. Однажды он проиграл сражение мудрецу Васиштхе. Понимая, что брахма теджас Васиштхи оказалась сильнее его собственного кшатрия теджас, Вишвамитра поклялся, что так же поднимет свой статус до брахмарши. Для этого он интенсивно выполнял тапас, посвященный Брахме. Польщенный Брахма даровал ему титулрадхарши. Не удовлетворенный этим титулом и желая быть провозглашенным брахмарши, он продолжал свой интенсивный тапас. Во время этого процесса он был вовлечен в



Йога-сутры Патанджали. Шри Кришнамачарья [filosoff.org](http://filosoff.org)  
дискуссию между королем Тришанку и его гуру. Тришанку настаивал на том, что он может взойти на небеса в своем физическом теле – мастерство, считавшееся невозможным. Вишвамित्रа вмешался в спор, приняв сторону Тришанку, и потерял при этом большую часть мощности своего тапаса. Но он принял решение продолжать свой тапас, чтобы стать брахмарши, и начал все сначала. Еще раз ему пришлось прервать свой тапас, чтобы спасти жизнь зятю, Сунашепе. В результате он опять потерял силу своего тапаса и должен был вновь начинать все сначала. В очередной раз тапас был прерван очарованием небесной нимфы Менаки, действовавшей по поручению короля Индры. Не сломленный в своем намерении и ничуть не уменьшив своего рвения, Вишвамित्रа с новыми силами начал свой тапас. Индра, который боялся, что Вишвамित्रа достигнет уровня брахмарши, что угрожало бы его статусу короля дэвов, послал другую небесную деву Рамбху отвлечь его. Вишвамित्रа, увидев ее, потерял терпение и произнес проклятье в ее адрес, чтобы она обратилась в камень на тысячу лет. Снова он растратил свою силу, так как потерял терпение. Он понял, что не сможет стать брахмарши до тех пор, пока не станет джитендрия, т.е. тем, кто может усмирить свой гнев и влечения. Приняв это новое решение, он снова начал свой тапас. После долгого поста однажды он разговелся и приготовил для себя немного риса. Но только он собрался есть, Индра, приняв образ брамина, подошел к нему и попросил еды. Вишвамित्रа не сказал ни слова, но отдал всю еду брамину и вернулся голодный к своей медитации. Его тапас становился все более совершенным. В конце концов Брахма, создатель, появился перед ним и провозгласил его брахмарши. Суфийский мистик Джунаид прогуливался утром возле своей деревни. Однажды к нему подбежал человек и спросил Джунаида: "Я хочу добраться до столицы и хотел бы узнать, как долго продлится путешествие? Сколько для этого мне понадобится времени?" Джунаид посмотрел на человека и продолжил прогулку, не ответив на вопрос. Человек пошел с Джунаидом, поскольку ему было по пути. Человек подумал: "Этот старик, наверное, глухой". Поэтому он еще раз громко спросил: "Я хочу знать, сколько времени мне понадобится, чтобы добраться до столицы?" Джунаид снова не ответил и продолжал идти. Пройдя с человеком две мили, Джунаид сказал: "Тебе придется идти, по меньшей мере, десять часов". Человек возмутился: "ты мог бы сказать об этом раньше!" Джунаид возразил: "Как я мог это сказать? Сначала я должен был узнать твою скорость. Поэтому на протяжении этих двух миль я наблюдал, с какой скоростью ты идешь. Только после этого я смог ответить". Любой прогресс зависит от усилий, от вашей скорости.

1-23

В индийских рукописях приводятся многочисленные примеры людей, достигших высших состояний через посвящение себя Богу или высшей силе. Один из хорошо известных случаев, зафиксированных в Шримад Бхагаватам, описывает Гаджендру, посвятившего себя богу Вишну.

СЛОН И КРОКОДИЛ

В давние времена существовал холм под названием Трикута. На этом холме обитал со своим стадом громадный слон Гаджендра (буквальное значение – Король Слонов). Однажды летом после долгого перехода слоны испытывали ужасную усталость и невыносимую жажду. Возле холма было красивое озеро, и Гаджендра со своим стадом вошел в воду этого озера. Долгое время они плескались в воде. Вдруг огромный крокодил, живший в озере, схватил своими мощными челюстями слона за ногу. Слон пытался стряхнуть крокодила, но не смог. Несмотря на героические усилия, Гаджендре не удавалось освободиться от крокодила. Его товарищи тщетно пытались ему помочь. Борьба продолжалась долго, и постепенно Гаджендра начал уставать и терять силы. В конце концов он понял, что битва практически проиграна и он вскоре расстанется с жизнью. Он взвесил все обстоятельства и подумал: "У меня большие неприятности, мои защитники не в состоянии вытащить меня из создавшейся ситуации. Но одна надежда все-таки есть. Я должен посвятить себя такому Повелителю, который даст мне прибежище от богов, даже таких, как Брахма, творец. Он точно защитит меня от ямы, бога смерти". Он настроил свои мысли на Повелителя Нараяну. Нараяна был тронут бедственным положением слона и появился перед ним на берегу озера на спине Гаруды – короля птиц. В своей руке он держал оружие, шакру (диск). Взглянув на него, Гаджендра поднял хобот и сказал: "Повелитель Нараяна! Я приветствую тебя". Повелитель Нараяна был переполнен сочувствием к бедному слону и его положению. Он вошел в озеро, убил крокодила и вытащил слона из озера. История Гаджендры часто приводится в качестве примера того, как можно достичь высшего состояния молитвой к Богу. Молитва, вознесенная Гаджендрой, названная Гаджендра Стути, является одним из наиболее ярких мест в Шримад Бхагаватам.

1-24

Эта сутра дает определение термина Ишвара с точки зрения йоги. Нужно

Йога-сутры Патанджали. Шри Кришнамачарья [filosoff.org](http://filosoff.org)  
подчеркнуть, что Ишвара Йоги совершенно отличается от Ишвары веданты и других школ индийской мысли. Здесь Ишвара – не бог-творец, а особый вид пуруши. Ишвара подобен нам, но более совершенен. В этом смысле термин можно применить к тем редким личностям, чьи действия определяются сбалансированным состоянием ума и кто свободен от желаний и неприязни. НИЧЕГО НЕ ХОТЕВШИЙ МУДРЕЦ

Однажды, на берегах реки Сарайи жил мудрец. Мудрец был свободен от любых желаний. Случайно Шива, Повелитель Вселенной, высоко отозвался о нем в присутствии Парвати, Матери всего сущего. Парвати изъявила желание встретиться с великим мудрецом. Божественная пара немедленно отправилась на поиски великого мудреца. Они нашли его на берегу реки. Мудрец сидел под деревом и зашивал разорванную одежду. Увидев божественную пару, он тепло их поприветствовал и предложил коврик, чтобы они могли присесть. Он дал им стакан сливок и ласково поговорил с ними, хотя и недолго. После этого он продолжил шитье. Мать-богиня Парвати была удивлена его поведением. Обычно при ее появлении перед смертными все просили ее благосклонности. И на этот раз она появилась, заранее готовая оказать милость. Она шепнула Шиве, чтобы тот сказал мудрецу об их готовности выполнить любое желание. Шива передал это мудрецу. Мудрец улыбнулся и, поблагодарив за предложение, сказал что ни в чем не нуждается. Это обеспокоило Парвати, и она попросила Шиву заставить мудреца принять от них подарок. Шива сказал мудрецу, что они покинут его только после вручения подарка. "Очень хорошо, – ответил мудрец, – пожалуйста, сделайте так, чтобы, когда я вставляю иголку в ткань, нитка следовала за иголкой". Парвати очень удивилась и воскликнула, что для этого не нужно оказывать милость. Следование нитки за иголкой основано на существующем порядке вещей. Мудрец немедленно ответил, что каждый его поступок также выверен временем и он не видит оснований для какого бы то ни было вмешательства. Парвати поняла, что она имеет дело с человеком, вся жизнь которого основана на существующем порядке вещей. Божественная пара попрощалась с мудрецом и удалилась. В йоге термин ишвара используется для описания состояния пуруши, чьи действия свободны от клеш.

1-25

#### РАССКАЗ О ВИПУЛЕ

У мудреца Уданги был ученик по имени Випула. Однажды, когда мудрец отправился со своей женой в паломничество, он оставил ученика Випулу присматривать за ашрамом. Спустя некоторое время одинокий путник попросил убежища на ночь в ашраме, и добряк Випула сжалился над ним. Во время беседы путешественник склонил Випулу к игре в кости. Випула знал, что для брахмачари игра в кости является нарушением обета, но, поддавшись на мгновение душевной слабости, он принял предложение. Он успокоил себя тем, что об этом никто не узнает. Вскоре он проиграл несколько партий и стал должником. Ему пришлось украсть серебряную монету из денег, припрятанных в доме женой гуру. После их возвращения, когда жена гуру спросила о пропавших деньгах, Випула соврал, выразив полнейшее удивление. Жена гуру поверила ему и решила, что она ошиблась, так как авторитет Випулы был достаточно высоким. Вскоре Випула стал страдать от интенсивных мук вины. Он часто ощущал, что есть другой Випула, который появлялся перед ним и обвинял в несправедном поведении. Ночи стали бессонными и тревожными. Однажды он решил покинуть ашрам и уйти в другой город. По дороге он остановился на ночлег в придорожной ночлежке. Когда он попытался заснуть, он услышал беседу двух людей. Один из них предложил другому сыграть в азартную игру, но тот ответил. "Никогда. Ты что думаешь, я такой, как Випула?" Випула был в шоке, услышав такое. Выглянув в окно, он увидел двух людей, одного темного, другого светлого. Он заинтересовался, откуда они узнали о его секретном деянии.

На следующее утро он пошел к ближайшей реке искупаться. Там он увидел шестерых девушек, которые пришли искупаться и набрать воды. Одна из девушек пожаловалась, что после купания исчезло ее ожерелье. Ее подруга ответила: "Ты, должно быть, оставила его дома. Мы не похожи на Випулу, который крадет вещи". Випула застыл, услышав эту перепалку, и начал думать, каким образом девушки узнали о его тайной краже.

Он решил покинуть город, но вскоре натолкнулся на группу из десяти молодых человек, которых допрашивали два солдата из городской стражи. Солдаты говорили, что пропали несколько драгоценных камней, украшавших столовую местного храма. Они хотели обыскать странников, чтобы узнать, не украл ли кто-нибудь из них эти камни. Странники бурно отстаивали свою невиновность, но сторожа настаивали на тщательном обыске. Ничего не найдя, стражники решили отпустить подозреваемых, когда один из странников заметил: "Мы же говорили вам, что у нас ничего нет. Неужели вы считаете нас такими же лжецами, как Випула?" В этот раз Випула был просто потрясен. Он полагал, что согрешил тайно, но казалось, что об этом знал весь мир. Он решил

Йога-сутры Патанджали. Шри Кришнамачарья [filosoff.org](http://filosoff.org)  
вернуться к гуру, признаться в порочных деяниях и испросить прощения. Випула вернулся в ашрам и был тронут, увидев, с какой радостью встретили его гуру и его жена. Випула признался в содеянном и попросил прощения. Он также спросил своего гуру, как такое количество людей могло узнать о его секретных грехах. Гуру ответил: "Мое дорогое дитя, не существует деяний, которые мы можем осуществить втайне от других."  
Существуют высшие божественные силы, которые являются свидетелями всех наших деяний. Они знают все, что необходимо знать. Свидетели наших поступков принимают формы - Кала (время), Дик (направление) и Атма (сущность). Два человека, встреченные тобою в ночлежке, были персонификацией дня и ночи - светлый и темный. Шесть девушек на берегу реки были персонификацией шести рту (сезонов). Все они являются аспектами времени, бывшаго свидетелем твоих поступков. Десять странников, встреченных тобой, представляют десять Дик девата, контролирующих направления. (По индийской традиции десять направлений - это восток, запад, юг, север, северо-восток, северо-запад, юго-восток, юго-запад, верх и низ.) Эти направления также были свидетелями твоих деяний. Наконец, Випула вне тебя, указывавший пальцем на твои неправильные действия, был не кем иным, как персонификацией твоей сущности. Все эти силы молчаливо наблюдают за всем, что мы совершаем. Существует Высшая Сила, которая знает все. Обычно она невидима для нас, но, несмотря на твое заблуждение, благодаря чистоте твоего сердца эта сила проявлялась перед тобой. Поэтому не думай, что существует какое-либо действие, которое может остаться тайным".

1-26

ГУРУ, ЗАБЫВШИЙ СВОЕГО ГУРУ

На берегах священного Ганга проживал гуру со своими учениками"рдин.из ученикой был очень предан своему гуру и делал поразительные успехи в духовном поиске.

Однажды гуру попросил этого ученика принести немного дров для священного очага из леса, находившегося на другой стороне реки. Ученик сразу же отправился в путь, но, когда он подошел к воде, то узнал, что лодочника не будет целый день. Ученик страшно огорчился оттого, что не смог выполнить поручение гуру. В конце концов он обратился с мольбами к богине Ганга, чтобы она позволила ему пересечь реку, так как он получил задание от своего святого гуру. С этими словами он поднял вверх соединенные ладони, провозглашая "Шри гурубхью нама (приветствую моего гуру)" и вошел в воду. Чудесным образом он прошел по воде, пересек реку и вернулся назад с тем, чего желал гуру. Гуру сидел неподалеку и наблюдал происходящее, онемев от удивления. Его распирало от гордости: его ученик сумел перейти реку, просто воззвав к нему "как велика должна быть моя слава", - подумал гуру, гордость которого не знала границ.

Он быстро подошел к реке и вступил в воду. Но только он ступил в воду, как тут же поскользнулся и свалился в реку. К счастью, крестьянин, сидевший на берегу, нырнул в воду и сумел вытащить задыхающегося гуру. Пораженный гуру лег на землю, содрогаясь от холода. "Что было неправильным?" - думал он.

"Как же случилось, что мой ученик чудесным образом прошел по воде, просто упомянув мое имя, а я тут же утонул?" - добавил он вслух. На что крестьянин, спасший гуру, сказал: "Господин, я видел, что случилось. Я малограмотный человек, но позвольте рассказать о моих впечатлениях. Действительно, ваш ученик с вашим именем на устах прошел по воде. Вам тоже нужно было упомянуть имя своего гуру. Важна бхавана (отношение) к провозглашению имени, а не слава того, чье имя упоминается".

Индийский эпос постоянно подтверждает практику йоги. В начале упражнений йоги традиционно следует помолиться и сказать, что мы, ученики, благодарны не только своему учителю, но и учителю нашего учителя и т.д., вплоть до первоучителя Ишвары.

1-28

ПРАВИЛЬНАЯ БХАВАНА

Два брата, Гопал и Бала, оба богобоязненные и религиозные, отправились в паломничество в храм, находившийся в отдаленной деревне. После нескольких дней путешествия они прибыли вечером в эту деревню и занялись поисками места для ночлега. Дело

происходило накануне наиболее значительного в том году храмового праздника, поэтому все помещения уже были заняты. Им сказали, что единственное свободное место осталось в доме местной проститутки. Оставшись без выбора и понимая, что и это место могут занять, они отправились в названный дом для ночлега.

На следующее утро они проснулись рано и стали готовиться, чтобы прибыть к храму в назначенное время. Но столкнулись с новой проблемой. Прибыв издалека, они привезли с собой багаж, который, кстати, представлял все наличное у них имущество. Они не хотели оставлять его без присмотра.

Йога-сутры Патанджали. Шри Кришнамачарья [filosoff.org](http://filosoff.org)  
Решение нашлось, когда Гопал великодушно предложил остаться и присматривать за багажом, пока Бала будет участвовать в празднике. Бала согласился, но, дойдя до храма, он вдруг сообразил, что брат остался один с проституткой. Ему показалось даже, что именно это явилось истинной причиной, по которой брат предложил остаться. Смущенный, он ни о чем больше не думал в продолжение всего праздника.

Гопал же, сидя возле вещей в доме, размышлял о том, как повезло брату. Он представлял себе Бога, роскошно убранного, сидящего посреди восхваляющей его толпы, а самого себя – сидящим в доме проститутки. "Но благодаря этому месту мы смогли остаться, и хотя бы брат получил возможность все увидеть", – успокаивал он себя.

Позже, когда Бала вернулся, они отправились назад в свою деревню. Неожиданно начался ливень, и братья спрятались под деревом. Внезапно в дерево ударила молния, и оба брата погибли. Бала обнаружил себя проваливающимся в ад, в то время как брат возносился на небеса. Он возопил к Богу, спрашивая, почему с ним поступили так несправедливо. Ведь сегодня утром он в храме участвовал в восхвалении Бога, в то время как его брат провел время в компании проститутки. Бог ответил: "Единственное, что имеет значение, – твоя бхавана. Пока ты пребывал в храме, видя перед собой брата с проституткой, он, пребывая в доме проститутки, лицезрел меня".

#### МЕДИТАЦИЯ ПОД НАРАСИМХУ

В тексте Шанкара Виджаям имеется авторитетное изложение нескольких эпизодов из жизни Ади Шанкары. В одном из рассказов речь идет об ученике Шанкары по имени Падмапада. Однажды Шанкару навестил глава капаликов (религиозная группа, приносившая в жертву животных и людей). Он сказал Шанкаре, что для завершения важного ритуала ему нужно принести в жертву либо императора, либо великого святого. Поэтому он просит разрешения Шанкары отрезать ему голову и предложить ее в качестве жертвоприношения. Шанкара, особо не питавший глубоких чувств к собственному телу, охотно согласился на это предложение.

Он, однако, предупредил капалика, что это следует сделать в отсутствие учеников, иначе они воспротивятся жертве. Он попросил капалика встретиться с ним на следующий вечер под деревом, где он будет медитировать. Его ученики не будут присутствовать, и жертвоприношение не будет прервано. На следующий вечер капалика подошел к дереву, под которым медитировал Шанкара. Он обнажил свой меч и приготовился обезглавить Шанкару. Внезапно появился Падмапада и началась свистопляска. Когда Шанкара открыл глаза, его взору предстала странная картина. Капалика лежал, безжизненный и разодранный на части, а над ним стоял Падмапада, с его ногтей капала кровь. Шанкара ничуть не удивился, увидев обычно мягкого Падмападу в этой свирепой позе. Он вежливо осведомился, был ли Падмапада когда-нибудь инициирован в мантру Нарасимхи. После того, как он задал этот вопрос, Падмапада вспомнил случай из своей предыдущей жизни.

#### ОХОТНИК, ВИДЕВШИЙ НАРАСИМХУ

В своей предыдущей жизни Падмапада был известен как Сананда. Он жил в стране Чола. Однажды монах передал ему мантру Нарасимхи. Сананда очень хотел воочию увидеть Повелителя Нарасимху. Поэтому он покинул свой дом и нашел уединенное место в лесу. Он сел медитировать, представляя образ Повелителя Нарасимхи и повторяя мантры Нарасимхи.

В один из дней из леса к нему вышел охотник. Он удивился, увидев Сананду, и спросил, что делает подобный человек в джунглях, полных диких зверей. Сананда почувствовал, что человек не сможет понять разговоры о мантре и медитации. Поэтому он просто сказал, что пришел в лес в поисках дикого зверя. Охотник ответил, что он знает лес вдоль и поперек, и предложил помочь найти этого зверя. Тогда Сананда обрисовал ему образ Повелителя Нарасимхи, который был до пояса человеком, а выше пояса львом. Охотник ужасно удивился, так как за многие годы пребывания в лесу он никогда не встречал ничего подобного. Сананда небрежно заметил, что животное не может быть увидено такой невежественной особой, как охотник. Но охотник не считал себя невежественной особой и громко поклялся, что, если он не представит животное перед Санандой еще до захода солнца следующего дня, то убьет себя. С решительным видом он удалился.

Сананда посмеялся над ним, не воспринимая клятву охотника серьезно. Но охотник воспринял случившееся как вызов и начал прочесывать все закоулки леса. Образ Повелителя Нарасимхи полностью овладел его мыслями. Но он нигде не мог его отыскать. Эта задача настолько поглотила его, что он забыл о еде и сне, а разум неотступно следовал за образом Нарасимхи. К следующему вечеру он был полностью изможден, но Нарасимхи не нашел. Солнце садилось, и охотник потерял всякую надежду. Он поклялся, что либо найдет Нарасимху, либо убьет себя. Не найдя ничего более подходящего, он сорвал несколько лиан с деревьев и приготовился покончить с собой, повесившись. В этот

Йога-сутры Патанджали. Шри Кришнамачарья [filosoff.org](http://filosoff.org)  
момент он услышал страшный рев. Он обернулся, и перед ним стоял прекрасный и четкий образ Нарасимхи. Охотник разозлился. Он обругал странное создание за его неуловимость, затем скрутил лианой его руки и ноги, приволок к Сананде и сказал: "Вот, господин, ваш Нарасимха". Сананда не мог поверить своим глазам. Он видел перед собой охотника, державшего в руке один конец лианы. Другой конец был, очевидно, обмотан вокруг животного, для него невидимого. Он, однако, слышал рев Нарасимхи. Сананда был потрясен тем, что Повелитель Нара-симха предстал пред низким охотником, но оставался невидимым для него, несмотря на годы учения. Повелитель Нарасимха, прочитав его мысли, сказал: "Сананда, тебе не предстоит увидеть меня в этом рождении. Хотя ты будешь очень долго повторять мою мантру, ты не сможешь достичь нужной бхаваны (отношения), поэтому я не смогу появиться перед тобой. Более того, в своем невежестве ты оскорбил охотника, назвав его недостойным. Но он за два дня достиг величайшей точности ума (читта экаграта). Поэтому я должен был появиться перед ним и дать себя связать. В этой жизни ты достоин только того, чтобы слышать мой голос. Но не отчаивайся. Упражняйся в этой жизни, ты сможешь реализовать меня в следующей жизни. В соответствующий момент твоей другой жизни я войду в тебя и исполню важное предназначение". После того, как он рассказал историю из своей прошлой жизни, Падмапада понял, что Повелитель Нарасимха сдержал свое обещание.

1-29

#### РАЗМЫШЛЕНИЯ О НАРАЯНЕ

Адхамила относился к числу немногих, кто был способен достичь наивысшего простым и не настойчивым призывом к Богу. У него было десятеро детей, младшего из которых называли Нараяной. Когда Адхамила лежал на смертном одре, он несколько раз звал сына Нараяну и непрерывно повторял его имя в результате посланцы Повелителя Нараяны прибыли к умирающему Адхамиле и не дали посланцам бога смерти забрать его к себе, а вместо этого отнесли Адхамилу к Повелителю Нараяне. Эта знаменитая история цитируется в Бхагавата Пуране в качестве иллюстрации силы имени Бога и того, как это может привести к высшим реализациям, даже если имя будет повторяться непреднамеренно.

1-30

Въядхи, или болезнь, является основным препятствием для достижения ментальной ясности. Может быть как болезнь тела, так и болезнь ума. Причем одна приводит к другой, поскольку они связаны в действительности, традиционная система осознает важность хорошего - здоровья для достижения высших жизненных целей. Аюрведическая классика утверждает, что хорошее здоровье является основным требованием для достижения всех четырех пурушартх (целей) жизни, а именно: дхармьг, артхи, камы и мокши. Стьяна относится к ментальной стагнации. Она представляет состояние, когда личность поднялась до определенной точки, но не в состоянии пойти дальше и достичь абсолютной ясности. Это часто случается из-за недостатка настойчивости (алабдха бхумикатва), что является другим препятствием. Это положение иллюстрируется рассказом Рамакришны Параматамы. Однажды во время засухи крестьяне начали копать длинные каналы для подвода воды к своим полям. Один из них был особенно настойчив. Он принял обет, что не закончит копать, пока канал не соединит его поле с рекой. Он приступил к работе. Пришло время сделать перерыв. Жена послала за ним дочь, передав с нею масло для обтирания после купания. "Отец, - сказала девочка, - уже поздно". "Уходи, - прорычал отец, - у меня еще много работы". Приближался вечер, но крестьянин все еще работал в поле. Он даже не думал об отдыхе. Тогда пришла жена и сказала: "Почему ты не искупался. Пища уже остыла. Ты сможешь закончить остальное завтра или после обеда". Крестьянин рассвирепел из-за того, что его отвлекают, и погнался за ней с лопатой, крича: "Что! Ты вообще не соображаешь? Дождя нет. Поле высыхает. Что дети будут есть? Вы все умрете с голоду. Я принял обет не думать о еде и отдыхе сегодня, пока не подведу воду к полю". Жена увидела его состояние и убежала в страхе. К вечеру, после изнурительного труда, крестьянин довел свой канал до реки. Затем он сел, наблюдая, как вода с журчанием течет на его поле. Его ум наполнился миром и радостью. Он вернулся домой, позвал жену и сказал ей: "Сейчас дай мне немного масла и приготовь окуривание". Безмятежно он закончил купание, поел и отправился в постель, где и захрапел от трудов праведных. Но был и другой крестьянин, тоже копавший канал для подвода воды к своему полю. Его жена также пришла к нему на поле и сказала: "Уже очень поздно. Пошли домой. Совсем не нужно перерабатывать". Крестьянин не возразил. Он отложил лопату и сказал жене: "Ну хорошо, раз ты просишь, я иду домой". Этот человек не смог оросить свое поле и вырастить урожай. Бхранти даршана означает быть в состоянии иллюзии об истинном состоянии

Йога-сутры Патанджали. Шри Кришнамачарья [filosoff.org](http://filosoff.org) наших успехов. Однажды Каушика, сидя под деревом, совершал тапас, и на него попали капли из-под пролетавшего аиста. Каушика поднял голову и гневно взглянул на аиста, отчего птица превратилась в кучку пепла. Он изумился и почувствовал, что, должно быть, достиг высокого состояния, раз такое могло произойти. Позже он отправился просить подаяние (бхикша) и остановился возле дома одной женщины. Женщина была занята приготовлением пищи для мужа и не вышла к нему немедленно. Каушика разъярился, поглядел на нее и заорал: "Как ты смеешь допускать, чтобы садху так долго ждал? Разве ты не знаешь, что мне нужно еще посетить другие места? Меня нельзя задерживать!" Услышав это, женщина улыбнулась и сказала: "Дорогой господин, я ухаживала за детьми и мужем, это моя дхарма. Вы мудрец и должны знать, что гнев – наш самый страшный враг, с которым надлежит бороться. Вы ничего не выиграете, бросая на меня свои гневные взгляды, в конце концов, я вовсе не схожа с тем аистом". Каушика был поражен тем, что женщина знает о происшедшем этим утром, и понял, что живет в фальшивом мире своих собственных достижений. Хорошо известный пример падения с высоких позиций – история о короле Нахуше. Нахуша – это знаменитый император лунной династии. Однажды Индра, король Поднебесья, должен был оставить свое королевство и высокое положение, поскольку совершил ужасный грех. Поскольку сыны неба не хотели оставаться без короля, они предложили Нахуше, благородному императору, стать королем, пока Индра не восстановится во власти. Нахуша согласился, и через некоторое время стал ужасно грубым и начал думать, что он непобедим и выше всех дхарм. Королю Поднебесья оказывали честь тем, что его самого носили семь великих мудрецов. Однажды, когда его несли, он заставил их идти быстрее и в своем невежестве ткнул великого мудреца Агастью и заорал – сарпа! Сарпа! (быстрее! быстрее!). Мудрец Агастья разгневался и проклял Нахушу так, что за свое грубое поведение он был низвергнут до сарпы (змеи). (Слово сарпа на санскрите означает как понукание кого-либо к быстрой ходьбе, так и змею.) Немедленно король Нахуша вылетел со своего поста в Поднебесье и стал змеей.

1-31

Дукха – это состояние ума, характеризующееся неудовлетворением или печалью. В йоге оно считается самым первым шагом на пути к вивеке. Изучение его базовых причин помогает в выборе правильного курса действий, убирающих дукху и в результате приводящих к ясности. Следующий рассказ иллюстрирует это положение.

#### ТОРГОВЕЦ САНДАЛОВЫМ ДЕРЕВОМ

Король любил пройтись вечером по улице, заглядывая в торговые лавки. И каждый день он проходил мимо лавки торговца сандаловым деревом, который улыбался и приветствовал его. Король с удовольствием отвечал. Но однажды, увидев торговца, у короля появилось чувство беспокойства и раздражения. И несмотря на то, что торговец приветствовал его в обычной манере и выглядел приветливым, беспокойство короля не исчезло. Так продолжалось несколько дней – каждый раз, завидев торговца, король испытывал чувство непонятной враждебности. Король был удивлен и озабочен. Он вызвал министра, известного своей мудростью, и рассказал ему о случившемся. Выслушав короля, министр занялся исследованием возникшей проблемы. На следующее утро министр доложил королю, что он изучил существо вопроса и принял соответствующие меры. Вечером король отправился своим обычным маршрутом. К своему большому удивлению он обнаружил, что, подходя к лавке, он больше не испытывал никакого гнева по отношению к торговцу! Враждебность, ощущаемая им в течение нескольких прошедших дней, полностью исчезла. Король был вполне счастлив, но и изрядно удивлен. Он попросил министра объяснить происшедшее. Министр ответил: "Ваше Величество! Я обнаружил, что торговец сандаловым деревом не мог продать достаточное количество товара в течение нескольких недель. Он понес большие потери и оказался в отчаянной ситуации. Однажды ему пришла в голову мысль, что, если бы умер король, он смог бы продать много сандалового дерева для кремации. Вечером, когда он увидел вас, погруженный в эти мысли, Ваше Величество ощутило в нем дурные чувства. Хотя вы не знали причин, вы смогли их воспринять, и они вызвали отрицательные чувства в вас".

Два других эффекта, а именно, ангамеджайатва и гивасапрашваса, являются проявлениями ментальной неуравновешенности на физическом уровне. Иллюстрация того, как ментальная неуравновешенность воздействует на тело, дана в Бхагавад Гите. Первая глава описывает состояние обеспокоенного Арджуны следующим образом: "Мои конечности трясутся, во рту пересохло, тело бьет судорога, волосы встают дыбом. Гандива (лук) выскальзывает из моих рук, кожа горит от напряжения. Я не могу стоять спокойно. Голова кружится" (Бхагават Гита, глава 1, шлока 29, 30).

Вышеприведенный абзац дает классическое описание личности, находящейся в стрессовом состоянии. Признано, что существуют физические проявления

Йога-сутры Патанджали. Шри Кришнамачарья [filosoff.org](http://filosoff.org)  
умственного расстройств. Это иллюстрируется следующим рассказом.  
**КОРОЛЬ ВИКРАМА ПРИНИМАЕТ РЕШЕНИЕ**

Однажды Индра, Король Поднебесья, столкнулся с дилеммой. В его свите были две божественные девы, Урваши и Рамбха. Обе они были прекрасными танцовщицами. Однажды захотелось им узнать, кто из них лучшая. Но никто из видевших танцы в их исполнении не смог принять решения, поскольку они казались равными во всех отношениях. В конце концов Индра решил обратиться за помощью к королю Викраме из Удджайна, известному своими безошибочными суждениями. Король Викрама был приглашен ко двору Индры на небеса. Он попросил двух танцовщиц продемонстрировать перед ним свое мастерство. Перед самым началом он дал каждой из них маленький цветочный горшок и попросил держать его в руке, пока они будут танцевать. В течение всего танца Урваши не сделала ни одной ошибки, не сбившись ни с жестов, ни с дыхания. Рамбха же внезапно отбросила горшок. Из него вылетела пчела, и танцовщица сбилась, испугавшись возможности быть укушенной. Немедленно король Викрама провозгласил Урваши лучшей танцовщицей. Он объяснил, что в каждом горшке сидело по пчеле. Когда танцевала Рамбха, она на мгновение утратила сконцентрированность, и в ней возникла неуравновешенность. Она сжала горшок, пчела была потревожена и вылетела. Урваши же тщательно следила за гармонией тела и мысли. Ее руки были расслаблены, и пчела продолжала безмятежно спать.

Существует много подобных историй, демонстрирующих, как ментальные возмущения отражаются на физическом плане, воздействуя на дыхание и тело.  
1-32

Существует несколько общеизвестных примеров, демонстрирующих средства успокоения ума. Ниже приведено свидетельство такой целеустремленности, описанной в древних рукописях.

**ДХРУВА – НЕПОКОЛЕБИМЫЙ**

У короля Уттанапады было две жены, Сунити и Суручи. Сунити имела сына по имени Дхрува, а у Суручи был сын Уттама. Суручи была любимой королевой Уттанапады. Однажды король играл с Уттамой и посадил его к себе на руку. Дхрува заметил это и подошел к отцу, чтобы тот тоже взял его на руки. Когда он сделал это, Суручи вскочила и оттолкнула его. Король заметил происшедшее, но не возразил, поскольку совершенно потерял голову от своей жены. Дхрува пришел к матери и начал плакать. Она успокоила его и объяснила, что произошло. Она сказала: "Сынок, я могу предложить тебе только одно – молись Богу Нараяне и ищи у него защиты. Только он один сможет дать тебе положение, с которого никто не сможет тебя низложить". Дхрува решил сделать так, как подсказала ему мать. Он оставил город отца и отправился прочь, еще не зная, как исполнить данное ему наставление. Мудрец Нарада знал о Дхруве и его стремлении. Он подошел к Дхруве и обратил внимание мальчика на то, что ему всего пять лет. Даже мудрецы, выполнявшие тапас, чтобы лицезреть Бога, не могли увидеть Его. Однако ребенок был абсолютно тверд в своем намерении. В конце концов Нарада смягчился. Он инициировал ребенка в мантру для достижения Бога Вишну. Дхрува выполнял тапас в священном месте, называемом Мадхувана, на берегу Ямуны. Бог Нараяна появился перед Дхрувой и захотел узнать, чего он хочет. Дхрува попросил положения, с которого никто бы не смог его низложить. Ему было даровано положение звезды на небесах. Он стал Полярной звездой, известной как Дхрува (дословно – "стабильный").

1-33

В этой сутре рассказывается, как нам вести себя по отношению к остальным. Она описывает те принципы отношения к другим людям и различным событиям, которыми мы должны руководствоваться в нашем поведении.

Махабхарата дает прекрасные пояснения к этой сутре.

**СОСТРАДАНИЕ ЮДХИШТХИРЫ**

Выиграв великую битву с Кауравами, род Пандавов правил своим королевством на протяжении многих лет до тех пор, пока они не решили покинуть землю и отправиться в свое окончательное путешествие. Они провозгласили своего внука королем и отправились на север.

Никто без благословения не мог войти в небеса в человеческом теле. Один за другим Драупади и четыре брата Юдхиштхиры сошли с трудного пути. Лишь один Юдхиштхира смог продолжить начатое предприятие. Единственным его компаньоном в этом приключении остался пес, перенесший вместе с хозяином все тяжести испытаний. Когда они достигли конца пути, Юдхиштхира увидел, что Индра, Король Поднебесья, вышел принять его. Индра объяснил, что они даровали Юдхиштхире привилегию войти в небеса в его физическом теле, поскольку он был благословен, но перед входом в поднебесье он должен оставить пса.

Однако Юдхиштхира настаивал, чтобы пес, бывший его преданнейшим товарищем в этом путешествии, вошел вместе с ним на небеса. Индра сказал: "Тебе

Йога-сутры Патанджали. Шри Кришнамачарья [filosoff.org](http://filosoff.org)  
даровано бессмертие. Тебе исключительно повезло. Пожалуйста, не потеряй эту возможность из-за любви к собаке. В небесах нет места псам". Но Юджиштхира отказался оставить пса. Он сказал, что никогда не взойдет в небеса, если ему не позволят провести с собой его четвероногого друга. Вдруг пес принял форму Дхармы, Бога Правильности, и Юджиштхира понял, что Дхарма провел его через высший тест – сочувствие ко всему живущему. Так Юджиштхира доказал, что он достоин войти в небеса в человеческой форме. Рекомендации Йога-сутр относительно нашего отношения к ошибкам других, возможно, наиболее сложны для понимания. Как следует поступать, когда мы обнаруживаем (как мы это воспринимаем) ошибки окружающих или ошибки нашего окружения, иллюстрируется следующим рассказом.

#### ТРИ ЙОГА

Однажды жили три йога. Они достигли высшей мощи, благодаря своему тапасу, и могли летать. Во время очередного полета они увидели хищника, совершающего атаку на ласточку, и уничтожили его. Первый йог увидел это и воскликнул: "Как ужасно, что этот ястреб совершил подобный грех, убив невинную ласточку". Как только он произнес эти слова, сразу же лишился своих сил и упал на землю. Второй йог, увидевший это, воскликнул: "Что же здесь неправильно? Естественно, что ястреб убил ласточку, являющуюся его обычной жертвой". Произнеся это, он лишился своего могущества и упал на землю. Третий йог был молчаливым свидетелем всего происходящего. Он не поддерживал, но и не возражал против происходящего. Он был простым свидетелем. Он продолжал летать.

Суть этой аллегории в том, что чрезвычайно трудно остаться безучастным, наблюдая за ошибками в окружающем нас мире. Обычным считается вынести свое суждение и немедленно приступить к действиям. В подобной ситуации оказался один из величайших мудрецов нашего времени, Шри Чхандрасекара Сарасвати Свамигал, Парамачарья из Канчипурама. Последующее изложение является свободным переводом его собственного изложения.

#### ЗАТАИВШИСЬ

"Действительно, очень трудно "затаиться" и оставаться вне активных действий. Я испытал однажды нечто подобное. Путешествуя, я остался на ночлег в доме, покрытом черепицей. Крыша держалась на деревянных подпорках. Балки были старыми и гнилыми. В них была масса дырок, в которых гнездились многочисленные жучки. Жучки шумно летали вокруг, и периодически часть из них падала на пол. Иногда они переворачивались на бок и пытались вновь взлететь. В помещении также было много муравьев, пытавшихся есть этих жучков.

Случайно я заметил жучка, лежавшего на спине и пытавшегося избавиться от наседавших муравьев. Я подумал, что ему следует помочь, и проделал это с помощью палочки. Как только жучок оказался снова на ногах, он освободился от муравьев и после этого стал их ловить и пожирать. А я подумал: стоило ли вмешиваться?"

1-34

Индийская традиция признает наличие живой и активной связи между мышлением и дыханием. Эта связь проясняется в следующем аллегорическом повествовании.

#### СПАСЕНИЕ КОРОЛЯ

Жил король, у которого был умный и преданный министр. Но однажды главнокомандующий армией короля устроил заговор и заточил короля в высокую башню. В башне было окно, но король не нашел ничего, что помогло бы ему спуститься вниз по отвесной стене.

Тогда преданный министр решил помочь королю бежать. Он взял пчелу и прикрепил небольшую палочку к ее голове, а другой конец этой палочки намазал медом. Затем положил пчелу у основания башни. Пчела почуяла над собой мед и поползла вверх по стене. Министр привязал к пчеле тонкую шелковую нить. Как только пчела вползла через окно в комнату, король смог взять в руки эту нить. Теперь министр привязал к нити более толстую бечеву. Король втянул через окно нить и смог ухватиться за бечеву. Министр привязал к бечеве толстую веревку, и король втянул ее к себе. Затем, привязав в комнате один ее конец, спустился по веревке вниз. Министр отвез его в безопасное место.

Вышеприведенная история является прекрасной аллегорией, объясняя, как взаимосвязаны дыхание и мысль. Дыхание служит звеном между телом и мышлением. Тело – это стхула, грубое, а разум – это сукшма, тонкое. Дыхание занимает промежуточное положение между ними. Поскольку трудно непосредственно воздействовать на разум и направлять его на нужный объект, легче воздействовать на дыхание и управлять им так, чтобы оно, в свою очередь, нужным образом воздействовало на разум. Однако начинать нужно с тела и подготовить дыхание еще до того, как начинать им управлять.

В вышеприведенном рассказе шелковая нить, легко перемещаемая пчелой, помогает вытащить бечевку и, в конечном итоге, толстую веревку. Здесь мы



Йога-сутры Патанджали. Шри Кришнамачарья [filosoff.org](http://filosoff.org)  
видим связь тонкого с грубым через промежуточное. В рассказе министру, спланировавшему всю акцию, отведена роль гуру, который должен направлять ученика.

Очевидно, что легче всего воздействовать на грубое, т.е. на тело. Поэтому занятия йогой начинаются с выполнения асан, которые в основном воздействуют на физическое тело. Следующий уровень более тонкий – уровень дыхания. Вначале вводится дыхание в координации с движением конечностей через асаны, а затем как регулярное дыхание в определенной асане. После этого можно перейти к пранаяме, – сознательному регулированию дыхания. И наконец, может быть сделана попытка на уровне мышления, как на наиболее тонком уровне. Патанджали указывает, что каждый из уровней влияет на остальные. Следовательно, он предлагает дыхательные упражнения, чтобы предоставить нам помощь на ментальном уровне. Совершенно очевидно, что упражнения должны выполняться только под наблюдением гуру.

1-35

Индийская традиция предлагает многочисленные способы и средства, способствующие осознанию роли наших ощущений, контролю за ними и, в конечном итоге, помогающие нам превзойти их, а не оказываться их жертвами. Для управления чувствами существуют свои приемы и средства. Важную роль в этом играет выбор пищи и способ питания. Предписываются многочисленные посты, помогающие установить контроль над чувствами и, как следствие, над разумом. Несколько историй посвящены достоинствам людей, соблюдавших различные посты.

Мы приводим один из таких рассказов, взятых из Бхагавата Пураны, о посте, названном Экадаши Врата. Сама процедура соблюдения врата заключается в полном посте в день Экадаши (одиннадцатый день лунного календаря), а затем в прекращении поста в соответствии с определенной процедурой ранним утром следующего дня – Двадаши (двенадцатого дня лунного календаря).

ПОСТ АМБАРИШЫ

Амбариша, знаменитый король, был преданнейшим последователем Бога Вишну. Он очень тщательно соблюдал Экадаши Врата на протяжении нескольких лет. Бог Вишну был настолько доволен его поведением, что подарил ему персональное оружие – мощный диск, известный как Сударшана чакра.

Однажды он проводил Экадаши Врата и как раз собирался по всем правилам его закончить, как перед ним появился мудрец Дурваса. Амбариша принял его с величайшим почтением и пригласил разделить с ним трапезу. Мудрец Дурваса сказал, что он присоединится к совместной трапезе после омовения, и отправился к реке. Однако Дурваса слишком долго совершал ритуал. Король терял терпение, поскольку приближалось предписанное время прерывания поста. Он не хотел совершить грех неправильным окончанием поста, но и не мог согрешить, не дождавшись гостя к столу. Он обратился за советом к своему учителю, который порекомендовал выпить глоток воды. Таким образом он прекратит пост, но не совершит грех, начав есть, не дождавшись гостя. Амбариша так и поступил.

Дурваса вернулся и страшно рассердился, узнав о случившемся. В гневе он создал демона и послал того убить Амбаришу. Амбариша отстаивал свою правоту и с помощью диска Бога Вишну сжег демона. После этого диск направился к Дурвасе, который вскочил и стал улепетывать. Дурваса вопил что было сил, призывая Бога Шиву, Брахму и даже Бога Вишну защитить его от диска. Он был отвергнут всеми, и ему было сказано, что единственным человеком, могущим его спасти, является Амбариша. В конце концов Дурваса вернулся к Амбарише и нашел там убежище. Амбариша помолился, адресовав молитву диску, и диск снова стал контролируемым.

История Амбариши показывает, что тот, кто контролирует вкус и ощущения, может возвыситься над ними, и тогда ему подчинятся все силы. Цель и назначение всех этих постов – помочь нам достичь контроля над чувствами, такими, как вкусовое ощущение, а через них и контроля за разумом. Многие подобные посты предписаны в шастрах, такие, как Экадаши, Шаштхи (шестой лунный день), а также посты в определенные дни недели: вторник или среду. Существуют детально разработанные посты, типа Чандраяна Врата, при соблюдении которого начинают с нормального питания в полнолуние и постепенно сокращают количество пищи до полного поста в новолуние, а затем восстанавливают свой нормальный рацион в момент нового полнолуния. Существуют посты со специфическими ограничениями в диете, например, бессолевая диета, диета без ингредиентов, составляющих определенную вкусовую группу, и т.п.

Подобным образом расписаны посты, предназначенные для регулирования других чувств. Например, чувство речи можно регулировать, соблюдая обет молчания по специфическим правилам (Мауна Врата). Целью всего этого является демонстрация пределов, до которых можно дойти, выполняя упражнения с органами чувств, а затем и выйти за их рамки. Этому посвящена очередная

Йога-сутры Патанджали. Шри Кришнамачарья filosoff.org  
наша аллегория.  
КОРОЛЬ-НИЩИЙ

Однажды король отправился на охоту. Он постепенно удалился от сопровождающих его лиц и заблудился в джунглях. Случайно встреченный крестьянин, не узнавший короля, предложил ему кров и пищу. На следующий день, уезжая, король написал несколько слов на клочке бумаги и дал крестьянину, сказав, что, если тому понадобится помощь, он может прийти с этой запиской во дворец и помощь будет оказана ему незамедлительно. Через несколько месяцев случилось страшное наводнение, и многие крестьяне оказались на грани выживания. Наш крестьянин вспомнил о чудом сохранившемся клочке бумаги, данном ему гостем, и решил им воспользоваться. Он пришел в город и показал эту записку капитану дворцовой стражи. Капитан отсалютовал ему с уважением и повел прямо во внутренние покои, к королю. Когда крестьянин вошел в тронную залу, то увидел короля, склонившегося возле алтаря и молящего Бога о благополучии. Увидев крестьянина, король встал, тепло его поприветствовал и спросил, какую помощь тот просит. Крестьянин был поражен, поняв, что его гостем был сам король. Однако он отказался просить о чем-либо. Он сказал: "Я пришел сюда попросить немного денег, но вижу, что ты сам нищий и проситель перед лицом Бога! Следовательно, я могу адресовать мою просьбу непосредственно самому Богу!"  
Если мы точно так же вдруг осознаем, что внутри нас есть нечто, более могущественное, чем наши чувства, мы сможем быть выше этих чувств.

Спасибо, что скачали книгу в бесплатной электронной библиотеке

<http://filosoff.org/> Приятного чтения!

<http://buckshee.petimer.ru/> форум Бакши buckshee. Спорт, авто, финансы, недвижимость. Здоровый образ жизни.

<http://petimer.ru/> Интернет магазин, сайт Интернет магазин одежды Интернет магазин обуви Интернет магазин

<http://worksites.ru/> Разработка интернет магазинов. Создание корпоративных сайтов. Интеграция, Хостинг.

<http://dostoevskiyfyodor.ru/> Приятного чтения!